

# Tu Hành Theo Quan Điểm Phật Giáo

## Thiện Phúc

Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “thờ cúng” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “Bày tỏ lòng tôn kính” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.”

Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thắt cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới tràn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hưu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Trong tu tập tập, hành giả nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu

*tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Phải thật tình mà nói, nếu bạn muốn gặt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muốn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất.*

### ***I. Tổng Quan Về Tu Hành Theo Quan Điểm Phật Giáo:***

Tu hành trong Phật giáo là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trưởng dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, vân vân. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian rất ư là quý báu. Một tắc thời gian là một tắc mạng sống, chớ nên để cho thời gian trôi qua một cách lãng phí. Có người nghĩ rằng: “Hôm nay khoan hẳn tu, chờ đến ngày mai rồi hãy tu.” Nhưng khi ngày mai đến thì họ lại hẹn lần hẹn lượt đến ngày mai nữa, rồi ngày mai nữa, hẹn mãi cho đến lúc đầu bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc. Lúc đó đâu có muốn tu đi nữa thì thân thể cũng đã rã rời, chẳng còn linh hoạt, thân nào còn có nghe mình nữa đâu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta sống trên đời này nào khác cá nằm trong vũng nước nhỏ, chẳng bao lâu sau, nước sẽ cạn, rồi mình sẽ ra sao? Bởi thế cổ đức có dạy: “Một ngày trôi qua, mạng ta giảm dần. Như cá trong nước, thử hỏi có gì mà vui sướng? Hãy siêng năng tinh tấn tu hành, như lửa đốt dầu. Chỉ nhớ vô thường, đừng có buông lung.” Từ vô lượng kiếp, chúng ta không có cơ may gặp được Phật Pháp nên không biết làm sao tu hành, nên hết sanh rồi lại tử, hết tử rồi lại sanh. Thật đáng thương làm sao! Hôm nay chúng ta có duyên may, gặp được Phật Pháp, thế mà chúng ta vẫn còn chần chừ chẳng chịu tu. Quý vị ơi! Thời gian không chờ đợi ai, thoáng một cái là thân ta đã già, mạng ta rồi sẽ kết thúc.

Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Tu có nghĩa là tu

tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiều, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đây là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người tu hành khi gặp cảnh khổ nên tự nghĩ như vậy: “Ta từ bao kiếp trước buông lung không chịu tu hành, nặng lòng thương ghét, gây tổn hại không cùng. Đời nay tuy ta không phạm lỗi, nhưng nghiệp dữ đã gieo từ trước nay kết trái chín, điều ấy nào phải do trời hoặc người tạo ra đâu, vậy ta đành nhẫn nhục chịu khổ, đừng nên oán trách chi ai. Như kinh đã nói ‘gặp khổ không buồn.’ Vì sao vậy? Vì đã thấu suốt luật nhân quả vậy. Đây gọi là hạnh trả oán để tiến bước trên đường tu tập.”

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chuyên làm những việc không đáng làm, nhác tu những điều cần tu, bỏ việc lành mà chạy theo dục lạc, người như thế dù có hăm mộ kẻ khác đã cố gắng thành công, cũng chỉ là hăm mộ suông (209).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, có một vị sa môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người Sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự Tu Hành mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.”

Chúng ta có thể tu tập bị điên”. Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể tu tập kính điền. Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc học nhân điền,

hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điền, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập. Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. Thứ nhất là “Nan Hành Đạo”. Nan hành đạo là chúng sanh ở cõi đời ngũ trước ác thế này đã trải qua vô lượng đời chư Phật, cầu ngòai A Bệ Bạt Trí, thật là rất khó được. Nỗi khó này nhiều vô số như cát bụi, nói không thể xiết; tuy nhiên, đại loại có năm điều: ngoai đạo dầy dầy làm loạn Bồ Tát pháp; bị người ác hay kẻ vô lại phá hư thắng đức của mình; dễ bị phước báo thế gian làm điên đảo, có thể khiến hoại mất phạm hạnh; dễ bị lạc vào lối tự lợi của Thanh Văn, làm chướng ngại lòng đại từ đại bi; và bởi duy có tự lực, không tha lực hộ trì, nên sự tu hành rất khó khăn; ví như người què yếu đi bộ một mình rất ư là khó nhọc, một ngày chẳng qua được vài dặm đường. Thứ nhì là “Dị Hành Đạo”. Dị hành đạo là chúng sanh ở cõi này nếu tin lời Phật, tu môn niệm Phật nguyện về Tịnh Độ, tất sẽ nhờ nguyện lực của Phật nhiếp trì, quyết định được vãng sanh không còn nghi. Ví như người nương nhờ sức thuyền xuôi theo dòng nước, tuy đường xa ngàn dặm cũng đến nơi không mấy chốc. Lại ví như người tầm thường nương theo luân bảo của Thánh Vương có thể trong một ngày một đêm du hành khắp năm châu thiên hạ; đây không phải do sức mình, mà chính nhờ thế lực của Chuyển Luân Vương. Có kẻ suy theo lý mà cho rằng hạng phàm phu hữu lậu không thể sanh về Tịnh Độ và không thể thấy thân Phật. Nhưng công đức niệm Phật thuộc về vô lậu thiện căn, hạng phàm phu hữu lậu do phát tâm Bồ Đề cầu sanh Tịnh Độ và thường niệm Phật, nên có thể phục diệt phiền não, được vãng sanh, và tùy phần thấy được thô tướng của Phật. Còn bậc Bồ Tát thì cố nhiên được vãng sanh, lại thấy tướng vi diệu của Phật, điều ấy không còn nghi ngờ chi nữa. Cho nên Kinh Hoa Nghiêm nói: “Tất cả các cõi Phật đều bình đẳng nghiêm tịnh, vì chúng sanh hạnh nghiệp khác nhau nên chỗ thấy chẳng đồng nhau.”

Trong Phật giáo, tu hành không chỉ là đầu tròn áo vuông bề ngoai hay chỉ là sự thực hành theo hình thức bên ngoai của thân. Tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngòai cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiếu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô

ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, dị, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt phiền kiến. Trong nhân sinh, phiền kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi phiền kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 40, Đức Phật dạy: “Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vất vả; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân.” Phật tử thuần thành chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác.

Trong giáo thuyết nhà Phật, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực hành tri túc để thân tâm được thanh thoi, người hành đạo không vì sự thanh thoi đó mà giải đãi để cho ngày tháng trôi qua một cách uổng phí. Tinh tấn là cần mẫn ngày đêm, cần mẫn đôi mươi sự nghiệp trí tuệ. Phải dùng bất cứ thì giờ nào mình có được để quán chiếu “Tứ Niệm Xứ” (vô thường, khổ không, vô ngã, bất tịnh). Phải đi sâu thêm vào giáo nghĩa “Tứ Niệm Trú,” phải học phép quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về sự thành trụ hoại không của thể xác, về cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và những nhận thức của mình. Phải tìm đọc kinh điển chỉ dẫn rành rẽ về phương pháp tu tập và thiền quán, điều hòa hơi thở và quán niệm, như Kinh Quán Niệm (Niệm Xứ), Kinh An Bang Thủ Ý và Kinh Đại Bát Nhã. Phải theo lời chỉ dẫn trong các kinh ấy mà hành trì một cách thông minh, nghĩa là phải chọn những cách tu thích hợp với trường hợp cá nhân của mình. Nếu cần thì có thể sửa đổi cho phù hợp. Hạ thủ công phu cho tới khi nào những phiền não căn bản như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến đều bị nhổ tận gốc, thì tự nhiên ta thấy thân tâm vượt thoát khỏi ngục tù của sinh tử, ngũ ấm và tam giới.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười điều tu tinh chuyên. Chư Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là siêng tu bố thí, vì

đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. Thứ nhì là siêng tu trì giới, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. Thứ ba là siêng tu nhẫn nhục, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hận. Thứ tư là siêng tu tinh tấn, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thối chuyển mãi đến khi rốt ráo. Thứ năm là siêng tu thiền định, vì giải thoát, tam muội xuất hiện thân thông, rời lìa tất cả quyến thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. Thứ sáu là siêng tu trí huệ, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhầm mỗi. Thứ bảy là siêng tu đại từ, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. Thứ tám là siêng tu đại bi, vì biết các pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhầm mỗi. Thứ chín là siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. Thứ mười là siêng tu pháp luân bất thối, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, hễ Hình Ngay thì Bóng Thăng. Nếu bạn muốn gặt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất. Ngược lại, người con Phật chơn thuần phải dụng công tu hành cho đến khi thành Phật quả.

## ***II. Hai Cách Tu Hành:***

Theo các truyền thống Phật giáo, có hai phương cách hay giá trị của trì giới: Thứ nhất là “Chỉ trì”, tức là tránh làm những việc ác. Thứ nhì là “Tác trì”, tức là làm những điều lành. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật có Sự Trì và Lý Trì. Hành giả niệm Phật giữ mãi được sự trì và lý trì viên dung cho đến trọn đời, ắt sẽ hiện tiền chứng “Niệm Phật Tam Muội” và khi lâm chung sẽ được “Vãng Sanh về Kim Đài Thượng Phẩm nơi cõi Cực Lạc.” *Thứ nhất là “Sự Trì”*: Người “sự trì” là người tin có Phật A Di Đà ở cõi tây Phương Tịnh Độ, nhưng chưa thông hiểu thế nào là “Tâm mình tạo tác ra Phật, Tâm mình chính là Phật.” Nghĩa là người ấy chỉ có cái tâm quyết chí phát nguyện cầu vãng sanh Tịnh Độ, như lúc nào cũng như con thơ nhớ mẹ chẳng bao giờ quên. Đây là một trong hai loại hành trì mà Hòa Thượng Thích Thiền Tâm đã nói đến trong Liên

Tông Thập Tam Tổ. Tin có Phật A Di Đà ở phương Tây, và hiểu rõ cái lý tâm này làm Phật, tâm này là Phật, nên chỉ một bề chuyên cần niệm Phật như con nhớ mẹ, không lúc nào quên. Rồi từ đó chí thiết phát nguyện cầu được Vãng Sanh Cực Lạc. Sự trì có nghĩa là người niệm Phật ấy chỉ chuyên bề niệm Phật, chứ không cần phải biết kinh giáo đại thừa, tiểu thừa chi cả. Chỉ cần nghe lời thầy dạy rằng: “Ở phương Tây có thế giới Cực Lạc. Trong thế giới ấy có Đức Phật A Di Đà, Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí, và chư Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát.” Nếu chuyên tâm niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” cho thật nhiều đến hết sức của mình, rồi kế đến niệm Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, và Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát. Rồi chí thiết phát nguyện cầu vãng sanh Cực Lạc mãi mãi suốt cuộc đời, cho đến giờ phút cuối cùng, trước khi lâm chung cũng vẫn nhớ niệm Phật không quên. Hành trì như thế gọi là Sự Trì, quyết định chắc chắn sẽ được vãng sanh Cực Lạc. *Thứ nhì là “Lý Trì”*: Đây là một trong hai loại hành trì mà Hòa Thượng Thích Thiền Tâm đã nói đến trong Liên Tông Thập Tam Tổ. Lý Trì là tin rằng Đức Phật A Di Đà ở phương Tây là tâm mình đã sẵn có đủ, là tâm mình tạo ra. Từ đó đem câu “*Hồng Danh*” sẵn đủ mà tâm của mình tạo ra đó làm cảnh để buộc Tâm lại, khiến cho không lúc nào quên câu niệm Phật cả. Lý trì còn có nghĩa là người niệm Phật là người có học hỏi kinh điển, biết rõ các tông giáo, lâu thông kinh kệ, và biết rõ ràng. Tâm mình tạo ra đủ cả mười giới lục phạm tứ Thánh. Vì vậy cho nên họ biết rằng Phật A Di Đà và mười phương chư Phật đều do nơi tâm mình tạo ra cả. Cho đến cảnh thiên đường, địa ngục cũng đều do tâm của mình tạo ra hết. Câu hồng danh A Di Đà Phật là một câu niệm mà ở trong đó đã có sẵn đủ hết muôn vạn công đức do nguyện lực của Phật A Di Đà huân tập thành. Dùng câu niệm Phật “*Nam Mô A Di Đà Phật*” đó làm sợi dây và một cảnh để buộc cái tâm viên ý mã của mình lại, không cho nó loạn động nữa, nên ít ra cũng định tâm được trong suốt thời gian niệm Phật, hoặc đôi ba phút của khóa lễ. Không lúc nào quên niệm cả. Phát nguyện cầu vãng sanh.

### ***III. Ba Phép Tu:***

*Theo các truyền thống Phật giáo, có ba phép tu: Thứ nhất là Pháp Tu Từ Bi. Thứ nhì là Pháp Tu Nhẫn Nhục. Thứ ba là Pháp Tu Pháp Không. Tánh không hay sự không thật của chư pháp. Mọi vật đều tùy*

thuộc lẫn nhau, chứ không có cá nhân hiện hữu, tách rời khỏi vật khác. *Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật thường nhắc nhở về ba phương tiện tu hành trong cuộc sinh hoạt hằng ngày*: Thứ nhất là “Kềm thân”, tức là kềm không cho thân làm điều ác. Thứ nhì là “Kềm khẩu”, tức là kềm không cho miệng nói những điều vô ích hay tổn hại. Thứ ba là “Kềm tâm”, tức là kềm không cho tâm dong ruổi tạo nghiệp bất thiện. Riêng hàng Thanh Văn cũng có ba cách tu. Đây cũng là ba mặt thực hành của Phật giáo không thể thiếu trên đường tu tập. *Ba cách theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa*: Thứ nhất là “Vô thường tu”. Thanh văn tuy biết sự thường trụ của pháp thân, song chỉ quán tưởng lẽ vô thường của vạn pháp. Thứ nhì là “Phi lạc tu”. Tuy biết Niết Bàn tịch diệt là vui sướng, song chỉ quán tưởng lẽ khổ của chư pháp. Thứ ba là “Vô ngã tu”. Tuy biết chơn ngã là tự tại, nhưng chỉ quán tưởng lẽ không của ngũ uẩn mà thôi. *Còn theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, ba cách tu hành là “Giới-Định-Huệ”*: Thứ nhất là “Giữ Giới”, có nghĩa là huấn luyện đạo đức, từ bỏ những hoạt động nghiệp không trong sạch. Thứ nhì là “Định”, có nghĩa là huấn luyện tâm linh, thực hiện sự tập trung. Thứ ba là “Huệ”, có nghĩa là huấn luyện trí năng, để phát triển sự hiểu biết về chân lý. Đây cũng là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí tuệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não.

#### ***IV. Tu Tập Ba Thứ Nơi Thân-Bốn Thứ Nơi Khẩu & Ba Thứ Nơi Ý:***

*Nơi thân có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về thân*: Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vãn vãn. Thứ nhì là không trộm cắp. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta



chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

*Nơi khẩu có bốn thứ cần được điều phục hay bốn giới cần phải giữ gìn:* Thứ nhất là không nói dối. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Thứ nhì là không nói lời đâm thọc. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Thứ ba là không chửi rủa. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Thứ tư là không nói lời vô tích sự. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự.

*Nơi ý có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về ý:* Thứ nhất là không ganh ghét. Chúng ta không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Thứ nhì là không xấu ác. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Thứ ba là không bất tín. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành.

Tuy nhiên, trong Phật giáo, vấn đề điều phục tâm ý là vô cùng quan trọng. Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là “Thức” hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn “Tứ Chánh Cần” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nắm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải

được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiên tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng đãng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

### **V. Mười Pháp Tu Hành:**

*Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười điều tu của chư Đại Bồ Tát:* Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời tu được đạo quả vô thượng và đạt được tất cả các pháp. Mười điều tu này bao gồm: tu các môn Ba La Mật, tu học, tu huệ, tu nghĩa, tu pháp, tu thoát ly, tu thị hiện, tu siêng thực hành chẳng lười, tu thành chánh đẳng chánh giác, và tu chuyển chánh pháp luân. Bên cạnh đó, theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 21 (Thập Hạnh), có mười hạnh Bồ Tát mà chư Phật đã tuyên thuyết trong tam thế. Mười hạnh tu này bao gồm hoan hỷ hạnh, nhiều ích hạnh, vô vi nghịch hạnh, vô khuất nhiều hạnh, vô si loạn hạnh, thiện hiện hạnh, vô trước hạnh, nan đắc hạnh, thiện pháp hạnh, và chơn thật hạnh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười điều rời bỏ ma nghiệp của chư đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong mười pháp này

thời có thể ra khỏi tất cả ma đạo. Thứ nhất là gần thiện tri thức, cung kính cúng dường. Thứ nhì là chẳng tự cao tự đại, chẳng tự khen ngợi. Thứ ba là tin hiểu thâm pháp của Phật mà chẳng hủy báng. Thứ tư là chẳng bao giờ quên mất tâm nhứt thiết trí. Thứ năm là siêng tu diệu hạnh, hằng chẳng phóng dật. Thứ sáu là thường cầu tất cả pháp dành cho Bồ Tát. Thứ bảy là hằng diễn thuyết chánh pháp, tâm không nhằm mới. Điều rời bỏ ma nghiệp thứ tám bao gồm quy y tất cả chư Phật mười phương và nghĩ đến chư Phật như những vị cứu hộ. Thứ chín là tin thọ ước niệm tất cả chư Phật thần lực gia trì. Thứ mười là cùng tất cả Bồ Tát đồng gieo căn lành bình đẳng không hai.

Hơn nữa, theo lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, *chư Bồ Tát có mười thứ hạnh giúp họ được đại trí huệ vô thượng của chư Như Lai*: Thứ nhất là hạnh tu tập vì tất cả chúng sanh, vì nhờ đó mà làm cho khắp cả được thành thực. Thứ nhì là hạnh tu tập tất cả các pháp, vì nhờ đó mà tu học tất cả. Thứ ba là hạnh tu tập tất cả các thiện căn và khiến cho chúng tăng trưởng. Thứ tư là hạnh tu tập Tam muội vì nhờ đó mà được nhứt tâm bất loạn. Thứ năm là hạnh tu tập thực hành trí huệ vì nhờ đó mà không có chi là chẳng rõ chẳng biết. Thứ sáu là hạnh tu tập tất cả, do đó mà không chi là không tu được. Thứ bảy là hạnh tu tập nương nơi tất cả Phật sát (Phật độ, Phật quốc), vì thấy đều trang nghiêm. Thứ tám là hạnh tu tập tôn trọng và hỗ trợ tất cả thiện hữu tri thức. Thứ chín là hạnh tu tập tôn kính và cúng dường chư Như Lai. Thứ mười là hạnh tu tập thần thông biến hóa, vì nhờ đó mà có thể biến hóa tự tại để hóa độ chúng sanh.

*Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát*: Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được luật nghi đại trí vô thượng. Thứ nhất là chẳng hủy báng Phật pháp. Thứ nhì là tín tâm nơi chư Phật chẳng hoại diệt. Thứ ba là tôn trọng cung kính tất cả Bồ Tát. Thứ tư là chẳng bỏ tâm mến thích tất cả thiện tri thức. Thứ năm là chẳng móng lòng ghi nhớ những Thanh Văn Độc Giác. Thứ sáu là xa lìa tất cả những thói chuyển Bồ Tát đạo. Thứ bảy là chẳng khởi tất cả tâm tổn hại chúng sanh. Thứ tám là tu tất cả thiện căn đều khiến rốt ráo. Thứ chín là có thể hàng phục chúng ma. Thứ mười là làm cho đầy đủ tất cả Ba-La-Mật. Lại cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp tu hành của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp tu hành vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là cung kính tôn trọng chư thiện tri thức. Thứ nhì là thường được chư

Thiên cảnh giác. Thứ ba là trước chư Phật thường biết tâm quý. Thứ tư là thương xót chúng sanh và chẳng bỏ sanh tử. Thứ năm là thực hành công việc đến rốt ráo mà tâm không biến động. Pháp tu hành thứ sáu bao gồm chuyên niệm theo dõi chúng Bồ Tát, phát tâm đại thừa, và tinh cần tu học. Pháp tu hành thứ bảy bao gồm xa lìa tà kiến và siêng cầu chánh đạo. Thứ tám là dẹp phá chúng ma và nghiệp phiền não. Pháp tu hành thứ chín bao gồm biết căn tánh của chúng sanh và vì họ mà thuyết pháp cho họ được an trụ nơi Phật địa. Pháp tu hành thứ mười bao gồm an trụ trong pháp giới quảng đại vô biên và diệt trừ phiền não và thanh tịnh nơi thân.

## ***VI. Chuẩn Bị Tu Tập Những Con Đường Thánh Trong Phật***

### ***Giáo:***

Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Những Con Đường Thánh trong Phật giáo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như tâm cầu, kiêu mạn, lậu hoặc, hữu, khổ, hoang vu, cấu nhiễm, dao động, thọ, khát ái, ách phược, chấp thủ, hệ phược, dục, triền cái và thủ uẩn, vân vân. *Có ba loại tâm cầu*: Thứ nhất là “Tâm Cầu Về Dục”. Thứ nhì là “Tâm Cầu Về Hữu”. Thứ ba là “Tâm Cầu Về Phạm Hạnh”. Để tu tập ba thứ tâm cầu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam tâm cầu, liễu tri tam tâm cầu, đoạn diệt tam tâm cầu, và đoạn tận tam tâm cầu. *Lại có ba thứ “Kiêu Mạn”*: Thứ nhất là “kiêu mạn ‘Tôi hơn’”. Thứ nhì là “kiêu mạn ‘Tôi bằng’”. Thứ ba là “kiêu mạn ‘Tôi thua’”. Để tu tập ba thứ kiêu mạn này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam kiêu mạn, liễu tri tam kiêu mạn, đoạn diệt tam kiêu mạn, và đoạn tận tam kiêu mạn. *Lại có ba thứ “Lậu Hoặc”*: Thứ nhất là “dục lậu” (say mê về dục lạc trần thế). Thứ nhì là “hữu lậu” (sự ham muốn hiện hữu trong một trong những cảnh giới hữu lậu). Thứ ba là “vô minh lậu” (sự uest nhiễm trong tâm khởi lên từ sự ngu si). Để tu tập ba thứ lậu hoặc này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam lậu hoặc, liễu tri tam lậu hoặc, đoạn diệt tam lậu hoặc, và đoạn tận tam lậu hoặc. *Có ba loại “Hữu”*: Thứ nhất là “tướng trì hữu”. Thứ nhì là “giả danh hữu”. Thứ ba là “pháp hữu”. Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “dục Hữu” (hiện hữu dục giới). Thứ nhì là “sắc hữu” (hiện hữu sắc giới). Thứ ba là “vô sắc hữu” (hiện hữu hay quả báo thực tại của vô sắc giới). Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “bổn hữu”

(hiện hữu). Thứ nhì là “trung hữu” (thân tâm sau khi chết). Thứ ba là “đương hữu” (thân tâm đời sau). Để tu tập ba thứ “Hữu” này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hữu, liễu tri tam hữu, đoạn diệt tam hữu, và đoạn tận tam hữu. *Có ba loại “Khổ”*: Thứ nhất là “khổ khổ tánh” (khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần). Thứ nhì là “hoại khổ tánh” (khổ gây ra bởi những thay đổi). Thứ ba là “hành khổ tánh” (khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm này vô thường). Để tu tập ba thứ khổ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khổ, liễu tri tam khổ, đoạn diệt tam khổ, và đoạn tận tam khổ. *Có ba loại “Hoang Vu”*: Thứ nhất là “Tham Hoang Vu”. Thứ nhì là “Sân Hoang Vu”. Thứ ba là “Si Hoang Vu”. Để tu tập ba thứ hoang vu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hoang vu, liễu tri tam hoang vu, đoạn diệt tam hoang vu, và đoạn tận tam hoang vu. *Có ba loại cấu nhiễm*: Thứ nhất là “tham cấu nhiễm”. Thứ nhì là “sân cấu nhiễm”. Thứ ba là “si cấu nhiễm”. Để tu tập ba thứ cấu nhiễm này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam cấu nhiễm, liễu tri tam cấu nhiễm, đoạn diệt tam cấu nhiễm, và đoạn tận tam cấu nhiễm. *Có ba loại dao động*: Thứ nhất là “tham dao động”. Thứ nhì là “sân dao động”. Thứ ba là “si dao động”. Để tu tập ba thứ dao động này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam dao động, liễu tri tam dao động, đoạn diệt tam dao động, và đoạn tận tam dao động. *Có ba loại thọ*: Thứ nhất là “khổ”. Thứ nhì là “lạc”. Thứ ba là “xả”. Để tu tập ba thứ thọ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam thọ, liễu tri tam thọ, đoạn diệt tam thọ, và đoạn tận tam thọ. *Có ba loại khát ái*: Thứ nhất là “dục khát ái”. Thứ nhì là “hữu khát ái”. Thứ ba là “phi hữu khát ái”. Để tu tập ba thứ khát ái này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khát ái, liễu tri tam khát ái, đoạn diệt tam khát ái, và đoạn tận tam khát ái. *Có bốn loại bực lưu*: Thứ nhất là “dục bực lưu”. Thứ nhì là “hữu bực lưu”. Thứ ba là “tà kiến bực lưu”. Thứ tư là “vô minh bực lưu”. Để tu tập bốn thứ bực lưu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ bực lưu, liễu tri tứ bực lưu, đoạn diệt tứ bực lưu, và đoạn tận tứ bực lưu. *Có bốn loại ách phược*: Thứ nhất là “dục ách phược”. Thứ nhì là “hữu ách phược”. Thứ ba là “kiến ách phược”. Thứ tư là “vô minh ách phược”. Để tu tập bốn thứ ách

phước này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ ách phước, liễu tri tứ ách phước, đoạn diệt tứ ách phước, và đoạn tận tứ ách phước. *Có bốn loại chấp thủ*: Thứ nhất là “dục chấp thủ”. Thứ nhì là “kiến chấp thủ”. Thứ ba là “giới cấm chấp thủ”. Thứ tư là “ngã luận chấp thủ”. Để tu tập bốn thứ chấp thủ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ chấp thủ, liễu tri tứ chấp thủ, đoạn diệt tứ chấp thủ, và đoạn tận tứ chấp thủ. *Có bốn loại hệ phước*: Thứ nhất là “tham thân hệ phước”. Thứ nhì là “sân thân hệ phước”. Thứ ba là “giới cấm thủ hệ phước”. Thứ tư là “chấp chân lý hệ phước” (chấp đây là chân lý). Để tu tập bốn thứ hệ phước này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ hệ phước, liễu tri tứ hệ phước, đoạn diệt tứ hệ phước, và đoạn tận tứ hệ phước. *Có năm loại dục*: Thứ nhất là “tài dục” (ham muốn của cải, thế lực và tiền tài hay ham muốn về tài năng). Thứ nhì là “sắc dục” (ham muốn sắc dục). Thứ ba là “danh dục” (ham muốn danh tiếng, ảnh hưởng và tiếng khen). Thứ tư là “thực dục” (ham muốn ăn uống). Thứ năm là “thùy Dục” (ham muốn ngủ nghỉ). Để tu tập năm thứ dục này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ dục, liễu tri ngũ dục, đoạn diệt ngũ dục, và đoạn tận ngũ dục. *Có năm thứ triền cái*: Thứ nhất là “Tham Dục Triền Cái”. Thứ nhì là “Sân hận Triền Cái”. Thứ ba là “Hôn Trầm Thụy Miên triền Cái”. Thứ tư là “Trạo Cử Hối Quá Triền Cái”. Thứ năm là “Nghĩ Triền Cái. Để tu tập năm thứ triền cái này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ triền cái, liễu tri ngũ triền cái, đoạn diệt ngũ triền cái, và đoạn tận ngũ triền cái. *Có năm thứ thủ uẩn*: Thứ nhất là “sắc thủ uẩn” (chấp thủ sắc). Thứ nhì là “thọ thủ uẩn” (chấp thủ thọ). Thứ ba là “tưởng thủ uẩn” (chấp thủ tưởng). Thứ tư là “hành thủ uẩn” (chấp thủ hành). Thứ năm là “thức thủ uẩn” (chấp thủ thức). Để tu tập năm thứ thủ uẩn này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thủ uẩn, liễu tri ngũ thủ uẩn, đoạn diệt ngũ thủ uẩn, và đoạn tận ngũ thủ uẩn. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như ngũ thượng phần kết, ngũ hạ phần kết, và thất tùy miên, vân vân. *Có năm thứ hạ phần kết*: Thứ nhất là “tham kết” (phiền não của tham dục). Thứ nhì là “sân kết” (phiền não của sự giận dữ). Thứ ba là “thân kiến kết” (phiền não của ngã kiến hay thân kiến và tà kiến về tự ngã). Thứ tư là “giới thủ kết” (phiền não của chấp thủ giới cấm hay tà kiến

một cách phi lý). Thứ năm là “nghi kết” (phiền não của sự nghi hoặc hoài nghi, không tin chắc về Phật, Pháp, Tăng và sự tu tập tam học, giới, định, huệ). Tuy nhiên, theo Vi Diệu Pháp, ngũ hạ phần kết bao gồm tham kết (phiền não của tham dục), sân kết (phiền não gây ra do sân giận), mạn kết (phiền não gây ra do ngã mạn cống cao), tật kết (phiền não gây ra do tật đố) và xan kết (phiền não gây ra do tham lam bòn sẻn). Để tu tập năm thứ hạ phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ hạ phần kết, liễu tri ngũ hạ phần kết, đoạn diệt ngũ hạ phần kết, và đoạn tận ngũ thú hạ phần kết. Cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh và Câu Xá Luận, có năm phần kết sinh khởi trong các cảnh giới cao hơn của sắc giới và vô sắc giới hay *ngũ thượng phần kết vì chúng trói buộc hữu tình vào ngũ uẩn để sanh vào các cõi cao*: Thứ nhất là “sắc ái kết” (phiền não của sự tham trước ngũ dục ở cõi sắc giới hay sự luyến ái cõi sắc). Thứ nhì là “vô sắc ái kết” (tham vô sắc hay phiền não của sự tham trước cảnh giới thiền định của cõi vô sắc hay sự luyến ái cõi vô sắc). Thứ ba là “trạo kết hay trạo cử” (phiền não vì tâm dao động mà bỏ mất thiền định). Thứ tư là “mạn kết” (phiền não gây ra do bởi cậy mình hay mà lấn lướt người khác). Thứ năm là “vô minh kết” (phiền não gây ra bởi ngu muội). Để tu tập năm thứ thượng phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thượng phần kết, liễu tri ngũ thượng phần kết, đoạn diệt ngũ thượng phần kết, và đoạn tận ngũ thượng phần kết. *Lại cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tùy miên*: Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thứ nhất là “Dục ái tùy miên.” Thứ nhì là “Sân tùy miên”. Thứ ba là “Kiến tùy miên”. Thứ tư là “nghi tùy miên”. Thứ năm là “mạn tùy miên”. Thứ sáu là “hữu tham tùy miên”. Thứ bảy là “vô minh tùy miên”. Để tu tập bảy thứ tùy miên này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri thất tùy miên, liễu tri thất tùy miên, đoạn diệt thất tùy miên, và đoạn tận thất tùy miên.

### ***VII. Tâm Quan Trọng Của Việc Tu Hành Trong Phật Giáo:***

Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy

nhiên, chữ “thờ cúng” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “Bày tỏ lòng tôn kính” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ này đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.”

### ***VIII. Tu Là Chuyển Nghiệp:***

Dù mục đích tối thượng của đạo Phật là giác ngộ và giải thoát, Đức Phật cũng dạy rằng tu là cội nguồn hạnh phúc, hết phiền não, hết khổ đau. Phật cũng là một con người như bao nhiêu con người khác, nhưng tại sao Ngài trở thành một bậc giác ngộ vĩ đại? Đức Phật chưa từng tuyên bố Ngài là thần thánh gì cả. Ngài chỉ nói rằng chúng sanh mọi loài đều có Phật tính hay hạt giống giác ngộ và sự giác ngộ ở trong tâm tay của mọi người, rồi nhờ rời bỏ ngại vị Thái Tử, của cải, và quyền lực để tu tập và tâm cầu chân lý mà Ngài đạt được giác ngộ. Phật tử chúng ta tu không phải mong cầu xin ân huệ, mà phải tu tập theo gương hạnh của Đức Phật, phải chuyển nghiệp xấu thành nghiệp lành hay không còn nghiệp nào nữa. Con người ở đời giàu có và thông minh, nghèo hèn và ngu dốt. Mỗi người mỗi khác, mỗi người một hoàn cảnh riêng biệt sai khác nhau. Phật tử tin rằng nguyên nhân chỉ vì mỗi người tạo nghiệp riêng biệt. Đây chính là luật nhân duyên hay nghiệp quả, và chính nghiệp tác động và chi phối tất cả. Chính nghiệp nơi thân khẩu ý tạo ra kết quả, hạnh phúc hay khổ đau, giàu hay nghèo. Nghiệp không có nghĩa là số phận hay định mệnh. Nếu tin vào số phận hay định mệnh thì sự tu tập đâu còn cần thiết và lợi ích gì? Nghiệp không cố định cũng không phải là không thay đổi được. Con người không thể để bị giam hãm trong bốn bức tường kiên cố của



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

Theo Phật giáo, vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta. Tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tội xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất này là chỗ cho chúng ta chạy trốn nghiệp của mình đâu. Vì thế chúng ta phải chuyển nghiệp bằng cách tu tập các hạnh lành để mang lại hạnh phúc cho chính mình, hơn là cầu xin hoặc sám hối. Chuyển nghiệp là thường nhớ tới nghiệp, phải dùng trí tuệ để phân biệt thiện ác, lành dữ, tự do và trói buộc để tránh nghiệp ác, làm nghiệp lành, hay không tạo

nghiệp nào cả. Chuyển nghiệp còn là thanh lọc tự tâm hơn là cầu nguyện, nghi lễ cúng kiến hay tự hành xác. Ngoài ra, chuyển nghiệp còn là chuyển cái tâm hẹp hòi ích kỷ thành cái tâm mền thương rộng lớn và thành tự tâm từ bi bằng cách thương xót chúng sanh mọi loài. Nói cách khác, chuyển nghiệp là thành tựu tứ vô lượng tâm, đặc biệt là hai tâm từ và bi. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trong đời này ai cũng phải một lần chết, hoặc sớm hoặc muộn; khi chết, không ai mang theo được bất cứ thứ gì của trần tục, chỉ có nghiệp lành hay nghiệp dữ do mình tạo ra sẽ phải theo mình như hình với bóng mà thôi. Hành giả tu Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng tu phước cũng là chuyển nghiệp, bao gồm những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Tuy nhiên, tâm không định tĩnh, không chuyên chú thực tập một pháp môn nhất định thì khó mà đạt được nhất tâm. Thấy như vậy, hành giả tu Tịnh Độ phải luôn tu tập trong bất cứ thời gian nào mà mình có được. Và cũng chính vì vậy mà trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Ngoài những thời khóa tu tập bình thường, hành giả cũng nên luôn dụng công niệm Phật trong những khi đi, đứng, ngồi, nằm, hoặc trong những công việc không cần phải sử dụng nhiều đến tâm. Lúc ngủ nghỉ, hành giả nên niệm thầm chỉ bốn chữ 'A Di Đà Phật' để dễ dàng nhiếp tâm. Hành giả cũng nên niệm thầm khi không ăn mặc chỉnh tề hay khi đang làm những công việc nhà, tắm gội, tiểu tiện hay đại tiện, hay khi đi qua lại những nơi bất tịnh cũng chỉ nên niệm thầm. Sự niệm thầm này cũng mang lại lợi ích như khi niệm ra tiếng. Trong những trường hợp vừa kể, nếu niệm ra tiếng thì không phù hợp và tỏ ra không cung kính. Bất luận là niệm lớn tiếng hay nhỏ tiếng, niệm kim cương hoặc niệm thầm, hành giả đều phải ghi nhớ trong tâm mỗi niệm đều phải rành rẽ rõ ràng, miệng niệm rành rẽ rõ ràng, hai tai nghe rành rẽ rõ ràng. Khi niệm như vậy thì tâm không còn chạy theo cảnh giới bên ngoài nữa, vọng tưởng lần dứt, câu niệm Phật từ từ thanh tịnh và chuyên nhất, công đức tích lũy thật là lớn lao!”

### ***IX. Tiết Độ Trong Tu Tập:***

Theo Thiền Sư Achaan Chah trong “Mặt Hồ Tĩnh Lặng,” có ba điểm căn bản để thực hành là thu thúc lục căn, nghĩa là không chìm đắm và dính mắc trong dục lạc ngũ trần, ăn uống tiết độ, và tỉnh thức. Thứ nhất là thu thúc lục căn. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ

thể bất thường, đui, điếc, câm, què, vùn vùn, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, vùn vùn. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. Thứ nhất là thu thúc lục căn. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất thường, đui, điếc, câm, què, vùn vùn, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, vùn vùn. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. Thứ nhì là Tiết Độ trong Ăn Uống. Ăn ít và tiết độ đối với chúng ta quả thật là khó khăn. Hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần. Đào luyện cơ thể không phải là hành xác. Không ngủ, không ăn, dù có giá trị của chúng, nhưng cũng chỉ là những cực đoan. Hành giả phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, và nói ít lại, nhằm đè nén tâm luyện ái và khiến chúng tự lộ diện. Theo Kinh Hữu Học trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy ‘Vị Thánh đệ tử biết tiết độ trong ăn uống. Thứ nhất quán sát một cách khôn ngoan khi thọ dụng các món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức hay tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì phạm hạnh. Vị ấy nên nghĩ rằng: “Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn.”

Theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: “Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phàm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi.” Sự tiết độ thứ ba là tỉnh thức. Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu chúng ta có hành thiền suốt đêm nhưng trong lúc khác chúng ta để cho sự lười biếng chế ngự thì cũng không phải là hành thiền đúng cách. Chúng ta phải luôn quan sát, theo dõi tâm chúng ta như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ không để chúng hư hỏng.

### ***X. Tu Tập Thêm Thiện Nghiệp:***

Thiện nghiệp có thể là đi chùa làm công quả, nhưng thiện nghiệp 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.

### ***XI. Thấy Lỗi Người Thì Dễ:***

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 tặc 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: 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).

### ***XII. Tu Tập Sám Hối:***

Sám nghĩa là sám trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm nữa. Như vậy, sám là cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm trong tương lai nữa (sám kỳ tiền khiên, hối kỳ hậu quá). Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Hơn nữa, sám hối là sự thú lỗi về những hành động đã qua của mình, những sai lầm về vật lý và tâm lý, tâm ta được thanh tịnh do sự sám hối như vậy, và vì nó giải thoát cho ta khỏi một cảm giác tội lỗi nên ta cảm thấy dễ chịu hơn. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nói ra những lỗi lầm của mình, phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chỉ thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Đây là hạnh nguyện thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Sám hối nghiệp chương là vì từ vô thủy tham, sân, si đã khiến thân khẩu ý tạp gây vô biên ác nghiệp, nay đem trọn cả ba nghiệp thanh tịnh thân, khẩu và ý thành tâm sám hối trước mười phương tam thế các Đức Như Lai. Hành giả Tịnh Độ nên luôn tu tập Sám Hối Tam Nghiệp hay sám hối nghiệp chương nơi thân khẩu ý: ***Thứ nhất*** là Sám

Hối Thân Nghiệp hay nơi thân tỏ bày tội lỗi, phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. **Thứ nhì** là Sám Hối Khẩu Nghiệp hay nơi khẩu tỏ bày tội lỗi, phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. **Thứ ba** là Sám Hối Ý Nghiệp hay nơi ý phải thành khẩn ăn năn, thề không tái phạm. Hành giả Tịnh Độ nên luôn có tâm sám nguyện trên bước đường tu hành của mình. Nếu hành giả không do công tu trong hiện đời hay nghiệp lành về kiếp trước, tất khi lâm chung kẻ ấy đã niệm Phật với lòng sám hối tha thiết cùng cực. Nên Ngài Vĩnh Minh nói: “Vì thể nhân duyên vốn không, nên nghiệp thiện ác chẳng định; muốn rõ đường siêu đọa, phải nhìn nơi tâm niệm kém hơn. Cho nên một lượng vàng ròng thặng nổi bông gòn trăm lượng, chút lửa le lói đốt tiêu rơm cỏ muôn trùng.” Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Bên cạnh những pháp vừa kể trên, hành giả Tịnh Độ mỗi việc đều phải giữ lòng trung thứ, mỗi niệm đề phòng sự lỗi lầm, biết lỗi mau sửa chữa, thấy việc nghĩa nên vui làm, mới hợp với đức Phật A Di Đà. Nếu không như vậy thì trong tâm vẫn còn có sự chướng ngại, không khế hợp với tâm Phật. Chuyện này làm cho sự cảm thông giữa đôi bên khó khăn. Hơn nữa, lễ bái Phật, đọc tụng kinh điển Đại Thừa hay thành tựu những việc thiện lành khác, hành giả đều phải nên hồi hướng công đức vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ. Không nên chỉ đem hạnh niệm Phật hồi hướng vãng sanh, còn những công đức khác lại hồi hướng về phước báo thế gian. Trong trường hợp sau này, tâm hành giả sẽ không được qui nhất, khó lòng thành tựu vãng sanh Tịnh Độ. Trong kinh điển có dạy: 'Trong đời có hai bậc anh hùng, một là những người không tạo tội và hai là những người tạo tội mà biết sám hối.' Một chữ 'sám hối' phải phát lộ tự đáy lòng. Nếu không thật tâm sám hối và sửa đổi, dầu nói gì đi nữa cũng vô dụng. Cũng giống như người đọc tên thuốc trên chai thuốc mà không chịu uống, thì làm sao lành bệnh? Nếu sử dụng thuốc y theo cách chỉ dẫn, chắc chắn bệnh sẽ khỏi, thân tâm sẽ được an ổn. Lão Tăng chỉ lo cho những kẻ lập chí không mạnh mẽ và cương quyết, rồi thành ra cảnh một ngày phơi nắng mười ngày để lạnh. Tất cả những gì họ có được chỉ là tiếng suông chứ không có những lợi ích chân thật!”

### ***XIII. Tu Hành Không Phải Là Chuyện Trong Một Ngày Một***

#### ***Bữa:***

Người tu Đạo đừng nên quá gấp gáp, đừng nghĩ rằng hôm nay tu ngày mai khai ngộ. Tu Đạo chẳng phải dễ dàng như vậy đâu. Mình cần phải ngày ngày tu luyện. Miễn là mình không thối chuyển thì đừng lo nghĩ đến chuyện tiến bộ. Nếu mỗi ngày mình càng ngày càng ít có vọng niệm, càng ngày càng có ít tham sân si, tức là mình đã tiến bộ rồi vậy. Chúng ta tu hành là để loại bỏ cái tập khí, lỗi lầm xấu xa, bỏ đi những tư tưởng lầm lạc, khiến cho phát sanh trí huệ quang minh. Trí huệ này ai trong chúng ta cũng đều có, ngặt nổi bị vô minh che lấp. Chuyện tu hành không phải là chuyện một ngày một bữa. Chúng ta phải tu từ sáng đến tối trong từng niệm, phải tu từ tháng này qua tháng nọ, từ năm này qua năm nọ đều phải tu hành thường hằng bất biến như vậy. Và trên hết, ngày ngày chúng ta phải tu hành một cách chơn thật. Trong khi tu tập, chúng ta phải luôn bình thản dù gặp ma chướng, nghịch cảnh hay thuận cảnh gì cũng vậy. Chúng ta phải luôn tinh tấn tu tập và nghĩ rằng hình như nghịch cảnh hay thuận cảnh cũng đều đang nói diệu pháp cho mình nghe đây. Người tu Đạo chơn thuần phải luôn nhớ rằng mình đang mượn pháp thế gian để vượt khỏi thế gian. Vì thế không có thứ gì có thể làm cho mình mê lầm, mình không bị hình tướng làm mê hoặc. Không còn hoàn cảnh nào có thể làm mình chướng ngại nữa. Sở dĩ chúng ta luôn bị thụt lùi thay vì tiến bộ trong tu hành là vì khi gặp duyên lành thì chúng ta lại nghi ngờ không cả quyết, lúc gặp duyên ác thì lại liền theo. Do đó mà chúng ta cứ mãi lăn trôi trong sanh tử, tử sanh; sống say chết mộng trong điên đảo điên chứ không biết phải làm gì để thoát ra.

### ***XIV. Từ Chối Phương Tiện Sống Hay Từ Chối Lạc Thú?:***

Phần lớn chúng ta đều muốn làm việc thiện; tuy nhiên, chúng ta thường mâu thuẫn với chính chúng ta giữa lạc thú và tu hành. Có nhiều người hiểu lầm rằng tôn giáo là từ bỏ hạnh phúc cuộc đời thế tục. Nói như thế, thay vì tôn giáo là một phương tiện giúp người ta giải thoát thì ngược lại, tôn giáo được xem như trạng thái đàn áp nặng nề nhất, một kiểu mê tín dị đoan cần được loại bỏ nếu chúng ta thực sự muốn giải thoát. Điều tệ hại nhất là hiện nay nhiều xã hội đã và đang dùng tôn giáo như là một phương tiện để đàn áp và kiểm soát về mặt chính trị. Họ cho rằng hạnh phúc mà mình có hiện nay chỉ là tạm bợ, nên họ

hướng về cái gọi là “Đấng sáng tạo siêu nhiên” để nhờ đấng ấy ban cho cái gọi là hạnh phúc vĩnh hằng. Họ khước từ những thú vui trên đời. Thậm chí họ không thể thưởng thức một bữa ăn với đầy đủ thức ăn, dù là ăn chay. Thay vì chấp nhận và thưởng thức cái gì mà họ đang có, thì họ lại tự tạo cho mình một gút mắc tội lỗi “Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang chết đói và khổ sở, tại sao ta lại buông mình trong lối sống như thế này được!” Thái độ chấp trước và từ chối những phương tiện tối cần cho cuộc sống hằng ngày này cũng sai lầm không khác chi thái độ của những kẻ đắm mình trong lạc thú trần tục. Kỳ thực, đây chỉ là một hình thức chấp thủ khác. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chối bỏ những lạc thú trần tục nhằm loại bỏ những bám víu cho dễ tu hành. Chứ chúng ta không bao giờ chối bỏ phương tiện của cuộc sống để chúng ta tiếp tục sống tu. Vì thế người con Phật vẫn ăn, nhưng không ăn mạng (mạng sống của chúng sanh). Người con Phật vẫn ngủ, nhưng không ngủ ngày ngủ đêm như con heo. Người con Phật vẫn đàm luận trong cuộc sống hằng ngày, nhưng không nói một đường làm một nẻo. Nói tóm lại, Phật tử thuần thành không chối bỏ phương tiện tiện nghi trong cuộc sống, mà chỉ từ chối không lún sâu hay bám víu vào những dục lạc trần tục vì chúng chỉ là những nhân tố của khổ đau và phiền não mà thôi.

#### ***XV. Tu Tập Biết Đủ Ngay Trong Lúc Đây:***

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 nhẫn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mưu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy



ngữ 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.

### ***XVI. Tu Tập Như Dây Đàn Không Căng Không Chùng:***

Hành giả tu Phật nên làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Dù bận rộn thế mấy, nếu bạn tin bạn cần chánh niệm trong mỗi sinh hoạt thì bạn phải làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Cổ đức có nói: “Đừng lo, rồi thì mọi việc sẽ qua đi.” Hãy nhìn chư Tăng Ni, mọi mọi công việc hay mọi tác động như đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hoặc nóng nảy. Khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói. Điều tối quan trọng là sự thành khẩn tuân thủ giới hạnh. Phật tử thuần thành không nên chạy theo kiểu thái độ thái quá và nông nổi đối với sự giảng dạy Thiền. Thái độ này nảy sinh khi một người tưởng mình đã là Phật, rồi đi đến kết luận rằng mình không cần tu tập, không cần sống đời giới hạnh, không cần đại giác nữa. Thái độ này, đặc biệt là giáo thuyết của phái Thiền Tào Động, có thể dẫn đến sự hiểu lầm trong phương cách tu hành. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 34, có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuôi muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông

làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự tu đạo mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.” Nên nhớ lòng người dễ tinh tấn mà cũng dễ thối chuyển; khi nghe pháp và lời khuyên thì tinh tấn tiến tu, nhưng khi gặp chướng ngại thì chẳng những ngại ngừng muốn thối lui, mà còn muốn chuyển hướng khác và lắm khi phải sa vào tà đạo. Phật tử thuần thành nên luôn tinh tấn tu hành và luôn tránh tư tưởng “Nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.”

### ***XVII. Tu Tập Buông Xả:***

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co dãn chúng cho thoải mái. Chúng ta cũng có thể nằm xuống để thư giãn; tuy nhiên, việc này chúng ta có thể làm sau thời thiền. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc

chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

### ***XVIII. Thanh Tịnh Hắc Nghiệp***

Theo Mật giáo, có bốn cách làm thanh tịnh hắc nghiệp (ác nghiệp). Thứ nhất là hối lỗi với những hành động gây tổn hại mà chúng ta đã làm rồi. Với trí tuệ, chúng ta có ý thức thừa nhận những sai lầm của chúng ta. Hối lỗi khác với mặc cảm tội lỗi vì mặc cảm phát sinh từ quan niệm sai lầm và có tác dụng làm trì trệ tâm hồn của chúng ta. Ngược lại, hối lỗi phát sinh khi chúng ta đánh giá một cách chân thật những hành động mà chúng ta đã làm khiến chúng ta có thể rút tía được kinh nghiệm từ những sai lầm của chúng ta. Thứ nhì là quy-y và khởi tâm xả thân bố thí. Khi chúng ta lỡ gây tổn hại cho những vị hiền thánh hay bất cứ người nào rồi thì nhờ vào việc quy-y Tam Bảo mà chúng ta khôi phục lại được mối quan hệ với bậc hiền thánh, và nhờ phát tâm từ, bi và hạnh vị tha mà chúng ta khôi phục lại mối quan hệ với người khác. Thứ ba là phát nguyện không làm những hành động đen tối trong tương lai. Quyết tâm càng mạnh mẽ thì chúng ta càng dễ dàng tránh được thói quen làm những việc tổn hại. Thứ tư là tham gia vào những việc làm chữa trị những việc quấy ác. Nói chung, việc này có thể là bất cứ việc tốt nào như giúp người đang cần giúp, làm việc công quả cho Tăng già, nghe pháp, quán chiếu hay thiền định về chánh pháp, lễ bái cúng dường Tam Bảo, hay ấn tống kinh sách, vân vân.

### ***XIX. Sự Tu Tập Của Nữ Nhân:***

Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Người nữ từ mười hai, mười ba tuổi, đến bốn mươi tám hay bốn mươi chín tuổi, đều phải trải qua những kỳ kinh nguyệt. Có một số vị dạy trong lúc kinh nguyệt chẳng nên lễ bái trì tụng. Lời khuyên như vậy quả là không hợp tình hợp lý chút nào. Thời kỳ kinh nguyệt, từ hai ba ngày hay sáu bảy ngày không chừng. Hành giả niệm Phật cần phải tu tập không gián đoạn, vậy thì làm sao họ có thể bỏ bê chuyện tu hành chỉ vì một chút khó chịu tự nhiên này? Trong thời kỳ kinh nguyệt, người nữ chỉ nên lễ bái ít lại, nhưng vẫn duy trì thời khóa tu tập thường nhật

là Lễ bái, tụng Kinh và niệm Phật như thường (chỉ nên lễ bái ít lại mà thôi). Hành giả nên thường thay giặt quần áo, rửa tay cho sạch sẽ, để không dùng tay dơ khi lần chuỗi, lật những trang kinh hay đốt hương. Trong Phật pháp, mọi pháp đều viên thông, Tuy nhiên, ngoại đạo chỉ chấp một bên lý, người đời phần nhiều lại ưa thích tin lời ngoại đạo, không rõ tín lý Phật giáo nên không thấm nhuần được sự lợi lạc của Pháp.”

### ***XX. Những Bước Tu Tập Trên Đạo Lộ Diệt Khổ:***

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cần trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ này quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ bao gồm: ***Thứ nhất là Vượt Qua Sự Sân Hận:*** Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. ***Thứ nhì là Vượt Qua Luyến Ái:*** Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. ***Thứ ba là Hàng Phục Ma Chướng:*** Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). ***Thứ tư là Khắc Phục Hoài Nghi:*** Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. ***Thứ năm là Xả Bỏ Tiền Tài và Sắc Dục:*** Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: “Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi

dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đưa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi.” **Thứ sáu là Loại Bỏ Vọng Niệm: Sixth, Get Rid of Deluded Thoughts:** Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. **Thứ bảy là Chẳng Hủy Báng Phật Pháp:** Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được luật nghi đại trí vô thượng. **Thứ tám là Không tìm Lỗi Người:** Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nể vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: “Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì. **Thứ chín là Hãy Tự Xem Xét Lấy Mình:** Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy sử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. **Thứ mười là Kiểm Soát Tình Cảm:** Theo đạo Phật, kiểm soát tình cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. **Thứ mười một là Loại Trừ Các Dục Vọng:** Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. **Thứ mười hai là Loại Trừ Khổ Đau:** Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh

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

thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. **Thứ mười bốn là Loại Trừ Chướng Ngại và Phiền Não:** Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. **Thứ mười lăm là Loại Trừ Tham, Sân, Si và Sợ Hãi:** Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trú trong những pháp này thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. **Thứ mười sáu là Loại Trừ Vọng Niệm:** Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà.

### ***XXI. Những Bước Tu Tập Theo Truyền Thống Mật Tông:***

Theo truyền thống Tây Tạng (được biên soạn bởi Ngài Ban Thiên Lạt Ma đời thứ nhất của Tây Tạng, Phật tử nên luôn ôn lại các giai đoạn trên bước đường tu hành. Thứ nhất, qua oai lực cúng dường và thỉnh nguyện cung kính đến người, hồi bậc Thánh Trí tôn kính Đạo Sư, là ruộng công đức tối thượng, chúng con xin được hộ trì của đấng Hộ Pháp và căn gốc của an vui và hỷ lạc, xin cho chúng con đến dưới sự bảo bọc an lạc của người. Thứ nhì, nhận biết thân tự do và quý hiếm này chỉ được một lần, khó kiếm được nữa, và mất đi rất dễ dàng, chúng con xin được hộ trì để hưởng tinh túy của thân người cùng sử dụng hữu ích thân này, không bị lôi cuốn theo các việc vô nghĩa của kiếp sống này. Thứ ba, kinh khiếp thay ngọn lửa nung vì đau khổ trong các nẻo luân hồi dữ, chúng con xin thành tâm quy-y Tam Bảo và xin được ban Hộ Trì của người, giúp chúng con hăng hái cố gắng tinh tấn tu tập các pháp môn, phương tiện, từ bỏ những điều đưa đến tai họa và

xin tích tụ công đức lành. Thứ tư, bị ném tung vào giữa làn sóng tham ái và nghiệp lực, chúng con xin được sự hộ trì của người để phát nguyện ý chí dũng mãnh hầu đạt đến giải thoát ra khỏi bể khổ kinh khủng của vô lượng kiếp luân hồi. Thứ năm, sau khi bỏ tà kiến cho rằng ngục tù luân hồi sanh tử đau khổ không thể chịu được này là nguồn khoái lạc, chúng con xin được hộ trì để thọ hưởng kho tàng châu báu của bậc Thánh Trí và tam học cao cấp, và nhờ đó bảo tồn nâng cao lá cờ đạo giải thoát giác ngộ. Thứ sáu, nhận biết tất cả các chúng sanh đáng thương đã từng là mẹ chúng con, và đã từng nuôi nấng chúng con trong tình thương qua vô lượng kiếp, chúng con xin được hộ trì để phát lòng từ bi vô lượng như lòng thương của mẹ dành cho đứa con yêu. Thứ bảy, không có sự khác biệt gì giữa chúng ta và kẻ khác, không ai trong chúng ta muốn bị một sự đau khổ nhỏ nào, và cũng thường không hài lòng với hạnh phúc đang có. Nhận biết điều này, chúng con xin được sự hộ trì của người để có thể cho thêm niềm vui và hạnh phúc cho người. Thứ tám, căn bệnh trầm kha là chấp và yêu mến tự ngã của mình là nhân gây ra đau khổ mà chúng ta không muốn. Nhận biết như thế, chúng con xin được hộ trì để từ bỏ, chán ghét và tiêu trừ con quỷ to lớn là lòng ích kỷ chấp ngã. Thứ chín, ý thức yêu thương chúng sanh mọi loài và bảo bọc chúng sanh trong an lạc là cửa ngõ đi vào công đức vô lượng. Nhận thấy như thế, chúng con xin được sự hộ trì của người để yêu thương các chúng sanh nhiều hơn mạng kiếp chúng con, ngay cả khi họ trở nên kẻ thù. Thứ mười, chúng sanh kém cỏi chỉ nỗ lực cho chính họ. Với tâm thức nhận chân sự khác biệt giữa nhược điểm của chấp ngã và ưu điểm của sự lợi tha, chúng con xin được sự hộ trì của người, ban cho chúng con tâm vô phân biệt và chuyển hóa tâm, đổi ta cho người. Thứ mười một, bởi vì yêu tự ngã mình chính là cửa ngõ dẫn đến mọi đau khổ, trong khi yêu mến chúng sanh mẹ và đặt căn bản trên điều đó chính là đức hạnh, chúng con xin được hộ trì của người để nhận đó làm cốt lõi tu tập pháp Du Già chuyển hóa tâm ta lấy người. Thứ mười hai, hành trì như thế hồi đấng Bốn Sư Từ Bi, chúng con xin được sự hộ trì của người, để cho chúng con xin thay cho hết thảy chúng sanh mẹ, không trừ một ai, gánh trả cho họ tất cả nghiệp nợ, chướng ngại và khổ đau ngay tức khắc trên chúng con. Và như thế, đưa mọi chúng sanh vào cõi Hỷ Lạc (three times). Thứ mười ba, ngay cả khi cõi này cùng toàn thể chúng sanh chứ đầy quả của nghiệp nợ của họ, và làm cho đổ xuống trận mưa khổ đau



bất ngờ. Chúng con xin được sự hộ trì của đức Bốn Sư để gánh nhận tất cả tình cảnh khổ đau đó như là con đường đạo. Và lấy đó làm nhân để trả hết quả của những nghiệp ác của chúng con đã gây ra. Thứ mười bốn, bất kể những gì xảy ra bên ngoài, dù xấu hay tốt, chúng con xin được hộ trì bởi bởi người để chuyển hóa những điều xảy ra thành con đường Tu Tập tăng trưởng hai bồ Đề Tâm qua thực tập ngũ lực, tinh túy của toàn Phật Pháp. Và như vậy để an hòa chính chúng con với niềm hỷ lạc trong tâm. Thứ mười lăm, bất kể chúng con gặp tình huống nào, chúng con cũng xin sự hộ trì của Đức Bốn Sư để có thể thích hợp với hoàn cảnh đó với công phu thiền định, qua phương tiện thiện xảo của bốn pháp hành trì. Chúng con xin cho cuộc sống tự do và nhiều triển vọng của đời này mang vô lượng ý nghĩa đạo nhờ những hành trì theo lời dạy và nguyện tu học sửa đổi tâm thức. Thứ mười sáu, để cứu vớt mọi chúng sanh khỏi bể lớn của luân hồi sanh tử, chúng con xin được hộ trì của Đức Bốn Sư để trở nên tinh thực Bồ Đề Tâm qua nguyện ước trong sạch vị tha, không ích kỷ, và nhờ lòng từ bi thương yêu, hòa chung với pháp môn quán biết, đưa lên, cho và nhận trong điều tức hơi thở. Thứ mười bảy, chúng con xin được hộ trì của Đức Bốn Sư để chúng con hăng hái cố gắng, tinh tấn tu tập hành trì ba giới luật Đại Thừa và kèm chế đồng tâm thức để hành xử trong những lời nguyện thanh tịnh của chư Bồ Tát, con đường duy nhất đã đi qua bởi chư Phật Thù Thắng trong ba đời. Thứ mười tám, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bốn Sư để hoàn thành hạnh bố thí ba la mật. Nhờ người chỉ dạy cách tăng trưởng tâm bố thí mà không dính mắc, chính là chuyển hóa thân, tài vật và công đức của chúng con qua ba đời, thành những thức ao ước mong muốn bởi mỗi chúng sanh hữu tình. Thứ mười chín, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bốn Sư để hoàn thành hạnh trì giới ba la mật. Hành động lợi ích cho chúng sanh hữu tình, tạo công đức lành và không phạm ác giới cấm. Luôn giữ Bồ đề tâm và nghiêm trì các giới trong Mật tông dù phải hy sinh tính mạng. Thứ hai mươi, cho dù nếu muôn vạn chúng sanh trong ba nẻo không trừ một ai, nổi sân hận lên, hạ nhục, chửi mắng, đe dọa và ngay cả giết hại chúng con, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bốn Sư để hoàn thành hạnh nhẫn nhục ba la mật, không tuyệt vọng, mà lại làm lợi ích cho các chúng sanh đó để lấy ân cảm hóa oán thù. Thứ hai mươi mốt, cho dù chúng con phải trải qua vô lượng a tăng kỳ kiếp trong lò lửa của địa ngục Vô Gián vì lợi ích của một chúng sanh hữu tình, chúng con xin

được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để hoàn thành hạnh tinh tấn ba la mật. Phấn đấu với lòng từ bi để đạt Giác Ngộ Tối Thượng và không bị nản lòng. Thứ hai mươi hai, từ bỏ tâm giải đãi biếng tu, tâm nóng nảy dao động và vọng tưởng, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để hoàn thành hạnh thiền định ba la mật. Nhờ định tâm quán chiếu trên thực tánh của vạn vật, thấy rõ mọi pháp đều không có tự tính, vô ngã. Thứ hai mươi ba, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để hoàn thành hạnh trí huệ ba la mật. Nhờ thiền định Du Già Tánh Không, quán chiếu thực tánh rốt ráo, kết hợp với đại định và niềm đại hỷ lạc phát sinh, và nhờ Diệu Quán Sát Trí thành tựu phân biệt thực tại Như Như. Thứ hai mươi bốn, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để hoàn thành thiền định quán huyễn hóa. Nhận chân mọi pháp bên ngoài đều không có tự ngã, mà vẫn hiển bày như ảo ảnh trong gương, như mộng ảo, như bóng trăng trên mặt hồ nước lặng. Thứ hai mươi lăm, luân hồi và niết bàn cũng còn thiếu một nguyên tử của hiện hữu khi mà thuyết nhân quả và tương tức duyên khởi không bao giờ sai. Thứ hai mươi sáu, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để nhận thức rõ ràng ý nghĩa trong tư tưởng trung quán luận của Bồ Tát Long Thọ, đó là hai thuyết trên bổ sung, khế hợp nhau mà không hề đối chọi. Thứ hai mươi bảy, như thế chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để chúng con vượt qua được biển học phức tạp của Mật tông, và giúp chúng con biết trân quý trì giới, giữ lời danh dự hơn cả mạng sống của chúng con, đó là cội gốc của Giác Ngộ dững mãi. Thứ hai mươi tám, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để rửa sạch mọi dấu vết phàm phu và chấp thủ. Nhờ hành trì pháp môn Du Già tầng lớp thứ nhất chuyển hóa sinh tử và trung ấm thành Tam Thân Phật để chuyển hóa bất cứ thân nào khởi lên thành thân Bồ Tát. Thứ hai mươi chín, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để hành trì ngay trong đời này con đường đạo Hợp Nhất Kết hợp Thanh Quang và Huyền Thân khởi lên. Khi bàn chân người, hỡi đấng Hộ Pháp, đặt lên trên chính trung tâm của luân xa hoa sen kinh mạch trung ương, giữa hoa sen tám cánh ngay tại tim chúng con. Thứ ba mươi, nếu chúng con chưa đạt viên mãn trong kiếp này trước khi chết, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bổn Sư để được đưa về cõi Tịnh Độ, nương nhờ tu học áp dụng chuyên cần nỗ lực, hoặc là nhờ mãnh lực Giác Ngộ của pháp chuyển thức của Đức Bổn Sư. Thứ ba mươi mốt, chúng con tìm đến sự hộ trì của Đức Bổn Sư, hỡi đấng Hộ Pháp, xin người che chở

cho chúng con, từ vô lượng tái sanh, qua bao kiếp đời, và xin trở thành đại đệ tử của người, gìn giữ mọi mật pháp thân, khẩu, ý của người. Hồi đấng Hộ Pháp, xin ban cho chúng con mọi phép lành để chúng con vào trong vòng đệ tử đầu tiên của người. Dù ở bất cứ nơi nào và trong hóa thân Phật tánh của người, và nhờ thế nên mọi nguyện hạnh thế tục và tối hậu rốt ráo của chúng con được thành tựu nhanh chóng tự nhiên, dễ dàng và không ngoại lệ. Thứ ba mươi hai, sau khi khẩn xin đấng Bổn Sư Tối Thượng như thế, xin người hộ trì ban cho chúng con thỉnh nguyện sau, “Để người ban phép lành rạng ngời an lạc trên đỉnh đầu chúng con, và một lần nữa đặt hai bàn chân tỏa rạng vững chắc trên vòng luân xa hoa sen nơi tim chúng con.”

### ***XXII. Tinh Tấn Tu Hành:***

Trong Phật giáo, tu hành không chỉ là đầu tròn áo vuông bề ngoài hay chỉ là sự thực hành theo hình thức bên ngoài của thân. Tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngồi cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiếu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, di, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt phiền kiến. Trong nhân sinh, phiền kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi phiền kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 40, Đức Phật dạy: “Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vất vả; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân.” Phật tử thuần thành chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác.

Hành giả tu Phật nên làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Dù bận rộn thế mấy, nếu bạn tin bạn cần chánh niệm trong mỗi sinh hoạt thì bạn phải làm những công

việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Cổ đức có nói: “Đừng lo, rồi thì mọi việc sẽ qua đi.” Hãy nhìn chư Tăng Ni, mọi mọi công việc hay mọi tác động như đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hoặc nóng nảy. Khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói. Điều tối quan trọng là sự thành khẩn tuân thủ giới hạnh. Phật tử thuần thành không nên chạy theo kiểu thái độ thái quá và nông nổi đối với sự giảng dạy Thiền. Thái độ này nảy sinh khi một người tưởng mình đã là Phật, rồi đi đến kết luận rằng mình không cần tu tập, không cần sống đời giới hạnh, không cần đại giác nữa. Thái độ này, đặc biệt là giáo thuyết của phái Thiền Tào Động, có thể dẫn đến sự hiểu lầm trong phương cách tu hành. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 34, có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự tu đạo mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.” Nên nhớ lòng người dễ tinh tấn mà cũng dễ thối chuyển; khi nghe pháp và lời khuyên thì tinh tấn tiến tu, nhưng khi gặp chướng ngại thì chẳng những ngại ngừng muốn thối lui, mà còn muốn chuyển hướng khác và lắm khi phải sa vào tà đạo. Phật tử thuần thành nên luôn tinh tấn tu hành và luôn tránh tư tưởng “Nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.”

Người tu Đạo đừng nên quá gấp gáp, đừng nghĩ rằng hôm nay tu ngày mai khai ngộ. Tu Đạo chẳng phải dễ dàng như vậy đâu. Mình cần phải ngày ngày tu luyện. Miễn là mình không thối chuyển thì đừng lo nghĩ đến chuyện tiến bộ. Nếu mỗi ngày mình càng ngày càng ít có

vọng niệm, càng ngày càng có ít tham sân si, tức là mình đã tiến bộ rồi vậy. Chúng ta tu hành là để loại bỏ cái tập khí, lỗi lầm xấu xa, bỏ đi những tư tưởng lầm lạc, khiến cho phát sanh trí huệ quang minh. Trí huệ này ai trong chúng ta cũng đều có, ngất nổi bị vô minh che lấp. Chuyện tu hành không phải là chuyện một ngày một bữa. Chúng ta phải tu từ sáng đến tối trong từng niệm, phải tu từ tháng này qua tháng nọ, từ năm này qua năm nọ đều phải tu hành thường hằng bất biến như vậy. Và trên hết, ngày ngày chúng ta phải tu hành một cách chơn thật. Trong khi tu tập, chúng ta phải luôn bình thản dù gặp ma chướng, nghịch cảnh hay thuận cảnh gì cũng vậy. Chúng ta phải luôn tinh tấn tu tập và nghĩ rằng hình như nghịch cảnh hay thuận cảnh cũng đều đang nói diệu pháp cho mình nghe đây. Người tu Đạo chơn thuần phải luôn nhớ rằng mình đang mượn pháp thế gian để vượt khỏi thế gian. Vì thế không có thứ gì có thể làm cho mình mê lầm, mình không bị hình tướng làm mê hoặc. Không còn hoàn cảnh nào có thể làm mình chướng ngại nữa. Sở dĩ chúng ta luôn bị thụt lùi thay vì tiến bộ trong tu hành là vì khi gặp duyên lành thì chúng ta lại nghi ngờ không cả quyết, lúc gặp duyên ác thì lại liền theo. Do đó mà chúng ta cứ mãi lăn trôi trong sanh tử, tử sanh; sống say chết mộng trong điên đảo đảo điên chứ không biết phải làm gì để thoát ra.

Theo Thiên Sư Thích Nhất Hạnh trong phần giảng giải kinh Bát Đại Nhân Giác, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực hành tri túc để thân tâm được thanh thơi, người hành đạo không vì sự thanh thơi đó mà giải đãi để cho ngày tháng trôi qua một cách uổng phí. Tinh tấn là cần mẫn ngày đêm, cần mẫn dỏi mài sự nghiệp trí tuệ. Phải dùng bất cứ thì giờ nào mình có được để quán chiếu “Tứ Niệm Xứ” (vô thường, khổ không, vô ngã, bất tịnh). Phải đi sâu thêm vào giáo nghĩa “Tứ Niệm Trụ,” phải học phép quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về sự thành trụ hoại không của thể xác, về cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và những nhận thức của mình. Phải tìm đọc kinh điển chỉ dẫn rành rẽ về phương pháp tu tập và thiền quán, điều hòa hơi thở và quán niệm, như Kinh Quán Niệm (Niệm Xứ), Kinh An Bang Thủ Ý và Kinh Đại Bát Nhã. Phải theo lời chỉ dẫn trong các kinh ấy mà hành trì một cách thông minh, nghĩa là phải chọn những cách tu thích hợp với trường hợp cá nhân của mình. Nếu cần thì có thể sửa đổi cho phù hợp.

Hạ thủ công phu cho tới khi nào những phiền não căn bản như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến đều bị nhổ tận gốc, thì tự nhiên ta thấy thân tâm vượt thoát khỏi ngục tù của sinh tử, ngũ ấm và tam giới.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười điều tu tinh chuyên. Chư Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là siêng tu bố thí, vì đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. Thứ nhì là siêng tu trì giới, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. Thứ ba là siêng tu nhẫn nhục, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hận. Thứ tư là siêng tu tinh tấn, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thối chuyển mãi đến khi rốt ráo. Thứ năm là siêng tu thiền định, vì giải thoát , tam muội xuất hiện thân thông, rời lìa tất cả quyến thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. Thứ sáu là siêng tu trí huệ, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhàm mỏi. Thứ bảy là siêng tu đại từ, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. Thứ tám là siêng tu đại bi, vì biết các pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhàm mỏi. Thứ chín là siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. Thứ mười là siêng tu pháp luân bất thối, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, hễ Hình Ngay thì Bóng Thẳng. Nếu bạn muốn gặt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất. Ngược lại, người con Phật chơn thuần phải dụng công tu hành cho đến khi thành Phật quả.

### ***XXIII. Song Tu Phước-Huệ:***

***Tổng Quan Về Song Tu Phước-Huệ:*** Trong tu tập theo Phật giáo, pháp môn thì có nhiều, nhưng cách tu chỉ có hai: Tu phước và tu huệ. Tu phước bao gồm những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước là do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Phước báo tưởng thưởng, như được tái sanh vào

cõi trời hay người. Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Tu Phước là những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước đức là tính chất trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao phước đức, tạo phước đức, tàng chứa phước đức, hay thu thập phước đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Phước đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc phước đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng phước đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác phước đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua phước đức của mọi thiện pháp của tôi, tôi mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, tôi ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chường nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, tôi ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Tôi ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tôi tớ cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của tôi, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi phước đức mà tôi thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó tôi xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng tôi, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.”

Phải thành thật mà nói, nhờ tu tuệ mà hành giả đạt được một số công đức góp phần không nhỏ cho tiến trình giải thoát khỏi sáu nẻo luân hồi. Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Sức mạnh làm những việc công đức,

giúp vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bỗn xén, mình sẽ được công đức. Trong khi phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiên tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ ba, Tổ bảo Vi Thử Sư: “Vô Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chớ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau.”



Theo giáo thuyết nhà Phật, tuệ là một trong năm căn, tuệ căn có thể quán đạt chúng sanh để nảy sinh ra đạo lý. Tuệ căn nghĩa là trí tuệ mà người có tôn giáo phải duy trì. Đây không phải là cái trí tuệ tự kỷ mà là cái trí tuệ thực sự mà chúng ta đạt được khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi cái ngã và ảo tưởng. Hễ chừng nào chúng ta có trí tuệ này thì chúng ta sẽ không đi lạc đường. Chúng ta cũng có thể nói như thế về niềm tin của chúng ta đối với chính tôn giáo, không kể đến cuộc sống hằng ngày. Nếu chúng ta không tu tập bằng trí tuệ, chắc chắn chúng ta sẽ bị bị ràng buộc vào những ham muốn ích kỷ, nhỏ nhặt. Cuối cùng, chúng ta có thể đi lạc vào một tôn giáo sai lầm. Tuy rằng chúng ta có thể tin sâu vào tôn giáo ấy, hết lòng tu tập theo tôn giáo ấy, giữ gìn nó trong tâm và tận tụy đối với nó, chúng ta cũng không được cứu độ vì giáo lý của nó căn bản là sai, và chúng ta càng lúc càng bị chìm sâu hơn vào thế giới của ảo tưởng. Quan chúng ta có nhiều trường hợp về những người đi vào con đường như thế. Dù “tuệ căn” được nêu lên cuối cùng trong năm quan năng đưa đến thiện hạnh, nó cũng nên được kể là thứ tự đầu tiên khi ta bước vào cuộc sống tôn giáo.

Đối với bất cứ hành giả tu Phật nào, Tuệ và Định đều đóng vai trò cực kỳ quan trọng trên bước đường tu hành. Thiền định (thu nhiếp những tư tưởng hỗn tạp) và trí tuệ (quán chiếu thấu suốt sự lý), giống như hai cánh tay, tay trái là thiền định, tay phải là trí tuệ. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ tư, Lục Tổ dạy: “Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa này tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lìa bốn tướng. Nầy thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng,

ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ này lại cũng như thế.”

Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng chính những cản trở do phiền não gây ra hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại cho sự phát sanh trí huệ. Nhờ có Tuệ Tu Hạnh hay hạnh thực hành trí huệ nên không có chi mà chúng ta chẳng rõ chẳng biết. Bên cạnh đó, nhờ có hạnh tu tuệ mà hành giả sẽ có được tuệ nhãn, hay con mắt trí tuệ thấy vạn hữu giai không. Với con mắt này, Bồ Tát ném cái nhìn vào tất cả những cái kỳ diệu và bất khả tư nghì của cảnh giới tâm linh, thấy tận hố thẳm sâu xa nhất của nó. Tuệ nhãn còn có nghĩa là nhận rõ thực tính của các sự vật cũng như tướng trạng thật sự của chúng. Theo một ý nghĩa riêng, đây là một lối nhìn có tính cách triết học về các sự vật. Một người có tuệ nhãn có thể quan sát các sự vật mà một người thường không thể nhìn thấy được và có thể nhận thức những vấn đề vượt ngoài trí tưởng tượng. Người ấy hiểu rằng mọi sự trên đời này luôn luôn biến đổi và không có một cái gì hiện hữu trong một hình thái cố định. Điều này có nghĩa là hết thảy mọi sự vật đều vô thường, không có sự vật nào hiện hữu một cách riêng lẻ trong vũ trụ mà không có liên quan với các sự vật khác; mọi sự vật hiện hữu trong mối liên hệ với mọi sự vật khác giống như những mắt lưới, không có cái gì có một tự ngã. Đồng thời, hành giả cũng đạt được tuệ lực hay sức mạnh của trí năng (sức mạnh của trí tuệ), dựa vào chân lý Tứ Diệu Đế dẫn đến nhận thức đúng và giải thoát.

Mục đích của tu tập thiền là để đạt được trí huệ. Trí huệ chân chính khởi lên từ cái tâm thanh tịnh. Trí huệ chân chánh không phải là thứ trí huệ đạt được qua việc đọc và học kinh điển hay sách vở; cái trí huệ đạt được qua việc đọc và học chỉ là phàm trí chứ không phải là chân trí huệ. Bên cạnh đó, hành giả tu tập trí huệ phải luôn sáng suốt chứ không mê muội về nhân quả. Các bậc cổ đức Phật giáo thường nói: “Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sanh Sợ Quả.” Thật vậy, tất cả những người tu tập trí huệ đều biết rằng cả nhân lẫn quả liên hệ mật thiết trong khi cùng hỗ tương tồn tại. Mọi sự vật trên đời này đều phải chịu sự chi phối của luật nhân quả. Vạn vật đều trống rỗng và vô thường, nhưng luật nhân quả lại không bao giờ thay đổi. Bồ Tát, những vị tu tập trí huệ, vì sợ quả ác về sau, cho nên chẳng những tránh gieo ác nhân trong hiện tại, mà còn tinh tấn tu hành cho nghiệp chướng chóng tiêu trừ, đầy đủ công đức để cuối cùng đạt thành Phật quả. Còn chúng

sanh vì vô minh che mờ tâm tánh nên tranh nhau gây tạo lấy ác nhân, vì thế mà phải bị nhận lấy ác quả. Trong khi chịu quả, lại không biết ăn năn sám hối, nên chẳng những sanh tâm oán trách trời người, mà lại còn gây tạo thêm nhiều điều ác độc khác nữa để chống đối. Vì thế cho nên oan oan tương báo mãi không thôi. Từ vô thủy, do cảm nhận và hành xử một cách sai lầm, mà chúng ta phải chịu khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, mọi hành vi từ thân, khẩu, ý đều sanh ra những nghiệp quả hoặc tốt hoặc xấu. Có nhiều người tin rằng nguyên nhân gây nên khổ đau phiền não đến từ những hoàn cảnh bên ngoài xã hội, nhưng với Phật giáo, những nguyên nhân này nằm ở ngay bên trong mỗi người chúng ta. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau phiền não gây nên bởi vô minh, còn nguồn gốc của hạnh phúc Niết Bàn là trí tuệ. Chính vì lý do này mà chúng ta cần phải tu tập để chuyển hóa những khổ đau phiền não thành ra an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc, và cuối cùng đi đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta muốn chuyển hướng ra khỏi những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... cách duy nhất là chúng ta phải đạt được trí huệ chân chánh. Vì với trí huệ chân chánh chúng ta có thể chế ngự được mười tên giặc ác vừa kể ở trên. Từ đó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh và an lạc hơn.

Trong Phật giáo, trí tuệ và Bát Nhã Trí thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Trí Tuệ được mô tả là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự hiểu biết về lý nhân duyên, và những điều tương tự như vậy. Sự đắc thành trí huệ là sự đắc thành khả năng biến đổi học thuyết từ những đối tượng của trí tuệ thành kinh nghiệm thực tế cho cá nhân mình. Nói cách khác, trí tuệ theo Phật giáo là khả năng biến đổi những kiến thức về Tứ Diệu Đế và những điều tương tự học trong kinh điển thành chân lý hiện thực và sinh động. Muốn đạt được trí tuệ, trước nhất chúng ta phải trau dồi giới hạnh và phát triển sự định tĩnh nơi tinh thần. Nên nhớ rằng, đọc và hiểu kinh điển không phải là đạt được trí tuệ. Trí tuệ là đọc, hiểu và biến được những gì mình đã đọc hiểu thành kinh nghiệm hiện thực của cá nhân. Trí tuệ cho chúng ta khả năng “thấy được chân lý” hay “thấy sự thể đúng như sự thể” vì đạt được trí tuệ không phải là một bài tập về trí tuệ hay học thuật, mà là sự thấy biết chân lý một cách trực tiếp.

Trong Phật giáo, Trí Tuệ là đức tính cao cả nhất. Người ta thường dịch từ ngữ Bắc Phạn “Prajna” (pali-Panna) là trí tuệ, và cách dịch đó không được chính xác. Tuy nhiên, khi chúng ta bàn về truyền thống Phật giáo, chúng ta phải luôn nhớ rằng Trí Tuệ ở đây được dùng theo một ý nghĩa đặc biệt, thật đặc biệt trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Trí Tuệ được các Phật tử hiểu như là sự “quán tưởng các pháp một cách có phương pháp.” Điều này được chỉ bày rõ ràng theo định nghĩa của Ngài Phật Âm: “Trí Tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất của vạn pháp. Nhiệm vụ của nó là phá tan bóng tối của ảo tưởng che mất tự tính của vạn pháp. Biểu hiện của trí tuệ là không bị mê mờ. Bởi vì “người nào nhập định biết và thấy rõ thực tướng, thiền định chính là nguyên nhân trực tiếp và gần nhất của trí tuệ.” Trí huệ là khí giới của Bồ Tát, vì tiêu diệt tất cả vô minh phiền não. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, người tu tập phước huệ sẽ thấy được cái tinh túy của thân người cùng sử dụng hữu ích thân này, không bị lôi cuốn theo các việc vô nghĩa của kiếp sống này. Người tu tập phước huệ luôn hăng hái cố gắng tinh tấn tu tập các pháp môn, phương tiện, từ bỏ những điều đưa đến tai họa và luôn tu tập tích tụ công đức lành và cuối cùng đi đến giải thoát hoàn toàn.

Đức Phật dạy rằng trí tuệ toàn hảo tối thượng là thứ có sẵn bên trong mỗi chúng sanh. Kinh Hoa Nghiêm dạy: “Chúng sanh đều có trí huệ và đức năng như chư Phật.” Tuy nhiên, tại sao hiện tại chúng ta không có cái trí huệ này? Đó là do bởi vọng tưởng và những chấp thủ. Bây giờ cố gắng tu tập là để phục hồi lại cái thứ trí huệ sẵn có ấy. Nếu có trí huệ thì từ ý nghĩ, lời nói đến hành động đều đúng đắn, thì làm sao mà chúng ta phải chịu những nghiệp quả xấu? Dĩ nhiên, cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói là cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc? Giáo thuyết nhà Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng với trí huệ chân chánh, con người có thể chuyển đời sống khổ đau phiền não thành đời sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Nói cách khác, tu tập trong Phật giáo là khôi phục lại đời sống trí huệ, khôi phục lại cái trí huệ viên mãn giống như đức Phật đã từng làm trên hai mươi sáu thế kỷ về trước.

Cuối cùng, trong tu hành Phật giáo, Phước và Huệ là đôi chân của vị hành giả đang trên đường đi đến vùng đất Phật. Nếu thiếu mất một chân thì ngay lập tức người ấy sẽ trở thành què quặt và sẽ không bao

giờ tự mình có thể đi đến được đất Phật. Thật vậy, theo giáo lý nhà Phật, nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng. Nói cách khác, nếu không tu phước nơi thân thì nơi tâm sẽ lang thang quanh quẩn mà không có sự đình chỉ những loạn động của tư tưởng và cũng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người.

**Tu Phước:** Trong Phật giáo, tu phước bao gồm những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Tuy nhiên, tâm không định tĩnh, không chuyên chú thực tập một pháp môn nhất định thì khó mà đạt được nhất tâm. Phước đức là những cách thực hành khác nhau trong tu tập cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng “Phước phải từ nơi chính mình mà cầu. Nếu mình biết tu phước thì có phước, nếu biết tu huệ thì có huệ. Tuy nhiên, phước huệ song tu thì vẫn tốt hơn. Tu phước là phải hướng về bên trong mà tu, tu nơi chính mình. Nếu mình làm việc thiện là mình có phước. Ngược lại, nếu mình làm việc ác là mình không có phước, thế thôi. Người tu Phật phải hướng về nơi chính mình mà tu, chứ đừng hướng ngoại cầu hình. Cổ đức có dạy: “Họa Phước vô môn, duy nhân tự chiêu,” hay “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” nghĩa là họa phước không có cửa ra vào, chỉ do tự mình chuốc lấy. Con người gặp phải đủ thứ tai họa, hoạn nạn là do ăn nói bậy bạ mà ra. Chúng ta có thể nhất thời khoái khẩu với những món ngon vật lạ như bò, gà, đồ biển, vân vân, nhưng về lâu về sau này chính những thực phẩm này có thể gây nên những căn bệnh chết người vì trong thịt động vật có chứa rất nhiều độc tố qua thức ăn tẩm hóa chất để nuôi chúng mau lớn. Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng trong tu tập, một việc làm được coi như hoàn toàn thanh tịnh khi nó được làm hoàn toàn không phải với ý được thưởng công, dù là

trần tục hay thiên công. Việc làm này được gọi là ‘việc làm không cầu phước’. Do bởi không cầu phước, mà việc làm này được phước vô kể, công đức vô tận. Một việc làm lớn, không nhất thiết phải là việc vĩ đại. Cái quan trọng ở đây là lý do thúc đẩy việc làm chứ không phải tầm mức lớn nhỏ của việc làm đó. Nếu sự thúc đẩy thanh tịnh, thì việc làm thanh tịnh; còn nếu sự thúc đẩy bất tịnh, thì đầu cho việc có lớn thế mấy, vẫn là bất tịnh. Có lẽ đây là lý do tại sao, khi Lương Võ Đế hỏi tổ Bồ Đề Đạt Ma xem coi ông được bao nhiêu công đức khi xiển dương Phật giáo trên một bình diện rộng lớn, và tổ lại trả lời ‘Không có công đức gì cả.’

*Phước đức là kết quả của những việc tu tập làm thiện lành tự nguyện:* Phước đức là công lao hay công trạng qua việc bố thí, thờ phụng và những phục vụ về tôn giáo, tụng kinh, cầu nguyện, vân vân, bảo đảm cho những điều kiện tồn tại tốt hơn trong cuộc đời sau này. Việc đạt tới những công trạng là một nhân tố quan trọng khuyến khích Phật tử thế tục. Phật giáo Đại thừa cho rằng công lao tích lũy được dùng cho sự đạt tới đại giác. Sự hồi hướng một phần công lao mình cho việc cứu độ người khác là một phần trong những bốn nguyện của chư Bồ Tát. Tuy nhiên, trong các xứ theo Phật giáo Nguyên Thủy, làm phước là một trọng điểm trong đời sống tôn giáo của người tại gia, những người mà người ta cho rằng không có khả năng đạt được những mức độ thiền định cao hay Niết Bàn. Trong Phật giáo nguyên thủy, người ta cho rằng phước đức không thể hồi hướng được, nhưng trong giáo thuyết của Phật giáo Đại Thừa, “hồi hướng công đức” trở nên phổ quát, và người ta nói rằng đó là công đức chủ yếu của một vị Bồ Tát, người sẵn sàng ban bố công đức hay những việc thiện lành của chính mình vì lợi ích của người khác. *Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có:* Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Người Phật chân thuần tử nên luôn nhớ rằng luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo là không thể nghĩ bàn. Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước,

người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dẫu kiếp nầy người ấy không làm gì đáng trách.

Trong Phật giáo, từ “phước điền” được dùng như một khu ruộng nơi người ta làm mùa. Hễ gieo ruộng phước bằng cúng dường cho bậc ứng cúng sẽ gặt quả phước theo đúng như vậy. Phật tử chân thuần nên tu tập phước đức (Lương phước điền) bằng cách cúng dường Phật, Pháp, Tăng. Phước điền là ruộng cho người gieo trồng phước báo. Người xứng đáng cho ta cúng dường. Giống như thửa ruộng gieo mùa, người ta sẽ gặt thiện nghiệp nếu người ấy biết vun trồng hay cúng dường cho người xứng đáng. Theo Phật giáo thì Phật, Bồ tát, A La Hán, và tất cả chúng sanh, dù bạn hay thù, đều là những ruộng phước đức cho ta gieo trồng phước đức và công đức. Hiếu dưỡng cha mẹ và tu hành thập thiện, bao gồm cả việc phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, và tu thập thiện. Phụng dưỡng song thân, một trong bốn mảnh ruộng phước điền. Đức Phật dạy: “Con cái nên triệt để lưu ý đến cha mẹ. Khi cha mẹ lớn tuổi, không thể nào tránh khỏi cảnh thân hình từ từ già yếu suy nhược bằng nhiều cách, làm cho họ không ngớt phải chịu đựng bệnh khổ làm suy nhược mỗi cơ quan trong hệ tuần hoàn. Điều này là tất nhiên không tránh khỏi. Dù con cái không bị bắt buộc phải chăm sóc cha mẹ già yếu bệnh hoạn, và cha mẹ chỉ trông chờ vào thiện chí của con cái mà thôi. Hành giả nên chăm sóc cha mẹ già bằng tất cả lòng hiếu thảo của mình, và hành giả nên luôn nhớ rằng không có một cơ sở nào có thể chăm sóc cha mẹ già tốt bằng chính gia đình mình.” Ngoài việc hiếu dưỡng cha mẹ, hành giả tu thiền còn phải thọ tam qui, trì ngũ giới, luôn nên phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, và tu thập thiện.

**Tu Huệ:** Theo truyền thuyết Phật giáo, trong giáo pháp nhà Phật có tới tám mươi bốn ngàn pháp môn. Con số tám mươi bốn ngàn là một con số biểu tượng, tiêu biểu cho vô số pháp môn của Phật. Dầu nói giáo pháp có nhiều vô số, tất cả chỉ tập trung tại hai vấn đề. Thứ nhất là tu phước nhằm tích tụ phước đức; và thứ nhì là tu huệ nhằm tích tụ công đức. Trong hạn hẹp của chương sách này, chúng ta chỉ nói về tu tập trí huệ. Trí huệ không phải là thứ có thể đạt được từ bên ngoài,

chỉ do bởi chỗ chúng ta bị vô minh làm mê lầm nên không thể làm hiển lộ được tiềm năng trí huệ này mà thôi. Nếu chúng ta có thể đoạn trừ được mê lầm thì chúng ta sẽ chứng ngộ được trí huệ vốn có vậy. Đây chính là mục đích tu tập trong Phật giáo. Mục tiêu tối thượng trong việc tu tập là đạt được sự giác ngộ viên mãn. Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Mọi thứ đều do tâm tạo.” Vì vậy, một khi tâm thanh tịnh thì mọi thứ khác đều thanh tịnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đạo Phật là con đường tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người, tu tập phước và huệ song song để họ có thể 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.

Đức Phật đã từng dạy chúng đệ tử vô số pháp môn tu hành giúp cho tâm được an tĩnh trong mọi hoàn cảnh, không sinh ra những vọng niệm phân biệt hay chấp thủ, từ đó hành giả có thể phục hồi lại được bốn tánh của chính mình. Tu huệ tức là điều chỉnh ý nghĩ, lời nói, và những hành động sai lầm trước đây của mình, chứ không phải là thứ gì cao xa cả. Trong tu tập nhằm đạt được trí huệ, giới luật và thiền định đóng vai trò vô cùng quan trọng vì trì giới giúp hành giả không phạm sai lầm, còn thiền định giúp đạt tâm thanh tịnh. Trí tuệ cơ bản vốn có nơi mỗi người chúng ta có thể lộ khi nào bức màn vô minh bị vệt bỏ qua tu tập. Theo Đức Phật, trí tuệ là một phẩm hạnh cực kỳ quan trọng vì nó tương đương với chính sự giác ngộ. Chính trí tuệ mở cửa cho sự tự do, và trí tuệ xóa bỏ vô minh, nguyên nhân căn bản của khổ đau phiền não. Người ta nói rằng chặt hết cành cây hay thậm chí chặt cả thân cây, nhưng không nhổ tận gốc rễ của nó, thì cây ấy vẫn mọc lại. Tương tự, dù ta có thể loại bỏ luyến chấp vắng cách từ bỏ trần tục và sân hận với tâm từ bi, nhưng chừng nào mà vô minh chưa bị trí tuệ loại bỏ, thì luyến chấp và sân hận vẫn có thể nảy sinh trở lại như thường. Về phần Đức Phật, ngay hôm Ngài chứng kiến cảnh bất hạnh xảy ra cho con trùng và con chim trong buổi lễ hạ điền, Ngài bèn ngồi quán tưởng dưới gốc cây hồng táo gần đó. Đây là kinh nghiệm thiền định sớm nhất của Đức Phật. Về sau này, khi Ngài đã từ bỏ thế tục để đi tìm chân lý



tối thượng, một trong những giới luật đầu tiên mà Ngài phát triển cũng là thiền định. Như vậy chúng ta thấy Đức Phật đã tự mình nhấn mạnh rằng trí tuệ chỉ có thể đạt được qua thiền định mà thôi.

Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán trí 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 đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm là trí, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Như vậy Đạo Phật không chỉ là yêu mến trí tuệ, không xúi dục đi tìm trí tuệ, không có sự sùng bái trí tuệ, mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, mà đạo Phật chỉ khích lệ việc 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.

Đối với hành giả tu Phật, bắt đầu tu tập trí tuệ là bắt đầu cuộc chiến nội tâm với chính chúng ta. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền': Tọa thiền giúp đưa đến sự tự chứng ngộ, không phải là mơ màng vẫn vơ, hay khoanh khắc bất động trống không, nhưng là một cuộc chiến nội tâm để được quyền kiểm soát tâm thức, rồi dùng nó như một hỏa tiễn tầm lạng để vượt qua rào cản của ngũ quan và trí năng biện biệt (thức thứ sáu). Điều đó đòi hỏi năng lực, sự quyết tâm và lòng can đảm. Thiền sư An Cốc Bạch Vân gọi đó là "cuộc chiến giữa các thế lực đối nghịch mê hoặc và giác ngộ." Tâm thái ấy được đức Phật mô tả một cách sống động khi ngài ngồi dưới cội Bồ đề trong nỗ lực tối thượng, và lời của ngài thường được trích dẫn trong các buổi nhiếp tâm trong các thiền đường: "Cho dầu chỉ còn da, xương và gân, cho dầu máu và thịt khô đi và héo tàn, sẽ không rời chỗ này cho đến khi nào đạt đến toàn giác." Thôi thúc hướng đến giác ngộ một mặt bắt nguồn từ cảm giác khổ đau về trói buộc nội tâm, những nỗi ê chề trong cuộc sống, sự sợ hãi về cái chết, hoặc cả hai; và mặt khác, từ niềm xác tín rằng giác ngộ đưa đến giải thoát. Chính nhờ tọa thiền mà sức mạnh và sinh lực của thân và tâm gia tăng và chung sức đột phá vào thế giới tự do mới mẻ ấy.

Đức Phật thường dạy chúng đệ tử rằng tất cả chúng sanh đều có trí huệ hay bốn tánh của một vị Phật, thứ có thể biết về hiện tại, quá khứ và vị lai. Đây là những khả năng nguyên thủy của chúng sanh mọi

loài. Không may, những khả năng này đã bị che khuất bởi sự mê mờ. Sự mê mờ xuất hiện khi tâm trí chúng ta không an tịnh, trong khi cái tâm giác ngộ vẫn không hề bị ảnh hưởng gì. Tưởng cũng nên ghi nhận khi sáu giác quan của chúng ta tiếp xúc với ngoại cảnh, tâm trí của chúng ta sẽ dao động, phát sanh những tư tưởng tán loạn. Tu tập trí tuệ là kết quả của giới và định. Dù trí huệ quan hệ tới nhân quả. Những ai đã từng tu tập và vun trồng thiện căn trong những đời quá khứ sẽ có được trí tuệ tốt hơn. Tuy nhiên, ngay trong kiếp này, nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não. Trí tuệ là một trong ba pháp tu học quan trọng trong Phật giáo. Hai pháp kia là Giới và Định. Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện thì tâm định ở mức độ cao là phương tiện để thành đạt trí tuệ hay tuệ minh sát.

#### ***XXIV. Có Nên Đợi Đến Hưu Trí Rồi Hẩn Tu Hay Không?:***

Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hưu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng dục giới, sắc giới và vô sắc giới đang thiêu đốt chúng sanh với những khổ đau không kể xiết. Tam

giới giống như nhà lửa đang hừng hực cháy. Kinh Pháp Hoa dạy: “Ba cõi không an, dường như nhà lửa, sự khổ đầy đầy, đáng nên sợ hãi.” Chúng sanh trong ba cõi, đặc biệt là chúng sanh trong cõi Ta Bà này, luôn bị những sự khổ não và phiền muộn bức bách. Sống chen chúc nhau trong đó như ở giữa một căn nhà đang bốc cháy, đầy đầy hiểm họa, chẳng biết còn mất lúc nào. Ấy thế mà mọi người chẳng biết, chẳng hay, cứ mãi nhõn nhõ vui thú của ngũ dục, làm như không có chuyện gì xảy ra cả. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ vậy để lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn tu hành cầu giải thoát. Thí dụ về nhà lửa đang cháy, một trong bảy ngụ ngôn trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, trong đó ông Trưởng giả dùng để dẫn dụ những đứa con vô tâm bằng những phương tiện xe dê, xe nai, xe trâu, đặc biệt là Bạch Ngưu Xa. Dục giới, sắc giới và vô sắc giới đang thiêu đốt chúng sanh với những khổ đau không kể xiết. Tam giới giống như nhà lửa đang hừng hực cháy. Kinh Pháp Hoa dạy: “Ba cõi không an, dường như nhà lửa, sự khổ đầy đầy, đáng nên sợ hãi.” Chúng sanh trong ba cõi, đặc biệt là chúng sanh trong cõi Ta Bà này, luôn bị những sự khổ não và phiền muộn bức bách. Sống chen chúc nhau trong đó như ở giữa một căn nhà đang bốc cháy, đầy đầy hiểm họa, chẳng biết còn mất lúc nào. Ấy thế mà mọi người chẳng biết, chẳng hay, cứ mãi nhõn nhõ vui thú của ngũ dục, làm như không có chuyện gì xảy ra cả. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ vậy để lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn tu hành cầu giải thoát. Thật vậy, chúng ta thấy cuộc sống trên cõi đời này nào có được bình an lâu dài. Thảm cảnh xảy ra khắp nơi, binh đao, khói lửa, thiên tai, bão lụt, đói kém, thất mùa, xã hội thì đầy đầy trộm cướp, giết người, hiếp dâm, lường gạt, vân vân không bao giờ thôi dứt. Còn về nội tâm của mình thì đầy đầy các sự lo âu, buồn phiền, áo não, và bất an. Trong kinh Pháp Cú, câu 146, Đức Phật dạy: “Làm sao vui cười, có gì thích thú, khi ở trong cõi đời luôn luôn bị thiêu đốt? Ở trong chỗ tối tăm bưng bít, sao không tìm tới ánh quang minh?”

Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Nói cách khác, thời gian không chờ đợi một ai. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. Với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước

đức hay thiên định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh. Hành giả tu Tịnh Độ nên tận dụng tất cả những thời gian mình có được để tu tập và luôn nhớ rằng mục đích trước mắt của việc tu hành trong đạo Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả.

## ***Cultivation & Practices In Buddhist Point of View***

### ***Thiền Phúc***

*It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word “worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha’s time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: “You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me.”*

*Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word “cultivation”, that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: “Do not wait until your are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the*

*present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.*

*In cultivation, practitioners should cultivate both body and mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Truly speaking, if you want to reap the "Buddhahood," you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha's Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth.*

### ***I. An Overview of Cultivation In Buddhist Point of View:***

To lead a religious life. Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not solely practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. Sincere Buddhists should always remember that time is extremely precious. An inch of time is an inch of life, so do not let the time pass in vain. Someone is thinking, "I will not cultivate today. I will put it off until tomorrow." But when tomorrow comes, he will put it off to the next day. He keeps putting it off until his hair turns white, his teeth fall out, his eyes become blurry, and his ears go deaf. At that point in time, he wants to cultivate, but his body no longer obeys him. Sincere Buddhists should always remember that living in this world, we all are like fish in a pond that is evaporating. We do not have much time left. Thus ancient virtues taught: "One day has passed, our lives are that much less. We are like fish in a shrinking pond. What joy is there in this? We should be diligently and vigorously cultivating as if our own heads were at stake. Only be mindful of impermanence, and be careful not to be lax."

From beginningless eons in the past until now, we have not had good opportunity to know Buddhism, so we have not known how to cultivate. Therefore, we undergo birth and death, and after death, birth again. Oh, how pitiful! Today we have good opportunity to know Buddhism, why do we still want to put off cultivating? Sincere Buddhists! Time does not wait anybody. In the twinkling of an eye, we will be old and our life will be over!

There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. “Tu” means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Tu” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Tu” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). According to the first patriarch Bodhidharma, “Requite hatred” is one of the four disciplinary processes. What is meant by ‘How to requite hatred?’ Those who discipline themselves in the Path should think thus when they have to struggle with adverse conditions: “During the innumerable past eons I have wandered through multiplicity of existences, never thought of cultivation, and thus creating infinite occasions for hate, ill-will, and wrong-doing. Even though in this life I have committed no violations, the fruits of evil deeds in the past are to be gathered now. Neither gods nor men can fortell what is coming upon me. I will submit myself willingly and patiently to all the ills that befall me, and I will never bemoan or complain. In the sutra it is said not to worry over ills that may happen to you, because I thoroughly understand the law of cause and effect. This is called the conduct of making the best use of hatred and turned it into the service in one’s advance towards the Path.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He who applies himself to that which should be avoided, not cultivate what should be cultivated; forgets the good, but goes after pleasure. It’s only an empty admiration when he says he admires people who exert themselves in meditation (Dharmapada 209).” According to the Forty-Two Sections Sutra, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: “When you were a householder in the past, what did you do?” He replied: “I was fond of playing the lute.” The Buddha said: “What happened when the strings were slack?” He replied: “They did not sound good.” The Buddha then asked: “What happened when the strings were taut?” He replied: “The sounds were brief.” The Buddha then asked again: “What happened when they were tuned between slack and taut?” He replied: “The sounds carried.” The Buddha said: “It is the same with a Sramana who *cultivates or studies the Way*. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.”

We can cultivate in charity. The pitiable, or poor and needy, as the field or opportunity for charity. We can also cultivate the field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood. We can also cultivate of happiness by doing offerings to those who are still in training in religion. Or we can cultivate by making Offerings to those who have completed their course. According to The Commentary on the Ten Stages of Bodhisattvahood, there are two paths of cultivation. The first way is “the Difficult Path”. The difficult path refers to the practices of sentient beings in the world of the five turbidities, who, through countless Buddha eras, aspire to reach the stage of Non-Retrogression. The difficulties are truly countless, as numerous as specks of dust or grains of sand, too numerous to imagine; however, there are basically five major kinds of difficulties: externalists are legion, creating confusion with respect to the Bodhisattva Dharma; evil beings destroy the practitioner’s good and wholesome virtues; worldly



merits and blessings can easily lead the practitioner astray, so that he ceases to engage in virtuous practices; it is easy to stray onto the Arhat's path of self-benefit, which obstructs the Mind of great loving kindness and great compassion; and relying exclusively on self-power, without the aid of the Buddha's power, make cultivation very difficult and arduous; it is like the case of a feeble, handicapped person, walking alone, who can only go so far each day regardless of how much effort he expends. The second way is the Easy Path. The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha's words, practice Buddha Recitation and vow to be reborn in the Pure Land, they are assisted by the Buddha's vow-power and assured of rebirth. This is similar to a person who floats downstream in a boat; although the distance may be thousands of miles far away, his destination will be reached sooner or later. Similarly, a common being, relying on the power of a 'universal monarch' or a deity, can traverse the five continents in a day and a night, this is not due to his own power, but, rather, to the power of the monarch. Some people, reasoning according to 'noumenon,' or principle may say that common beings, being conditioned, cannot be reborn in the Pure Land or see the Buddha's body. The answer is that the virtues of Buddha Recitation are 'unconditioned' good roots. Ordinary, impure persons who develop the Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: "All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different."

In Buddhism, cultivation does not barely mean to shave one's head or to wear the yellow robe; nor does it mean outer practices of the body. Diligent cultivation does not only include meditation, correct sitting and controlling the breath; or that we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully, we should also know how to feel satisfied with few possessions and eventually cease looking for joy in desires and passions completely. Diligent cultivation also means that

we must use our time to meditate on the four truths of permanence, suffering, selflessness, and impurity. We must also penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness to see that all things as well as our bodies are constantly changing from becoming, to maturing, transformation, and destruction. Diligent cultivation also means to obtain correct understanding and concentration so that we can destroy narrow-mindedness. Among the basic desires and passions, narrow-mindedness has the deepest roots. Thus, when these roots are loosened, all other desires, passions, greed, anger, ignorance, and doubt are also uprooted. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 40, the Buddha said: “A Sramana who practices the Way should not be like an ox turning a millstone because an ox is like one who practices the way with his body but his mind is not on the Way. If the mind is concentrated on the Way, one does not need the outer practices of the body.” Sincere Buddhists should select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator’s life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha’s virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next.

In Buddhist teachings, diligence-paramita is one of the most important subjects of meditation in Buddhism. Diligent practice destroys laziness. After we cease looking for joy in desires and passions and know how to feel satisfied with few possessions, we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully. Great patience and diligence are needed continually to develop our concentration and understanding in the endeavor of self-realization. We must whatever time we have to meditate on the four truths of impermanence, suffering, selflessness, and impurity. We must penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness, practicing, studying, and meditating on the postures and cycles of becoming, maturing, transformation, and destruction of our bodies, as well as our feelings, sensations, mental formations, and consciousness.

We should read sutras and other writings which explain cultivation and meditation, correct sitting and controlling the breath, such as The Satipatthana Sutta and The Maha Prajna Paramita Heart Sutra. We have to follow the teachings of these sutras and practice them in an intelligent way, choosing the methods which best apply to our own situation. As necessary, we can modify the methods suggested in order to accommodate our own needs. Our energy must also be regulated until all the basic desires and passions, greed, anger, narrow-mindedness, arrogance, doubt, and preconceived ideas, are uprooted. At this time we will know that our bodies and minds are liberated from the imprisonment of birth and death, the five skandhas, and the three worlds.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of diligent practices of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. First, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. Second, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. Third, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. Fourth, diligent practice of vigor, their thoughts, words and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. Fifth, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. Sixth, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. Seventh, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. Eighth, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. Ninth, diligent practice to awaken the ten powers of enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. Tenth, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings. In summary, a straight mirror image requires a straight object. If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha’s Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good

deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth. In the contrary, sincere Buddhists should strive their best to cultivate until they attain the Buddhahood.

## ***II. Two Modes of Practices:***

According to Buddhist traditions, there are two modes or values of observing commandments. First, prohibitive or restraining from evil. Second, constructive or constraining to goodness. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, *Buddha Recitation has two components: Practice-Recitation and Theory-Recitation*. The application of harmonizing Theory and Practice. If cultivators are able to practice Buddha Recitation in this way and maintain it throughout their lives, then in the present life, they will attain the Buddha Recitation Samadhi and upon death they will gain Rebirth to the Highest Level in the Ultimate Bliss World. *The first way is the "Practice-Recitation":* Reciting the Buddha-name at the level of phenomenal level means believing that Amitabha Buddha exists in His Pure Land in the West, but not yet comprehending that he is a Buddha created by the Mind, and that this Mind is Buddha. It means you resolve to make vows and to seek birth in the Pure Land, like a child longing for its mother, and never forgetting her for a moment. This is one of the two types of practices that Most Venerable Thích Thiên Tâm mentioned in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*. Practice-Recitation means having faith that there is a Buddha named Amitabha in the West of this Saha World, the cultivators should be about the theory: mind can become Buddha, and mind is Buddha. In this way, they practice Buddha Recitation diligently and vigorously like children missing their mother, without a moment of discontinuity. Thereafter, sincerely vow and pray to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. Practice-Recitation simply means people reciting Buddha's name without knowing the sutra, the doctrine, Mahayana, Hinayana teachings, or anything else. It is only necessary for them to listen to the teaching of a Dharma Master that in the Western direction,

there is a world called Ultimate Bliss; in that world there are Amitabha Buddha, Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. To regularly and diligently practice Reciting Amitabha Buddha's Name as many times as they possibly can, follow by reciting the three enlightened ones of Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. Thereafter, sincerely and wholeheartedly vow and pray to gain rebirth in the Pureland of Ultimate Bliss. After hearing the above teachings, practitioners should maintain and cultivate as they were taught, making vows to pray for rebirth in the Ultimate Bliss World for the remainder of their lives, to their last bath, and even after they have passed away, they continue to remember to recite Buddha's name without forgetting. This is called Practice-Recitation. Cultivators are guaranteed to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. *The second method is the "Theory-Recitation"*: This is one of the two types of practices that Most Venerable Thích Thiên Tâm mentioned in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism. Theory-Recitation is to have faith that Amitabha Buddha in the Western Direction is pre-existing and is an inherent nature within everyone because Buddha arises from within cultivator's mind. Thereafter, the cultivators use the "Virtuous Name" already complete within their minds to establish a condition to tame the mind and influence it to "Never ever forget to recite the Buddha's name." Theory-Recitation also means "the people reciting Buddha" are individuals who learn and examine the sutra teachings, clearly knowing different traditions, doctrines, and deepest and most profound dharma teachings, etc. Generally speaking, they are well-versed knowledgeable, and understand clearly the Buddha's Theoretical teachings such as the mind creates all ten realms of the four Saints and the six unenlightened. Amitabha Buddha and Buddhas in the ten directions are manifested within the mind. This extends to other external realities such as heaven, hell, or whatever, all are the manifestations within the mind. The virtuous name of Amitabha Buddha is a recitation that already encompasses all the infinite virtues and merits accumulated through the vow-power of Amitabha Buddha. Use the one recitation of "Namo Amitabha Buddha" as a rope and a single condition to get hold of the monkey-mind and horse-thoughts, so it can no longer wander but remain undisturbed and quiescent. At

minimum, this will allow the cultivator to have a meditative mind during the ritual or at least for several minutes of that time. Never forgetting to maintain that recitation. Vowing to gain rebirth.

### ***III. Three Kinds of Cultivation:***

*According to Buddhist traditions, there are three sources of cultivation:* The first method is the cultivation of Compassion and pity. The second method is the cultivation of Patience. The third method is the cultivation of emptiness or unreality of all things. Everything is being dependent on something else and having no individual existence apart from other things; hence the illusory nature of all things as being composed of elements and not possessing reality. *For lay people, the Buddha always reminded about the three means to cultivate or practice Buddha dharma in their daily activities:* First, to control one's body for not doing bad deeds. Second, to control one's mouth for not speaking vain talk or harsh speech. Third, to control one's mind for not wandering with unwholesome karma. For the hearers, there are also three ways of cultivation. These are also three ways of discipline of Sravaka. These three trainings are the three inseparable aspects for any cultivators. The three Universal Characteristics (Existence is universally characterized by impermanence, suffering and not-self). *Three methods according to the Mahayana Buddhism:* First, practice on the impermanence. No realization of the eternal, seeing everything as everchanging and transient. Second, practice on suffering. Joyless, through only contemplating misery and not realizing the ultimate nirvana-joy. Third, practice on non-self. Non-ego discipline, seeing only the perishing self and not realizing the immortal self. *While according to the Theravadan Buddhism, three ways to Enlightenment are "Sila-Samdhī-Prajna":* First, keeping the precepts, or training in Moral discipline by avoiding karmically unwholesome activities. Cultivating ethical conduct. Second, mental discipline, or training the mind in Concentration, or practicing concentration of the mind. Third, wisdom or prajna, meaning always acting wisely, or training in Wisdom, the development of prajna through insight into the truth of Buddhism. These are also the three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmigration. In Buddhism, there is no so-called cultivation without

discipline, and also there is no Dharma without discipline. Precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. In the same manner with keeping precepts, in Buddhism, there is no so-called cultivation without concentration, or training the mind. The resulting wisdom, or training in wisdom. If you want to get rid of greed, anger, and ignorance, you have no choice but cultivating discipline and samadhi so that you can obtain wisdom paramita. With wisdom paramita, you can destroy these thieves and terminate all afflictions.

***IV. Cultivation on Three Things With Body-Four Things With Mouth & Three Things With Mind:***

*With the body*, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the body. First, not to kill or prohibiting taking of life. We do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. Second, not to steal or prohibiting stealing. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. Third, not to commit adultery or prohibiting committing adultery. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity.

*With the mouth*, there are four things that need be brought into submission or four commandments dealing with the mouth. First, not to lie. We do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Second, not to exaggerate. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue maner to cause other harm and disadvantages. Third, not to abuse. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. Fourth, not to have ambiguous talk. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks.

*With the mind*, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the mind. Not to be covetous. We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. Second, not to be malicious.

We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. Third, not to be unbelief. We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma.

However, discipline the Mind in Buddhism is extremely important. Usually the word “mind” is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the “four great efforts” in the Buddha’s teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. Control of the self or of one’s own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man’s mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to one’s own passions is the most grievous slavery.

According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” control of the mind is the key to happiness. It is the king of



virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

#### ***V. Ten Methods of Cultivation:***

*According to the Flower Adornment Sutra, there are ten kinds of cultivation of Great Enlightening Beings:* Enlightening beings who abide by these can achieve the supreme cultivation and practice all truths. These ten methods of cultivation include cultivation of the ways of transcendence, learning, wisdom, purpose, righteousness, emancipation, manifestation, diligence, accomplishment of true awakening, and operation of right teaching. Besides, according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 21, there are ten kinds of practices, which are expounded by the Buddhas of past, present and future. They are the practice of giving joy, beneficial practice, practice of nonopposition, practice of indomitability, practice of nonconfusion, practice of good manifestation, practice of nonattachment, practice of that which is difficult to attain, practice of good teachings, and practice of truth. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten ways of getting rid of demons' actions of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can escape all demonic ways. First, associating with the wise and honoring and serving them. Second, not elevating themselves or praising themselves. Third, believing in the profound teaching of Buddha without repudiating it. Fourth, never ever forgetting the determination for omniscience. Fifth, diligently cultivating refined practices, never being lax. Sixth, always seeking all the teachings for enlightening beings. Seventh, always expounding the truth tirelessly. The eighth way of getting rid of demons' actions includes taking refuge with all the Buddhas in the ten directions and thinking of them as saviors and protectors. Ninth, faithfully accepting and remembering the support of the spiritual power of the Buddhas. Tenth, equally planting the same roots of goodness with all enlightening beings.

Furthermore, according to the Buddha in The Flower Adornment Sutra, Chapter 38, *Great Enlightening Beings have ten kinds of practice which help them attain the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas*: First, the practice dealing with all sentient beings, to develop them all to maturity. Second, the practice seeking all truths, to learn them all. Third, the practice of all roots of goodness, to cause them all to grow. Fourth, the practice of all concentration, to be single-minded, without distraction. Fifth, the practice of all knowledge, to know everything. Sixth, the practice of all cultivations, to be able to cultivate them all. Seventh, the practice dealing with all Buddha-lands, to adorn them all. Eighth, the practice dealing with all good companions, respecting and supporting them. Ninth, the practice dealing with all Buddhas, honoring and serving them. Tenth, the practice all supernatural powers, to be able to transform anywhere, anytime to help sentient beings.

*Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings*: Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. First, Bodhisattvas should not slander any enlightening teachings. Second, Bodhisattvas' faith in the Buddhas should be indestructible. Third, Bodhisattvas should honor and respect all enlightening beings. Fourth, Bodhisattvas should never give up their friendship with wise people. Fifth, Bodhisattvas should not think of those who seek individual salvation. Sixth, Bodhisattvas should avoid all regression on the path of enlightening beings. Seventh, Bodhisattvas should not give rise to any malice toward sentient beings. Eighth, Bodhisattvas should cultivate all roots of goodness to perfection. Ninth, Bodhisattvas should be able to conquer all demons. Tenth, Bodhisattvas should fulfill all the ways of transcendence. *Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten norms of practice of Great Enlightening Beings*: Enlightening Beings who abide by these can attain the Buddhas' supreme method of practice. First, honoring the wise. Second, always being alerted by the celestial spirits. Third, always having shame and conscience before the Buddhas. The fourth norm of practice includes having pity for sentient beings and not abandoning birth and death. Fifth, carrying tasks through consummation without change of mind. The sixth norm of practice

includes single-mindedly following the enlightening beings, aspiring to universal enlightenment, and diligently learning. The seventh norm of practice includes getting rid of wrong views and earnestly seeking the right Path. Eighth, destroying demons and the actions of afflictions. The ninth norm of practice includes knowing the different faculties and temperaments of sentient beings and teaching them and enable them to live in the state of Buddhahood. The tenth norm of practice includes abiding in the infinitely vast cosmos of reality and removing the afflictions and purifying the body.

### ***VI. Preparation for Developing the Noble Paths in Buddhism:***

In the Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from searches, arrogances, existence, sufferings, to barrenness, stains, troubles, feelings, cravings, floods, yokes, clinging, knots, desires, hindrances, aggregate of grasping, and so on. *There are three kinds of searches*: First, the search for sensual pleasure. Second, the search for existence. Third, the search for a holy life. To cultivate these three searches, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of the three searches, full understanding of the three searches, the utter destruction of the three searches, and the abandoning of the three searches. *There are also three kinds of "Arrogance"*: First, the arrogance of 'I am superior. Second, the arrogance of 'I am equal.' Third, the arrogance of 'I am inferior.' To cultivate these three arrogances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of arrogance, full understanding of all three kinds of arrogance, the utter destruction of all three kinds of arrogance, and the abandoning of all three kinds of arrogance. *There are also three kinds of "Taints"*: First, the intoxicant of worldly desires or sensual pleasures. Second, the love of existence in one of the conditioned realms. Third, the defilements of ignorance in mind. To cultivate these three taints, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of taints, full understanding of all three kinds of taints, the utter destruction of all three kinds of taints, and the abandoning of all three kinds of taints. *There are three kinds of existence or three states of mortal existence in*

*the trailikya*: First, the qualities (good, bad, length, shortness). Second, the phenomenal things. Third, the noumenal or imaginary, understood as facts and not as illusions. There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the existence in the realm of desire (sense-sphere existence). Second, the existence in the realm of form (form-sphere existence). Third, the existence in the realm of formlessness or the immaterial realm (formless-sphere existence). *There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya*: First, the present existence or the present body and mind. Second, the intermediate state of existence. Third, the existence in the future state. To cultivate these three kinds of existence, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of these three kinds of existence, full understanding of the three searches, the utter destruction of these three kinds of existence, and the abandoning of these three kinds of existence. *There are three kinds of suffering*: First, “suffering due to pain” (dukkha as ordinary suffering, or suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties). Second, “suffering due to change” (dukkha as produced by change, or suffering by loss or deprivation or change). Third, “suffering due to formations” (dukkha as conditioned states, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent). To cultivate these three sufferings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of suffering, full understanding of all three kinds of suffering, the utter destruction of all three kinds of suffering, and the abandoning of all three kinds of suffering. *There are three kinds of barrenness*: First, the barrenness of lust. Second, the barrenness of hatred. Third, the barrenness of delusion. To cultivate these three kinds of barrenness, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of barrenness, full understanding of all three kinds of barrenness, the utter destruction of all three kinds of barrenness, and the abandoning of all three kinds of barrenness. *There are three kinds of stain*: First, the stain of lust (desire or greed). Second, the stain of hatred (anger). Third, the stain of delusion (stupidity or ignorance). To cultivate these three stains, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three stains, full understanding

of all three stains, the utter destruction of all three stains, and the abandoning of all three stains. *There are three kinds of troubles:* First, the trouble of lust. Second, the trouble of hatred. Third, the trouble of delusion. To cultivate these three troubles, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of troubles, full understanding of three kinds of troubles, the utter destruction of three kinds of troubles, and the abandoning of three kinds of troubles. *There are three kinds of feelings:* First, the painful (suffering). Second, the pleasurable (happy or joyful). Third, the freedom from both suffering and joyfull. To cultivate these three feelings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of feelings, full understanding of three kinds of feelings, the utter destruction of three kinds of feelings, and the abandoning of three kinds of feelings. *There are three kinds of craving:* First, the craving (thirst) for sensual pleasures. Second, the craving (thirst) for existence. Third, the craving (thirst) for extermination. To cultivate these three kinds of craving, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of craving, full understanding of three kinds of craving, the utter destruction of three kinds of craving, and the abandoning of three kinds of craving. *There are four floods:* First, the flood of sensuality. Second, the flood of becoming or existence. Third, the flood of wrong views. Fourth, the flood of ignorance. To cultivate these four kinds of floods, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four floods, full understanding of four floods, the utter destruction of four floods, and the abandoning of four floods. *There are four yokes (bonds):* First, the yoke of desire or sensuality. Second, the yoke of possession or existence. Third, the yoke of unenlightened or non-Buddhist views or wrong views. Fourth, the yoke of ignorance. To cultivate these four kinds of yokes, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four yokes, full understanding of four yokes, the utter destruction of four yokes, and the abandoning of four yokes. *There are four kinds of clinging:* First, clinging to sensual pleasure. Second, clinging to views. Third, clinging to rules and vows. Fourth, clinging to a doctrine of self. To cultivate these four kinds of clinging, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four kinds of clinging, full understanding of four kinds of clinging, the utter destruction of four kinds of clinging, and the abandoning of four kinds

of clinging. *There are four kinds of knot:* First, the bodily knot of covetousness. Second, the bodily knot of ill-will. Third, the bodily knot of distorted grasp of rules and vows. Fourth, the bodily knot of adherence to dogmatic assertion of truth. To cultivate these four kinds of knot, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four knots, full understanding of four knots, the utter destruction of four knots, and the abandoning of four knots. *There are five cords of sensual pleasure or five desires:* First, the desire of wealth, power, money, and talent. Second, the desire of sex or beauty. Third, the desire of fame, influence and praises. Fourth, the desire of food and drink or eating. Fifth, the desire of sleep and rest. To cultivate these five kinds of desire, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five cords of sensual pleasure, full understanding of five cords of sensual pleasure, the utter destruction of five cords of sensual pleasure, and the abandoning of five cords of sensual pleasure. *There are five hindrances:* First, the hindrance of sensuality (sensual desire). Second, the hindrance of ill-will. Third, the hindrance of sloth and torpor. Fourth, the hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. Fifth, the hindrance of sceptical doubt or uncertainty. To cultivate these five hindrances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five hindrances, full understanding of five hindrances, the utter destruction of five hindrances, and the abandoning of five hindrances. *There are five kinds of aggregate of grasping:* First, the aggregate of grasping of body (the form aggregate subject to clinging). Second, the aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging). Third, the aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging). Fourth, aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging). Fifth, the aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate subject to clinging). To cultivate these five kinds of aggregate of grasping, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five kinds of aggregate of grasping, full understanding of five kinds of aggregate of grasping, the utter destruction of five kinds of aggregate of grasping, and the abandoning of five kinds of aggregate of grasping. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators

should cultivate many kinds of dharmas from the five lower fetters, five higher fetters, to the seven underlying tendencies, and so on. *There are five lower fetters:* First, the sensual desire or sensuality. Second, the resentment or dislike. Third, the wrong view on Personality-belief, self, identity view, or egoism. Fourth, heretical ideals (false tenets) or attachment to rite and ritual, or distorted grasp of rules and vows. Fifth, doubt about the Buddha, the Dharma, the Sangha and the cultivation on the three studies of discipline, concentration and wisdom. However, according to Abhidharma, these five lower fetters include desire, dislike, pride, envy, and stinginess. To cultivate these five lower fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five lower fetters, full understanding of five lower fetters, the utter destruction of five lower fetters, and the abandoning of five lower fetters. Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha and Kosa Sastra, there are five higher bonds of desire still exist in the upper realms of form and formlessness, for they fetter beings to aggregates, etc., produced in the higher forms of becoming. *There are five higher fetters:* First, the lust or desire for form (attachment to the world of forms, or greed for the fine-material, or love in the realm of form, or craving for the world of form). Second, the lust or desire for formlessness (attachment to the formless world, or greed for the immaterial, or love in the realm of formlessness, or craving for the formless world). Third, the restlessness. Fourth, pride or conceit. Fifth, ignorance. To cultivate these five higher fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five higher fetters, full understanding of five higher fetters, the utter destruction of five higher fetters, and the abandoning of five higher fetters. Also 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. First, the sensuous greed (the underlying tendency to sensual lust, or the inherent tendency to greed for sense desire). Second, the resentment (the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment). Third, the wrong views (the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view). Fourth, doubt (the underlying

tendency to doubt or the uncertainty). Fifth, conceit (the underlying tendency to conceit or pride). Sixth, craving for becoming (the underlying tendency to lust for existence or becoming). Seventh, ignorance (the underlying tendency to ignorance). To cultivate these seven underlying tendencies, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of these seven underlying tendencies, full understanding of these seven underlying tendencies, the utter destruction of these seven underlying tendencies, and the abandoning of these seven underlying tendencies.

### ***VII. The Importance of Practice in Buddhism:***

It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word “worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha’s time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: “You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me.”

### ***VIII. Cultivation Means Changing the Karma:***

Although the supreme goal of Buddhism is the supreme Enlightenment and liberation, the Buddha also taught that Buddhist practice is the source of happiness. It can lead to the end of human



suffering and miseries. The Buddha was also a man like all other men, but why could he become a Great Enlightened One? The Buddha never declared that He was a Deity. He only said that all living beings have a Buddha-Nature that is the seed of Enlightenment. He attained it by renouncing his princely position, wealth, prestige and power for the search of Truth that no one had found before. As Buddhist followers, we practice Buddhist tenets, not for entreating favors but for following the Buddha's example by changing bad karmas to good ones or no karma at all. Since people are different from one another, some are rich and intelligent, some are poor and stupid. It can be said that this is due to their individual karma, each person has his own circumstances. Buddhists believe that we reap what we have sown. This is called the law of causality or karma, which is a process, action, energy or force. Karmas of deeds, words and thoughts all produce an effect, either happiness or miseries, wealth or poverty. Karma does not mean "determinism," because if everything is predetermined, then there would be no free will and no moral or spiritual advancement. Karma is not fixed, but can be changed. It cannot shut us in its surroundings indefinitely. On the contrary, we all have the ability and energy to change it. Our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Cultivating in accordance with the Buddha's Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that

sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own.

According to Buddhism, our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Cultivating in accordance with the Buddha's Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own. Pure Land practitioners should always remember that to cultivate to gather merits also means to transfer karma. It includes various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. However, the mind is not able to focus on a single individual practice and it is difficult to achieve one-pointedness of mind. To see this, Pure Land practitioners should try their best to cultivate in any free time they have. And because of this, in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Outside of regular sessions of cultivation, you should also constantly recite the Buddha's name while walking, standing, sitting, reclining or engaging in other actions that do not require intense intellectual activity. When resting, you should recite, uttering only these words 'Amitabha Buddha'

to facilitate concentration. You should also recite silently when not properly dressed or when doing household chores, bathing, urinating or defecating, or when walking to and from unclean places. This silent recitation also brings the same benefits as reciting aloud. In the latter circumstances, loud recitation is improper and could reflect disrespect. Whether reciting loudly or softly or engaging in 'diamond recitation' or silent recitation, you should be attentive and keep each utterance clearly and distinctly in mind, the mouth reciting clearly and distinctly and the ears hearing clearly and distinctly. When you recite in this way, the mind is no longer chasing after external realms, deluded thoughts cease and recitation gradually becomes pure and focussed, the virtues accrued are thus immense!"

### ***IX. Moderation in Cultivation:***

According to Zen Master Achan Chah in "A Still Forest Pool," there are three basic points of practice to work with are sense restraint, which means taking care not to indulge and attach to sensations; moderation in eating; and wakefulness. The first moderation is the sense restraint. We can easily recognize physical irregularities, such as blindness, deafness, deformed limbs, but irregularities of mind are another matter. When you begin to meditate, you see things differently. You can see the mental distortions that formerly seemed normal, and you can see danger where you did not see it before. This brings sense restraint. You become sensitive, like one who enters a forest or jungle and becomes aware of danger from poisonous creatures, thorns, and so forth. One with a raw wound is likewise more aware of danger from flies. For one who meditates, the danger is from sense objects. Sense restraint is thus necessary; in fact, it is the highest kind of virtue. The second Moderation is moderation in Eating. It is difficult to eat little or in moderation. Let learn to eat with mindfulness and sensitivity to our needs, learn to distinguish needs from desires. Training the body is not in itself self-torment. Going without sleep or without food may seem extreme at times. We must be willing to resist laziness and defilement, to stir them up and watch them. Once these are understood, such practices are no longer necessary. This is why we should eat, sleep, and talk little, for the purpose of opposing our desires and making them reveal themselves. According to the Sekha Sutta in

the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on moderating in eating includes reflecting wisely when taking food, not for amusement, not for intoxication, not for the sake of physical beauty and attractiveness, only for the endurance and continuance of this body, for enduring discomfort, and for assisting the holy life. Considering: “Thus I shall terminate old feelings without arousing new feelings and I shall be healthy and blameless and shall live in comfort.” According to the Dharmapada Sutra, verse 325, the Buddha taught: “The stupid one, who is torpid, gluttonous, sleepy and rolls about lying like a hog nourished on pig-wash, that fool finds rebirth again and again.” The third moderation is the wakefulness. To establish wakefulness, effort is required constantly, not just when we feel diligent. Even if we meditate all night at times, it is not correct practice if at other times we still follow our laziness. You should constantly watch over the mind of a child, protect it from its own foolishness, teach it what is right. It is incorrect to think that at certain times we do not have the opportunity to meditate. We must constantly make the effort to know ourselves; it is as necessary as our breathing, which continues in all situations. If we do not like certain activities, such as chanting or working, and give up on them as meditation, we will never learn wakefulness.

#### ***X. Cultivate More Good Deeds:***

Good deeds can be going to a temple to do good deeds there, but good deeds can be what we do to make others happier or moraler so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout zen 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 zen, 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 zen 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, zen practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

### ***XI. Easy to See the Fault of Others:***

Easy seen are others' faults; 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 Dharmapada Sutra, the Buddha taught: 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).

### ***XII. To Cultivate Repentance:***

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). So, remorse means repentance (confession) on previous wrong actions and reforming or turning away from the future errors. Reform means turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of

repentance or regret for error. In addition, repentance is the confession of our own past physical and mental misdeeds, our minds are purified by such repentance, and because it frees us from a sense of sin, we feel greatly refreshed. Repentance or regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. This is the fourth of the ten conducts and vows of Universal Worthy Bodhisattva. Repent misdeeds and mental hindrances means from beginningless kalpas in the past, we have created all measureless and boundless evil karma with our body, mouth and mind because of greed, hatred and ignorance; now we bow before all Buddhas of ten directions that we completely purify these three karmas. Pure Land practitioners should always cultivate repentance in three (body, speech, and mind) karmas: **First**, Repentance on the Body Karma or the body openly confesses all transgressions and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. **Second**, Repentance on the Speech Karma or the speech openly confesses all transgressions and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. **Third**, Repentance on the Mind Karma or the mind must be genuine, remorseful, vowing not to revert back to the old ways. Pure Land practitioners should always have a mind of repentance and vows in their path of cultivation. A mind of utterly sincere repentance. If rebirth is not due to efforts at cultivation in this life nor good karma from previous lives, the cultivator, at the time of death, must have recited the Buddha's name with a mind of utterly sincere repentance. Thus, Elder Master Yung Ming has said: "Since the nature of causes and conditions is intrinsically empty, good or bad karma is not fixed. In determining the path of salvation or perdition, we should consider whether the state of mind is slowly transcendental at the time of death. This is analagous to an ounce of pure gold which is worth much more than a hundred times its weight in cotton wool, or a small, isolated flame, which can reduce a pile of straw, enormous beyond reckoning, to ashes. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Beside the above mentioned teachings,

a Pure Land practitioner should always maintain a virtuous and forgiving mind in all circumstances, guard against mistakes in each thought, be willing to recognize mistakes and correct them, and gladly perform good actions, only then will he be in accord with Buddha Amitabha. Failure to do so indicates that his mind is still obstructed and thus not consonant with the mind of the Buddha. This makes it difficult for the two to interact. Furthermore, when bowing, reciting Mahayana sutras or accomplishing various wholesome deeds, he should dedicate all the resulting merits to rebirth in the Western Pure Land. He should not indicate only the merit of Buddha Recitation itself, while transferring incidental merits toward worldly blessings. In the latter case he would not be singleminded, making rebirth in the Pure Land very difficult to achieve. It is taught in the sutras: “There are two types of heroes in this world: those who do not commit transgressions and those who, having done so, are capable of repentance.” The word “repentance” should spring from the depth of the mind. If you do not truly repent and change your ways, whatever you say is useless. It is like reading the label on a medicine bottle but refusing to take the medicine. How can your illness be cured? If you take the medicine according to instructions, the disease will certainly be cured, with body and mind calm and at peace. I only fear for those who, lacking strong and determined will, put things out in the sun to warm for one day and then let them freeze for ten days. All they get is empty fame and no true benefits!”

### ***XIII. Cultivation ” Is Not A One-Day Affair:***

People who cultivate should not be rush, thinking that we can cultivate today and become enlightened tomorrow. It is not tha easy. We must train and cultivate everyday. As long as we do not retreat, do not worry too much about progress we are making. If each day we have less and less random thoughts, less and less lust, anger and ignorance, then we are making progress. We cultivate to eliminate our bad habits and faults, cast out our defiled thoughts, and reveal our wisdom. The wisdom that each one of us once possessed, but it has been covered up by ignorance. Cultivation is not a one-day affair. We should cultivate in thought after thought, from morning to night, month after month, and year after year with unchanging perseverance. And above all, we

should cultivate sincerely every day. As we practice, we should remain calm whether we encounter demonic obstacles, adverse situations, or even favorable situations. We should maintain our vigor in both adversity and favorable situations, and we should think that all things seem to be proclaiming the wonderful dharma to us. Sincere cultivators should always remember that we are trying to reach the transcendental dharma within worldly affairs. Thus, nothing will confuse us. No situations will obstruct us. The reasons why we have been backsliding instead of advancing: when we encounter good conditions, we hesitate and feel unsure ourselves; when meeting evil conditions, we follow right along. Thus, we continue to linger on birth and death, and rebirth. We are born muddled, died confused, and do not know what we are doing, cannot figure out what life is all about.

#### ***XIV.Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?:***

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



never eats lives. A Buddhist still sleeps but is not eager to sleep round the clock as a pig. A Buddhist still converse in daily life, but not talk in one way and act in another way. In short, sincere Buddhists never reject any means of life, but refuse to indulge in or to cling to the worldly pleasures because they are only causes of sufferings and afflictions.

***XV.To Cultivate to Satisfy With What We Have at This Very Moment:***

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.

***XVI. Cultivation Is As Lute Strings Turned Between Slack and Taut:***

No matter how busy you are, if you believe that you need be mindful in every activity, Buddhist practitioners should perform your daily activities in a slow, calm, and relaxing manner. The ancient said: "Don't worry, everything will pass." Look at monks and Nuns, no matter what task or motion they undertake, i.e., walking, standing, sitting or lying, they do it slowly and evenly, without reluctance. When they need to speak, they speak; when they don't need to speak, they don't. The most important thing is the sincere observation of Buddhist rules. Sincere Buddhists should not follow a kind of exaggerated, frivolous attitude towards the training and discipline of Zen. It comes about, for example, when someone, based on the mere thought that he is already Buddha, comes to the conclusion that he need not concern himself with practice, a disciplined life, or enlightenment. This is an attitude can lead to a misunderstanding to the method of cultivation, particularly of the teaching of the Tao-Tung School of Zen. According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 34, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: "When you were a householder in the past, what did you do?" He replied: "I was fond of playing the lute." The Buddha said: "What happened when the strings were slack?" He replied: "They did not sound good." The Buddha then asked: "What happened when the strings were taut?" He replied: "The sounds were brief." The Buddha then asked again: "What happened when they were tuned between slack and taut?" He replied: "The sounds carried." The Buddha said: "It is the same with a Sramana who studies the Way. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats

from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.” Remember our mind is easy to set great effort but is also easily prone to retrogression; once hearing the dharma and advice, we bravely advance with our great efforts, but when we encounter obstacles, we not only grow lax and lazy retrogression, but also change our direction and sometimes fall into heterodox ways. Sincere Buddhists should always have Diligent Cultivation and aty away from this thinking “In the first year of cultivation, the Buddha stands right before our eyes; the second year he has already returned to the West; third year if someone inquires about the Buddha or request recitations, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited”.

### ***XVII.Cultivation of Relaxation:***

If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them. We can also relax in a lying down position; however, this we may do at the end of a sitting meditation. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax.

### ***XVIII. Purification of Negative Karmas***

According to the Tantric traditions, there are four ways to purify negative karma. First, regret our destructive actions. With wisdom, we recognize and admit our errors. Regret is different from guilt, for the latter immobilizes us emotionally and is based on misconception. Regret, on the other hand, comes from an honest assessment of our actions and enables us to learn from our mistakes. Second, take refuge and generate the altruistic intention. When we have acted destructively in relation to either holy beings or ordinary beings, by taking refuge in the Three Jewels we restore our relationship with the holy beings; and by generating love, compassion and altruism, we restore our relationship with ordinary beings. Third, determine not to do those negative actions in the future. The stronger our determination, the easier it will be to avoid habitually acting destructively. Fourth, engage in a remedial practice. In general, this could be any virtuous action, i.e. helping those in need, offering service to our Sangha community, listening or reflecting or meditating on dharma, bowing or making offerings to the Three Jewels, printing dharma books, etc.

### ***XIX. Women's Cultivation:***

In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang taught: "From the age of twelve or thirteen, until they reach forty-eight or forty-nine, women all have menstrual periods. Some people teach that women should not bow or engage in Buddha and Sutra Recitation during those times. Such advice is certainly not consonant with feelings or reason. The periods may last for a minimum of two or three days to about six or seven. Buddha Recitation practitioners need to cultivate without interruption, so how can they abandon their cultivation over a little bit of natural discomfort? During those times, women should merely shorten the bowing part of the sessions but keep to their regular schedule of Bowing, Sutra and Buddha Recitation. They should change their protective clothing and wash their hands often, so that they do not finger the rosary, turn the paper of sutras or light incense with dirty hands. Within the Dharma, each and every method is perfect and unimpeded. However, externalists grasp one-sidedly at theory and noumenon. Ordinary people tend to believe their words, are unclear

about the true teachings of Buddhism and thus cannot saturate themselves with the benefits of the Dharma.”

***XX. Essential Steps of Cultivation On the Path to the Removal of Suffering:***

The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Buddha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectual activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. It is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation. Essential Steps of the Path to the Removal of Suffering include: ***First, Overcome Anger:*** According to the Buddhist theory, in order to overcome anger, one must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. ***Second, Overcome Attachment:*** We should meditate or contemplate that a friend today may become an enemy tomorrow and therefore, there is nothing for us to attach to. ***Third, Overcome Demons:*** To overcome demons, e.g. as the Buddha did at his enlightenment. ***Fourth, Overcome Doubts:*** To study scriptures, to read stories of enlightened ones, as well as to contemplate will help us perceive the truth and overcome doubts. ***Fifth, Renounce Wealth and Sex:*** According to the Sutra In Forty-Two

Sections, Chapter 22, the Buddha said: “People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick the honey off the blade of the knife and in doing so, cut their tongues.” **Sixth, *Get Rid of Deluded Thoughts***: One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. **Seventh, *Not to Slander Any Enlightening Teachings***: This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. **Eighth, *Not to Look for Faults in Others***: In daily life, always look above, look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught, the Buddha taught: “When we do not see others’ mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors.” Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one’s own deeds done and undone.” **Ninth, *Examine Ourselves***: We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeping, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. **Tenth, *Control Emotions***: In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or suppression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to prone to emotional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. **Eleventh, *Get Rid of Desires***: A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. **Twelfth, *Elimination of Suffering***: Suffering can be eliminated because suffering itself isn’t the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It’s like

turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." *Thirteenth, Eliminating Perversions*: Eliminating deceived in regard to reality (eliminating deluded and confused). Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caught up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all things are subject to change in this world without any exception, we

will surely want to rely on nothing. ***Fourteenth, Elimination of All Hindrances and Afflictions:*** By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. ***Fifteenth, Get Rid of Covetousness:*** Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. ***Sixteenth, Get Rid of Deluded Thoughts:*** One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha.

### ***XXI.Steps of Cultivation In Tibetan Tradition:***

According to the Tibetan tradition (composed by the Tibetan First Panchen Lama), Buddhists should always Review the stages on the Path. First, through the power of having made offerings and respectful requests to you holy venerable Gurus, supreme field of merit, Protectors and root of well-being and bliss, please bless me to come under your joyful care. Second, please bless me to realize how this body of liberties and endowments is found but once, is difficult to obtain, and is easily lost; and partake of its essence, make it worthwhile, undistracted by the meaningless affairs of this life. Third, please bless me to fear the searing blaze of suffering in the lower realms. Take heartfelt refuge in the Three Precious Gems, and enthusiastically practice avoiding negative actions and accumulating virtue. Fourth, please bless me to develop an intense longing for freedom from this great ocean of boundless, vicious existence, violence tossed by waves of affliction and karma, infested by sea monsters of the three sufferings. Fifth, please bless me to overcome the view which sees this unbearable prison of samsara as a pleasant garden and thereby grasp the banner of liberation, upholding it with the three trainings and the treasure of Arya jewels. Sixth, please bless me to develop unaffected compassion like a loving mother's for her precious child, by considering how all tormented beings are my mothers, who have raised me with kindness again and again. Seventh, please bless me to enhance the bliss and joy of others, realizing that there is no



difference between us. None of us desires the slightest suffering, or is ever content with the happiness we have. Eighth, please bless me to perceive that this chronic disease of cherishing myself is the cause giving rise to my unsought suffering by blaming and begrudging it. May I destroy the great demon of self-grasping. Ninth, please bless me to see that cherishing all mothers, wishing to place them in bliss, is the gateway to infinite virtues. May I cherish these beings dearer than my life even should they rise up as my enemies. Tenth, infantile beings work only for their own ends while Buddhas work solely for the welfare of others. Please bless me to understand the faults of one and the advantages of the other, enabling me to equalize and exchange myself for others. Eleventh, please bless me to make my core practice the Yoga of exchange of self for others. Since cherishing myself is the doorway to all torment while cherishing my mothers the foundation for all that is good. Twelfth, please bless me venerable, compassionate Gurus so that all karmic debts, obstacles and sufferings of mother being. Ripen upon me now, without exception. And that I can give my happiness and virtue to other. And thereby invest all beings into the samsara. And Thereby invest all beings in bliss. Thirteenth, please let me to tak miserable conditions as a path by seeing them as causes to exhaust my negative karma. Since the world and its being are full of the fruits of our evil: And unwished for suffering. Fourteenth, please bless me to transform whatever appearances may arise, good or bad into a path ever-enhancing the two bodhicittas. Through the practice of the five forces, quintessence of the entire Dharma and attune myself solely to bliss the mind. Fifteenth, please bless me to adapt whatever befalls me to meditation by skilful means of the four applications; and render this perfect rebirth infinitely meaningful by putting into practice the advice and commitments of mind training. Sixteenth, please bless me to master bodhicitta through the superior intention to rescue all beings from the vast oceans of existence, based on love and compassion that comes from the visual technique of mounting, giving and taking on the breath. Seventeenth, please bless me to eagerly endeavor to put into practice the Three Mahayana moral codes and restrain my mindstream with pure Bodhisattva vows, the single path journeyed by all Conquerors of the three times. Eighteenth, please bless me to complete the perfection of generosity through the guideline

teaching for enhancing the mind that gives without attachment: Transforming my body, wealth and collection of virtue of the three times into objects desired by each sentient being. Nineteenth, please bless me to complete the perfection of moral discipline, by working for the sake of sentient beings, enacting virtuous deeds and not transgressing. The bounds of the pratimoksha, bodhicitta and tantric vows, even at the cost of my life. Twentieth, please bless me to complete the perfection of patience by not getting upset whenever any being of the three realms becomes angry at me, abuses, criticizes, threatens or even kills me. Instead may I help them in response to their harm. Twenty-first, please bless me to complete the perfection of perseverance by striving with compassion for supreme enlightenment, not getting discouraged even if I must remain for an ocean of eons in the fiery hells of Avici for every sentient being. Twenty-second, please bless me to complete the perfection of concentration, abandoning the faults of dullness, agitation and distraction through single-pointed concentration on the nature of phenomena, which is their emptiness of true existence. Twenty-third, please bless me to complete the perfection of wisdom through the space-like yoga absorbed on ultimate truth, joined with suppleness and great bliss induced by the discriminating wisdom and analyzing suchness. Twenty-fourth, please bless me to perfect samadhi on illusion by realizing how all inner and outer phenomena lack true existence, yet still appear like a mirage, a dream or the moon's image on a still lake. Twenty-fifth, samsara and nirvana lack even an atom of true existence while cause and effect and dependent arising are unfailing. Twenty-sixth, please bless me to realize the import of Nagarjuna's thought that these two are complementary and not contradictory. Twenty-seventh, then please bless me to cross the deep ocean of Tantra, through your kindness my navigator, Vajradhara, and hold dearer than life my vows and words of honor, which are the roots of powerful attainments. Please bless me to cleanse all stain of grasping at ordinary appearance. Through the first stage yoga of transforming birth, death, and between. Twenty-eighth, please bless me to cleanse all stains of grasping through the first stage yoga transforming birth, death and between, into the three kayas of a Buddha seeing whatever arises as the form of my yidam. Twenty-ninth, please bless me to realize in this life the path uniting the clear light and

illusory body, arising from placing your feet, my protector. In central channel at the very centre of my eight-petalled heart. Thirtieth, please bless me to reach a pure land, should the points of the Path not be completed by either the forceful means of enlightenment, the Guru's mind transference, or by the advice on applying the five forces. Thirty-first, from birth unremittently throughout my lives until I become your chief disciple, holding every secret of your body, speech and mind. My protector, please grant that all be auspicious. To be among your first circle disciples whenever you manifest Buddhahood. So many temporal and ultimate wishes, without exception, become effortless and spontaneously fulfilled. Thirty-second, having thus entreated, supreme Guru, pray grant this request: happily alight on the crown of my head so that you might bless me, and once again set your radiant feet firmly at the corolla of my lotus heart.

### ***XXII. Diligent Cultivation***

In Buddhism, cultivation does not barely mean to shave one's head or to wear the yellow robe; nor does it mean outer practices of the body. Diligent cultivation does not only include meditation, correct sitting and controlling the breath; or that we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully, we should also know how to feel satisfied with few possessions and eventually cease looking for joy in desires and passions completely. Diligent cultivation also means that we must use our time to meditate on the four truths of permanence, suffering, selflessness, and impurity. We must also penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness to see that all things as well as our bodies are constantly changing from becoming, to maturing, transformation, and destruction. Diligent cultivation also means to obtain correct understanding and concentration so that we can destroy narrow-mindedness. Among the basic desires and passions, narrow-mindedness has the deepest roots. Thus, when these roots are loosened, all other desires, passions, greed, anger, ignorance, and doubt are also uprooted. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 40, the Buddha said: "A Sramana who practices the Way should not be like an ox turning a millstone because an ox is like one who practices the way with his body but his mind is not on the Way. If the mind is concentrated on the Way, one does not

need the outer practices of the body.” Sincere Buddhists should select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator’s life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha’s virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next.

No matter how busy you are, if you believe that you need be mindful in every activity, Buddhist practitioners should perform your daily activities in a slow, calm, and relaxing manner. The ancient said: “Don’t worry, everything will pass.” Look at monks and Nuns, no matter what task or motion they undertake, i.e., walking, standing, sitting or lying, they do it slowly and evenly, without reluctance. When they need to speak, they speak; when they don’t need to speak, they don’t. The most important thing is the sincere observation of Buddhist rules. Sincere Buddhists should not follow a kind of exaggerated, frivolous attitude towards the training and discipline of Zen. It comes about, for example, when someone, based on the mere thought that he is already Buddha, comes to the conclusion that he need not concern himself with practice, a disciplined life, or enlightenment. This is an attitude can lead to a misunderstanding to the method of cultivation, particularly of the teaching of the Tao-Tung School of Zen. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 34, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: “When you were a householder in the past, what did you do?” He replied: “I was fond of playing the lute.” The Buddha said: “What happened when the strings were slack?” He replied: “They did not sound good.” The Buddha then asked: “What happened when the strings were taut?” He replied: “The sounds were brief.” The Buddha then asked again: “What happened when they were tuned between slack and taut?” He replied: “The sounds carried.” The Buddha said: “It is the same with a Sramana who studies the Way. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is

impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.” Remember our mind is easy to set great effort but is also easily prone to retrogression; once hearing the dharma and advice, we bravely advance with our great efforts, but when we encounter obstacles, we not only grow lax and lazy retrogression, but also change our direction and sometimes fall into heterodox ways. Sincere Buddhists should always have Diligent Cultivation and stay away from this thinking “In the first year of cultivation, the Buddha stands right before our eyes; the second year he has already returned to the West; third year if someone inquires about the Buddha or request recitations, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited”.

People who cultivate should not be rash, thinking that we can cultivate today and become enlightened tomorrow. It is not that easy. We must train and cultivate everyday. As long as we do not retreat, do not worry too much about progress we are making. If each day we have less and less random thoughts, less and less lust, anger and ignorance, then we are making progress. We cultivate to eliminate our bad habits and faults, cast out our defiled thoughts, and reveal our wisdom. The wisdom that each one of us once possessed, but it has been covered up by ignorance. Cultivation is not a one-day affair. We should cultivate in thought after thought, from morning to night, month after month, and year after year with unchanging perseverance. And above all, we should cultivate sincerely every day. As we practice, we should remain calm whether we encounter demonic obstacles, adverse situations, or even favorable situations. We should maintain our vigor in both adversity and favorable situations, and we should think that all things seem to be proclaiming the wonderful dharma to us. Sincere cultivators should always remember that we are trying to reach the transcendental dharma within worldly affairs. Thus, nothing will confuse us. No situations will obstruct us. The reasons why we have been backsliding instead of advancing: when we encounter good conditions, we hesitate and feel unsure ourselves; when meeting evil conditions, we follow right along. Thus, we continue to linger on birth and death, and rebirth.

We are born muddled, died confused, and do not know what we are doing, cannot figure out what life is all about.

According to Zen Master Thích Nhất Hạnh in the explanation of the sutra on the Eight Realizations of the Great Beings, diligence-paramita is one of the most important subjects of meditation in Buddhism. Diligent practice destroys laziness. After we cease looking for joy in desires and passions and know how to feel satisfied with few possessions, we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully. Great patience and diligence are needed continually to develop our concentration and understanding in the endeavor of self-realization. We must whatever time we have to meditate on the four truths of impermanence, suffering, selflessness, and impurity. We must penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness, practicing, studying, and meditating on the postures and cycles of becoming, maturing, transformation, and destruction of our bodies, as well as our feelings, sensations, mental formations, and consciousness. We should read sutras and other writings which explain cultivation and meditation, correct sitting and controlling the breath, such as The Satipatthana Sutta and The Maha Prajna Paramita Heart Sutra. We have to follow the teachings of these sutras and practice them in an intelligent way, choosing the methods which best apply to our own situation. As necessary, we can modify the methods suggested in order to accommodate our own needs. Our energy must also be regulated until all the basic desires and passions, greed, anger, narrow-mindedness, arrogance, doubt, and preconceived ideas, are uprooted. At this time we will know that our bodies and minds are liberated from the imprisonment of birth and death, the five skandhas, and the three worlds.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of diligent practices of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. First, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. Second, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. Third, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. Fourth, diligent practice of vigor, their thoughts, words

and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. Fifth, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. Sixth, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. Seventh, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. Eighth, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. Ninth, diligent practice to awaken the ten powers of enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. Tenth, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings. In summary, a straight mirror image requires a straight object. If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha’s Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth. In the contrary, sincere Buddhists should strive their best to cultivate until they attain the Buddhahood.

### ***XXIII. Simultaneous Cultivation of Blessednes & Wisdom:***

#### ***An Overview of Simultaneous Cultivations of Blessings & Wisdom:***

In Buddhist cultivations, there are several different dharma doors, but there are only two ways of cultivation: Cultivation of merits and cultivation of wisdom. Cultivate to gather merits includes various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegeterian diet and precepts, etc. Merit is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Practices of blessing or

sundry practices are various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Merit is the quality in us which ensures future benefits to us, material of spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all my good deeds I wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink I wish to extinguish the fire of hunger and thirst. I wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. My life, and all my re-birth, all my possessions, all the merit that I have acquired or will acquire, all that I abandon without hope of any gain for myself in order that the salvation of all beings might be promoted."

Truly speaking, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain a number of virtues that contribute a considerable part in the process of going beyond the six paths of the samsara. Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on



the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. While blessing (merit) is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one's own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, 'I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.' It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the 'Doubly-Perfected Honored One.' According to the Platform Sutra, Chapter Three, the Master told Magistrate Wei, "Emperor Wu of Liang's mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called 'seeking blessings.' Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings." The Master further said, "Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue. Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue. Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is merit, and the correct use of the undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the 'me and mine' are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the 'me and mine,' because of the greatness of the 'self,' and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one's nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one's own nature, not

sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue.”

According to Buddhist teachings, the root or organ of wisdom or sense of wisdom is one of the five organs. The wisdom that people of religion must maintain. This is not a self-centered wisdom but the true wisdom that we obtain when we perfectly free ourselves from ego and illusion. So long as we have this wisdom, we will not take the wrong way. We can say the same thing of our belief in religion itself, not to mention in our daily lives. If we don't cultivate with our wisdom, we will surely be attached to selfish, small desires. Eventually, we are apt to stray toward a mistaken religion. However, earnestly we may believe in it, endeavoring to practice its teaching, keeping it in mind, and devoting ourselves to it, we cannot be saved because of its basically wrong teaching, and we sink farther and farther into the world of illusion. There are many instances around us of people following such a course. Although “sense of wisdom” is mentioned as the last of the five organs leading man to good conduct, it should be the first in the order in which we enter a religious life.

For any Buddhist practitioners, Wisdom and Concentration play an extremely important role on the path of cultivation. Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. According to the Platform Sutra, Chapter Four, the Sixth, Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are both good, the inner and outer are alike, and concentration and wisdom

are equal. Self-enlightenment, cultivation, and practice are not a matter for debate. If you debate which comes first, then you are similar to a confused man who does not cut off ideas of victory and defeat, but magnifies the notion of self and dharmas, and does not disassociate himself from the four marks. Good Knowing Advisors, what are concentration and wisdom like? They are like a lamp and its light. With the lamp, there is light. Without the lamp, there is darkness. The lamp is the substance of the light and the light is the function of the lamp. Although there are two names, there is one fundamental substance. The dharma of concentration and wisdom is also thus.”

Devout Buddhists should always remember that hinderers or barriers caused by passions and delusion which aid rebirth and hinder to arising of wisdom. Owing to the practice of all knowledge, the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas, nothing that we don't know. Besides, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain the wisdom eye that sees all things as unreal. With the wisdom-eye, a Bodhisattva takes in at a glance all the wonders and inconceivabilities of the spiritual realm to its deepest abyss. This also means to discern the entity of things and their real state. This, in a sense, a philosophical way of looking at things. A person with the eye of wisdom can observe things that are invisible to the average person and can perceive matters that are beyond imagination. He realizes that all things in this world are always changing and there is nothing existing in a fixed form. That is to say all things are impermanent, nothing in the universe is an isolated existence, having no relation to other things; everything exists in relationship with everything else like the meshes of a net, nothing has an ego. At the same time, practitioners will attain the force of wisdom or the ability to maintain clear wisdom or the power of wisdom (awareness) which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates.

The goal of practicing of meditation is to attain wisdom. True wisdom arises from purity of mind. The real wisdom is not attained from reading and studying sutras or books; the wisdom we attain from reading and studying is only worldly knowledge and not true wisdom. Besides, practitioners who cultivate wisdom should always be clear and not be deluded on the law of cause and effect. Buddhist ancients often

said: “Bodhisattvas fear (are afraid of) causes; living beings fear effects (results or consequences).” As a matter of fact, all those who cultivate wisdom know that both cause and effect are closely related as they co-exist mutually. Everything in this world is subject to the law of cause and effect. Everything is empty and impermanent, but the law of cause and effect never changes. Because Bodhisattvas, those who cultivate wisdom, are afraid of bad consequences in the future, not only they avoid planting evil-causes or evil karma in the present, but they also diligently cultivate to gradually diminish their karmic obstructions; at the same time to accumulate their virtues and merits, and ultimately to attain Buddhahood. However, sentient beings complete constantly to gather evil-causes; therefore, they must suffer evil effect. When ending the effect of their actions, they are not remorseful or willing to repent. Not only do they blame Heaven and other people, but they continue to create more evil karma in opposition and retaliation. Therefore, enemies and vengeance will continue to exist forever in this vicious cycle. From the beginningless time, due to our lack of wisdom, we perceive and behave foolishly, and thus suffer afflictions and sufferings. According to Buddhism, there are consequences, either good or bad, to our thoughts, words and actions. Some people believe that reasons that cause sufferings and afflictions come from external environments and conditions, but to Buddhism, these reasons lie within everyone of us. Devout Buddhists should always remember that sufferings and afflictions caused by ignorance, while the source of happiness and Nirvana is wisdom. For this reason, we must cultivate to transform these sufferings and afflictions into peace, mindfulness, happiness, and final goal of Nirvana. If we want to change direction away from greed, anger, delusion, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, lying... the only way to achieve our goal is to attain a real wisdom. For with the real wisdom we can overcome the above mentioned ten evil robbers. The, our lives will become more pure and peaceful.

In Buddhism, Prajna is often interchanged with wisdom. Wisdom means knowledge, the science of the phenomenal, while prajna more generally to principles or morals. Wisdom is described as the understanding of the Four Noble Truths, the understanding of interdependent origination, and the like. The attainment of wisdom is

the ability of transformation of these doctrinal items from mere objects of intellectual knowledge into real, personal experience. In other words, according to Buddhism, wisdom is the ability to change our knowledge of the four Noble Truths and the like from mere sutra learning into actual, living truth. To attain wisdom, we must first cultivate good conduct, then cultivate mental development. It should be noted that reading and understanding the meaning of a sutra doesn't mean attaining wisdom. Wisdom means reading, understanding, and transforming doctrinal items from sutras into real, personal experience. Wisdom gives us the ability of "seeing the truth" or "seeing things as they really are" because the attainment of wisdom is not an intellectual or academic exercise, it is understanding or seeing these truths directly.

In Buddhism, wisdom is the highest virtue of all. It is usual to translate the Sanskrit term "Prajna" (pali-Panna) by "wisdom," and that is not positively inaccurate. When we are dealing with the Buddhist tradition, however, we must always bear in mind that there Wisdom is taken in a special sense that is truly unique in the history of human thought. "Wisdom" is understood by Buddhists as the methodical contemplation of 'Dharmas.' This is clearly shown by Buddhaghosa's formal and academic definition of the term: "Wisdom has the characteristic of penetrating into dharmas as they are themselves. It has the function of destroying the darkness of delusion which covers the own-being of dharmas. It has the manifestation of not being deluded. Because of the statement: 'He who is concentrated knows, sees what really is,' concentration is its direct and proximate cause." Wisdom is a weapon of enlightening beings, dissolving all ignorance and afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. In short, practitioners who cultivate merits alongside wisdom will realize how this body of liberties and endowments is found but once, is difficult to obtain, and is easily lost; and partake of its essence, make it worthwhile, undistracted by the meaningless affairs of this life. Practitioners who cultivate merits alongside wisdom will always enthusiastically practice avoiding negative actions and always cultivate to accumulate virtues and finally reach the complete emancipation.

The Buddha taught that the ultimate perfect wisdom is innate. The Flower Adornment Sutra taught: “Every being possesses the same wisdom and virtuous capabilities as Buddhas.” However, why do we have not this wisdom now? It is because of wandering thoughts and attachments. Now we try to cultivate in order to restore that innate wisdom. If we have the real wisdom, our thoughts, speech and behavior will be correct; how can we suffer where there are no ill consequences to suffer from? Of course, what kind of life do we have if we don't want to say a life of peace, mindfulness and happiness? Buddhist teachings show us that with a real wisdom, people can change lives of afflictions and sufferings into ones of peace, mindfulness and happiness. In summary, cultivation in Buddhism means to restore lives of wisdom, restore the ultimate and complete wisdom that the Buddha once did more than twenty-six centuries ago.

Finally, in Buddhist cultivations, merits and wisdom are two feet of a practitioner who is walking toward the Buddha-Land. If lack just one, that person immediately becomes disabled and will never be able to reach the Buddha-Land. As a matter of fact, according to Buddhist teachings, without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought. In other words, if we don't cultivate merits in our own body, our mind will wander around without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. The code of conduct set forth by the Buddha is not a set of mere negative prohibitions, but an affirmation of doing good, a career paved with good intentions for the welfare of happiness of mankind. These moral principles aim at making society secure by promoting unity, harmony and mutual understanding among people.

***Cultivation of Blessedness:*** In Buddhism, cultivate merits, sundry practices or practices of blessing means cultivate to gather merits includes various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. However, the mind is not able to focus on a single individual practice and it is difficult to achieve one-pointedness of mind. Practices of blessing are various practices in cultivation for a Buddhist such as practicing charity, distributing free

sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Sincere Buddhists should always remember that we must create our own blessings. If we cultivate blessings, we will obtain blessings; if we cultivate wisdom, we will obtain wisdom. However, to cultivate both blessings and wisdom is even better. Blessings come from ourselves. If we perform good deeds, we will have blessings. On the contrary, if we commit evil deeds, we will not have blessings. Buddhists should make demands on ourselves, not to make demands on others and seek outside appearances. Ancient Virtues taught: “Calamities and blessings are not fixed; we bring them upon ourselves,” or “Sickness enters through the mouth; calamities come out of the mouth”. We are beset with calamities on all sides, careless talking may very well be the cause. We may momentarily enjoy all kinds of good tasty foods such as steak, chicken, and seafood, but in the long run, these foods may cause us a lot of deadly diseases because nowadays animal flesh contains a lot of poisons from their chemical foods that help make them grow faster to be ready for selling in the market. However, Buddhist practitioners should always remember that in the path of cultivation, a deed is considered to be totally pure when it is done without any thought of reward, whether worldly or divine. It is called ‘deed of no merit’. For no merit is sought, it is a deed of immeasurable merit, of infinite merit. For a deed to be great, it is not necessary that it be grandiose. What is important is the motive behind the deed and not the magnitude of the deed itself. If the motive is pure, then the deed is pure; if the motive is impure, then, no matter how big the deed is, it is still impure. Perhaps this is why, when Emperor Liang Wu-Ti asked Bodhidharma how much merit he had acquired for promoting Buddhism in large-scale way, and Bodhidharma replied ‘No merit at all’.

*“Punya” is the result of the voluntary performance or cultivation of meritorious actions:* Merit or karmic merit gained through giving alms, performing worship and religious services, reciting sutras, praying, and so on, which is said to assure a better life in the future. Accumulating merit is a major factor in the spiritual effort of a Buddhist layperson. Mahayana Buddhism teaches that accumulated merit should serve the enlightenmen of all beings by being transferred to others. The commitment to transfer a part of one’s accumulated merit to others is a

significant aspect of the Bodhisattva vow. Perfection in this is achieved in the eighth stage of a Bodhisattva's development. However, in Theravada countries, making merit is a central focus of the religious lives of laypeople, who are generally thought to be incapable of attaining the higher levels of meditative practice or Nirvana. In early Buddhism, it appears that it was assumed that merit is non-transferable, but in Mahayana the doctrine of "transference of merit" became widespread, and is said to be one of the key virtues of a Bodhisattva, who willingly gives away the karmic benefits of his or her good works for the benefit of others. *Merits are all good deeds, or the blessing arising from good deeds:* The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Devout Buddhists should always remember that the law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of "Karma" is inconceivable. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one.

In Buddhism, the term "field of blessing" is used just as a field where crops can be grown. People who grow offerings to those who deserve them will harvest blessing results accordingly. Sincere Buddhists should always cultivate the Field of Blessing by offerings to Buddha, His Dharma, and the Sangha. The field of blessedness or the field for cultivation of happiness, meritorious or other deeds, i.e. any



sphere of kindness, charity, or virtue. Someone who is worthy of offerings. Just as a field can yield crops, so people will obtain blessed karmic results if they make offerings to one who deserves them. According to Buddhism, Buddhas, Bodhisattvas, Arhats and all sentient beings, whether friends or foes, are fields of merits for the cultivator because they provide him with an opportunity to cultivate merits and virtues. Filial piety toward one's parents and support them, serve and respect one's teachers and the elderly, maintain a compassionate heart, abstain from doing harm, and keep the ten commandments. One of the four fields for cultivating happiness (blessing). The Buddha taught: "Children should pay special attention to their parents. As parents age, it is inevitable that their bodies will gradually weaken and deteriorate in a variety of ways, making them increasingly susceptible to physical illnesses that can affect every organ in their system. This is natural and there is no escape. Even though, children have no forceful obligation to care for their aged and sick parents, and aged parents have to depend on their children's goodwill. Buddhist practitioners should take good care of their parents piously, and practitioners should always remember that there is no better institution to care for the aged parents other than the family itself." Beside the filial piety toward one's parents and support them, Buddhist practitioners should take refuge in the Triratna, and should always serve and respect teachers and the elderly, maintain a compassionate heart, abstain from doing harm, and keep the ten commandments.

*Cultivations of Wisdom:* According to Buddhist legendary, in Buddhist teachings, there are eighty-four thousand dharma-doors. Eighty-four thousand is a symbolic number which represents a countless number of the Buddha Dharma-door. Although talking about numerous dharma doors, all of them concentrate only on two matters. First, cultivation of blessing to accumulate merits; and the second matter is the cultivation of wisdom to accumulate virtues. In the limitation of this chapter, we only discuss about the cultivation of wisdom. The real wisdom is not something we can attain externally, only because most of us have become confused through general misconceptions and therefore, are unable to realize this potential wisdom. If we can eliminate this confusion, we will realize this intrinsic part of our nature. This is the main purpose of cultivation in Buddhism.

The ultimate goal in cultivating is the complete enlightenment. Practitioners should always remember that the Buddha's teachings: "All things arise from the mind." Therefore, when the mind is pure, everything else is pure. Devout Buddhists should always remember that Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially human beings, to observe and practice discipline, meditation, and wisdom so that we can 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.

The Buddha taught his disciples numerous methods to practice to help the mind remain calm and unaffected in all situations, not giving rise to any wandering and discriminating thoughts or attachments so practitioners can recover their own original nature. Cultivation of wisdom means nothing profound but correcting our previous erroneous thoughts, speech, and acts. In cultivating to attain wisdom, observing precepts and practicing meditation play an extremely important role because observing precepts will help practitioners not to commit wrong-doings, while practicing meditation will help practitioners attain a pure mind. Fundamental wisdom which is inherent in every man and which can manifest itself only after the veil of ignorance, which screens it, has been transformed by means of self-cultivation as taught by the Buddha. According to the Buddha, wisdom is extremely important for it can be commensurate with enlightenment itself. It is wisdom that finally opens the door to freedom, and wisdom that removes ignorance, the fundamental cause of suffering. It is said that while one may sever the branches of a tree and even cut down its trunk, but if the root is not removed, the tree will grow again. Similarly, although one may remove attachment by means of renunciation, and aversion by means of love and compassion, as long as ignorance is not removed by means of wisdom, attachment and aversion will sooner or later arise again. As for the Buddha, immediately after witnessing the unhappy incident involving the worm

and the bird at the plowing ceremony, the prince sat under a nearby rose-apple tree and began to contemplate. This is a very early experience of meditation of the Buddha. Later, when he renounced the world and went forth to seek the ultimate truth, one of the first disciplines he developed was that of meditation. Thus, the Buddha himself always stressed that meditation is the only way to help us to achieve wisdom.

In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding. But the Buddha never praised mere intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence (*vijja-caranasampanna-p*). Wisdom gained by understanding and development of the qualities of mind and heart is wisdom par excellence (*bhavanamaya panna-p*). It is saving knowledge, and not mere speculation, logic or specious reasoning. Thus, it is clear that Buddhism is neither mere love of, nor inducing the search after wisdom, nor devotion, though they have their significance and bearing on mankind, but an encouragement of a practical application of the teaching that leads the follower to dispassion, enlightenment and final deliverance.

For Buddhist practitioners, to begin to cultivate wisdom means to start our own inner struggle. Zen Master Philip Kapleau wrote in *The Three Pillars of Zen*: "Zazen that leads to Self-realization is neither idle reverie nor vacant inaction but an intense inner struggle to gain control over the mind and then to use it, like a silent missile, to penetrate the barrier of the five senses and the discursive intellect (that is, the sixth sense). It demands energy, determination and courage. Yasutani-roshi (Zen master Hakuun Yasutani 1885-1973) calls it 'a battle between the opposing forces of delusion and bodhi.' This state of mind has been vividly described in these words, said to have been uttered by the Buddha as he sat beneath the Bo tree making his supreme effort, and often quoted in the zendo during sesshin: 'Though only my skin, sinews, and bones remain and my blood and flesh dry up and wither away, yet never from this seat will I stir until I have attained full enlightenment.' The drive toward enlightenment is powered on the one hand by a painful felt inner bondage, a frustration with life, a fear of death, or both; and on the other by the conviction that through

awakening one can gain liberation. But it is in zazen that the body-mind's force and vigor are enlarged and mobilized for the breakthrough into this new world of freedom."

The Buddha often taught his disciples that all sentient beings possess a Buddha's wisdom or original nature which has abilities to know the past, present and future. These are our original abilities. Unfortunately, they are covered and hidden by our delusion. Delusion occurs when the mind is not still, while an enlightened one remains uneffected. It should be noted that when our six senses encounter the environment, our mind moves, giving rise to wandering thoughts. The resulting wisdom, or training in wisdom. Even though wisdom involves cause and effect. Those who cultivated and planted good roots in their past lives would have a better wisdom. However, in this very life, if you want to get rid of greed, anger, and ignorance, you have no choice but cultivating discipline and samadhi so that you can obtain wisdom paramita. With wisdom paramita, you can destroy these thieves and terminate all afflictions. Wisdom is one of the three studies in Buddhism. The other two are precepts and meditation. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, high concentration is the means to the acquisition of wisdom or insight.

#### ***XXIV. Should We Wait Until After Retirement to Cultivate?:***

Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word "cultivation", that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: "Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don't wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it is too late; or don't wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it's too late, and so on". Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it's too late, no way we can escape the drown if we don't know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don't care about proper or

improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

Devout Buddhists should always remember that the three realms of Desire, Form and Formless realms scorching sentient beings, such sufferings are limitless. The triple worlds as a burning house. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: “The three worlds are unsafe, much like a house on fire. Suffering is all pervasive, truly deserving to be terrified and frightened.” Sentient beings in the three worlds, especially those in the Saha World, are hampered constantly by afflictions and sufferings. Living crowded in the suffering conditions of this Saha World is similar to living in a house on fire, full of dangers, life can end at any moment. Even so, everyone is completely oblivious and unaware, but continues to live leisurely, chasing after the five desires, as if nothing was happening. Sincere Buddhists should always remember this and should always diligently cultivate to seek liberation. The burning house, one of the seven parables in the Wonder Lotus sutra, from which the owner tempts his heedless children by the device of the three kinds of carts (goat, deer and bullock), especially the white bullock cart. The three realms of Desire, Form and Formless realms scorching sentient beings, such sufferings are limitless. The triple worlds as a burning house. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: “The three worlds are unsafe, much like a house on fire. Suffering is all pervasive, truly deserving to be terrified and frightened.” Sentient beings in the three worlds, especially those in the Saha World, are hampered constantly by afflictions and sufferings. Living crowded in the suffering conditions of this Saha World is similar to living in a house on fire, full of dangers, life can end at any moment. Even so, everyone is completely oblivious and unaware, but continues to live leisurely, chasing after the five desires, as if nothing was happening. Sincere Buddhists should always remember this and should always diligently cultivate to seek liberation. Societies are filled with robberies, murders, rapes, frauds, deceptions, etc. All these continue without any foreseeable end. To speak of our individual mind,

everyone is burdened with worries, sadness, depression, and anxieties, etc. In the Dharmapada Sutra, verse 146, the Buddha taught: “How can there be laughter, how can there be joy, when the whole world is burnt by the flames of passions and ignorance? When you are living in darkness, why wouldn’t you seek the light?”

The Buddhist teaching about time is closely related to the doctrine of impermanence. In other words, time waits for no one. According to Buddhism, time is moving ceaselessly. It is ungraspable. The concept of the speed of time changes in different situations, it is relative to our state of mind. It passes more quickly when we are happy and less quickly when we are unhappy and afflictive. To Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance. Practitioners of Buddha recitation should maximize all the time that we have to practice, and always remember that the intermediate goal of cultivation in Buddhism is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one’s own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood.

### ***Tài Liệu Tham Khảo***

#### ***References***

1. *Ma Chướng & Thử Thách Trong Đời Sống*, Thiện Phúc, USA, 2021—*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. *Niệm Phật Căn Bản Cho Người Tại Gia*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II—*Basic Buddha Recitations For Lay People*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II.
4. *Trích Trong Phật Giáo Yếu Luận*, Thiện Phúc, USA, 2021, Tập II, Luận thứ 25—*Extracted from Essential Buddhist Essays*, Thiện Phúc, USA, 2021, Volume II, Essay # 25.
5. *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập V, Chương 128—*Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume V, Chapters 128.
6. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
7. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
8. *Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo*, Thiện Phúc, USA, 2016, 12 Tập—*Dictionary of Zen & Buddhist Terms*, Thiện Phúc, USA, 2016, 12 Volumes.