

THIỆN PHÚC

**NGƯỜI PHẬT TỬ
THUẬN THÀNH**

DEVOUT BUDDHISTS

Copyright © 2023 by Ngoc Tran. All rights reserved.

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

Mục Lục

Table of Content

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	3
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	7
<i>Phần Một—Part One: Sơ Lược Về Đạo Phật & Người Phật Tử—Summaries of Buddhism & Buddhists</i>	13
<i>Chương Một—Chapter One: Tổng Quan & Ý Nghĩa Của Đạo Phật—An Overview & Meanings of Buddhism</i>	15
<i>Chương Hai—Chapter Two: Người Phật Tử—Buddhist Followers</i>	53
<i>Phần Hai—Part Two: Người Phật Tử Thuần Thành—Devout Buddhists</i>	75
<i>Chương Ba—Chapter Three: Người Phật Tử Thuần Thành Tại Gia—Devout Lay Buddhists</i>	77
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Trước Khi Làm Người Phật Tử Thuần Thành Chúng Ta Nên Thông Hiểu Nhân Đạo—Before Becoming Devout Buddhists We Should Completely Understand Common People's Virtues</i>	97
<i>Chương Năm—Chapter Five: Niềm Tin Của Người Phật Tử—Buddhists' Faith</i>	107
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Hãy Cố Gắng Làm Những Phật Tử Thuần Thành Xứng Đáng—Let's Try to Be Worthy Devout Buddhists</i>	129
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Sống Tu Với Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Vĩ Nhân—Devout Buddhists Should Always Try to Live and Cultivate Eight Awakenings of Great People</i>	143
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Người Thực Hành Hạnh Ba La Mật Xứng Đáng Được Gọi Là Phật Tử Thuần Thành—Those Who Practice Paramitas Deserve to Be Called Devout Buddhists</i>	151
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Phật Tử Thuần Thành Luôn Thực Hành Hạnh Nhẫn Nhục—Devout Buddhists Always Practice Endurance</i>	163
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Tu Tập Với Sự Tinh Tấn Đúng Đắn—Devout Buddhists Always Cultivate With Right Efforts</i>	187
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Tu Tập Định Tâm—Devout Buddhists Always Practice Concentration of the Mind</i>	209
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Tu Tập Trí Tuệ Ba La Mật—Devout Buddhists Always Try to Cultivate Prajna-Paramita</i>	245
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Tin Nơi Nhân Quả—Devout Buddhists Always Believe in Cause and Effect</i>	263
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Tin Nơi Nghiệp Báo—Devout Buddhists Always Believe In Karma and Retributions</i>	275
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Ít Ham Muốn Mà Thường Hay Biết Đủ—Devout Buddhists Should Always Try to Be Content with few Desires and Satisfy With What We Have</i>	305

<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Làm Việc Thiện Và Nên Tránh Việc Ác—Devout Buddhists Should Always Try to Do the Good and Avoid Doing the Evil</i>	313
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Nếu Có Thể Được Người Phật Tử Thuần Thành Nên Ăn Chay—If Possible, Devout Buddhists Should Be on a Vegetarian Diet</i>	317
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Học Hỏi Giáo Pháp—Devout Buddhists Should Always Study the Teachings</i>	331
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Tu Tập Để Chuyển Nghiệp—Devout Buddhists Should Always Cultivate to Change the Karma</i>	335
<i>Chương Hai Mươi—Chapter Twenty: Phật Tử Thuần Thành Luôn Thực Hành Tứ Ân—Devout Buddhists Always Practice Four Fields of Grace</i>	363
<i>Chương Hai Mươi Một—Chapter Twenty-One: Phật Tử Thuần Thành Luôn Kham Nhẫn và Điều Hòa—Devout Buddhists Should Always Have Endurance&Moderation</i>	371
<i>Chương Hai Mươi Hai—Chapter Twenty-Two: Phật Tử Thuần Thành Luôn Vui Theo Công Đức Của Người Khác—Devout Buddhists Always Rejoice Over Others' Positive Deeds</i>	375
<i>Chương Hai Mươi Ba—Chapter Twenty-Three: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Là Người Bạn Đạo Tốt—Devout Buddhists Are Always Good Dharma Friends</i>	379
<i>Chương Hai Mươi Bốn—Chapter Twenty-Four: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Có Thiền Tập Trong Đời Sống Hằng Ngày—Devout Buddhists Always Have Meditation In Daily Life</i>	387
<i>Chương Hai Mươi Lăm—Chapter Twenty-Five: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Biết Cách Thanh Tịnh Thân Tâm—Devout Buddhists Always Know How to Purify Body and Mind</i>	405
<i>Chương Hai Mươi Sáu—Chapter Twenty-Six: Phật Tử Tại Gia Thuần Thành Nên Luôn Nghe Theo Lời Phật Dạy Trong Kinh Thi Ca La Việt—Devout Lay Buddhists Should Always follow the Buddha's Advices In The Sigalaka Sutra</i>	415
<i>Chương Hai Mươi Bảy—Chapter Twenty-Seven: Giới Luật Của Người Phật Tử Thuần Thành—Precepts for Devout Buddhists</i>	431
<i>Chương Hai Mươi Tám—Chapter Twenty-Eight: Triết Lý Sống Động Về Cuộc Sống Của Người Phật Tử Thuần Thành—Devout Buddhists' Living Philosophy On Life</i>	505
<i>Chương Hai Mươi Chín—Chapter Twenty-Nine: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý—Devout Buddhists Always Try to Control the Body-Mouth-Mind</i>	531
<i>Chương Ba Mươi—Chapter Thirty: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Tìm Cách Đối Trị Tham Sân Si—Devout Buddhists Always Try to Find Ways to Subdue Lust, Anger and Ignorance</i>	561
<i>Chương Ba Mươi Một—Chapter Thirty-One: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Thông Hiểu Thuyết Duyên Khởi Trên Bước Đường Tu Tập—Devout Buddhists Should Always Thoroughly Understand the Theory of Causation In the Path of Cultivation</i>	567

<i>Chương Ba Mươi Hai—Chapter Thirty-Two: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Hàng Phục Phiền Nã—Devout Buddhists Should Always Try to Subdue Afflictions</i>	591
<i>Chương Ba Mươi Ba—Chapter Thirty-Three: Phật Tử Thuần Thành Luôn Cảnh Giác Về Chất Liệu Đốt Lên Những Ngọn Lửa Trong Chúng Sanh—Devout Buddhists Should Always Be Alert to Fueling Materials for All Fires in Beings</i>	599
<i>Chương Ba Mươi Bốn—Chapter Thirty-Four: Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Làm Người Quan Sát Vô Tư—A Devout Buddhist Should Always Be An Objective Observer</i>	637
<i>Chương Ba Mươi Lăm—Chapter Thirty-Five: Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Tập Sám Hối—Devout Buddhists Always Practice Repentance</i>	643
<i>Chương Ba Mươi Sáu—Chapter Thirty-Six: Phật Tử Thuần Thành Luôn Để Cho Những Đóa Hoa Vô Ưu Nở Trong Ta—Devout Buddhists Always Let Sorrowless Flowers Bloom In Minds</i>	679
Phụ Lục—Appendices:	687
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Thấy Lỗi Người Dẽ—It Is Easy to See the Faults of Others</i>	689
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo—Marriage In Buddhist Point of View</i>	693
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo—Happiness in Buddhist Point of View</i>	699
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Tám Lý Do Những Phật Tử Thuần Thành Tu Hạnh Bồ Tát Không Nên Ăn Thịt—Eight Reasons for Devout Buddhists Who Practice Bodhisattvahood Not Eating Animal Food</i>	717
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Tam Tu Giới-Định-Huệ—Threefold Study of Discipline-Meditation-Wisdom</i>	721
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Những Thứ Cần Làm & Những Thứ Không Nên Làm—Things A Buddhist Should Always Do & Things A Buddhist Should Never Do</i>	735
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Có Nên Đợi Đến Hưu Trí Rồi Hẩn Tu Hay Không?—Should We Wait Until After Retirement to Cultivate?</i>	737
Tài Liệu Tham Khảo—References	739

Lời Mở Đầu

Đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, học hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Trong Phật giáo, Phật tử là tất cả những người đệ tử Phật, bao gồm cả chư Tăng Ni lẫn tại gia. Tuy nhiên, ngày nay, khi nói đến hai chữ Phật tử là người ta thường muốn nói đến những người tại gia. Trong quyển sách nhỏ mang tựa đề *Người Phật Tử Thuần Thành*, người viết cũng chỉ muốn nói đến những Phật tử thuần thành tại gia mà thôi bởi vì đối với chư Tăng Ni, nếu họ tinh chuyên tu hành, thực sự tuân thủ tất cả những giới luật và luật lệ trong các tự viện dành cho họ, họ vượt quá xa tất cả những tiêu chuẩn mà chúng ta sẽ nói về Phật Tử Thuần Thành trong quyển sách này. Thật vậy, cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm: Tăng già và Phật tử tại gia. Từ "Tăng già" có nghĩa là "Cộng đồng thân hữu". Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni sống trong các tự viện. Trong khi đó, nhóm người tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, họ là những Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni xuất gia, mà sống tại gia với gia đình. Dầu người tại gia không phải tu sĩ xuất gia nhưng tất cả Phật tử thuần thành, bao gồm cả chư Tăng Ni lẫn người tại gia, đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Người Tại Gia cũng được gọi là "Ngoại chúng," tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni.

Người Phật tử tại gia thuần thành vẫn ở nhà mà giữ 5 giới hay 8 giới, nhưng lúc nào cũng hộ trì Tam bảo, học hỏi giáo pháp và tinh chuyên tu hành để luôn tiến trên bước đường tu hành của mình. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ

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

Người Phật tử tại gia thuần thành tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Lẽ dĩ nhiên, muốn trở thành Phật tử người ta phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia thuần thành phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử tại gia thuần thành phải luôn dụng công ưu tiên thanh tẩy và thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia thuần thành phải luôn Không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão 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.” Người Phật tử tại gia thuần thành phải luôn “Thiểu Dục Tri Túc.” Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết

rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hãy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Như trên đã nói, bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ giúp xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đối lại, những nhiệm vụ duy nhất của chư Tăng Ni là tu học, gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia để cả Tăng lẫn Tục cùng biết cùng tu. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình. Một thuở, vào thời đức Phật, chính nhờ nghe đức Phật giảng kinh mà chàng thanh niên Thi Ca La Việt trở thành một trong những Phật tử thuần thành rất gương mẫu nhất. Phật tử chúng ta hôm nay kém phước và dầu sanh ra vào thời không có Phật, nhưng chúng ta vẫn còn may mắn là bài kinh mà một thuở đức Phật đã giảng cho Thi Ca La Việt hãy còn đây cho những ai sẵn sàng muốn trở thành Phật tử thuần thành.

Đức Như Lai đã bày ra một cách rõ ràng những hướng dẫn cho cuộc tu tập cho tất cả đệ tử của Ngài. Bây giờ là trách nhiệm của chính chúng ta là có tu tập hay không mà thôi. Cuộc hành trình triệt tiêu nghiệp chướng để đi từ người lên Phật đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách nhỏ mang tựa đề “Người Phật Tử Thuần Thành” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

Preface

For any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. In Buddhism, Buddhists refer to all Buddhist disciples that comprise of both monks, nuns, and lay people. However, nowadays, when talking about Buddhists, people usually want to talk about lay people. *In this little book titled Devout Buddhists, this author only wants to refer to lay people because for monks and nuns, if they diligently cultivate, truly keep all precepts and follow their rules and regulations in the temples, they're so much beyond all the standards that we will talk about Devout Buddhists in this book.* As a matter of fact, the Buddhist Community consists of two groups of people: the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns who live in monasteries. Meanwhile, the group of the laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns who leave home, but lay people live at home with their families. Even though a lay person is not leaving home as a monk or a nun, all sincere Buddhists, including monks, nuns and lay people, have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Lay people are also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns.

Devout Lay Buddhists remain at home and observe the five or eight commandments, but they're always ready to support the Triratna at all times, study the Buddha's teachings and diligently cultivate to advance on their path of cultivation. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place,

but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Devout lay Buddhists should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good, or to be a transgressor.

Devout lay Buddhists always believe, accept Buddhism as their religion; they study, disseminate and endeavor to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. Naturally, to become a Buddhist, people should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." Devout lay Buddhists should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. Devout lay Buddhists should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. Devout lay Buddhists should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." Devout lay Buddhists should always be content with few desires. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and

accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha's guidance in his daily life. As mentioned above, the first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They help build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the only responsibilities of the Sangha is cultivating, carrying on the work of Buddhism and teaching the laity on the Dharma so everybody, Sangha and Laity, can cultivate together. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves. Once, at the time of the Buddha, after listening to the lecture of of the Buddha, a young man named Sigalaka became one of the most exemplary devout Buddhists. We, nowadays Buddhists, lack blessings and even though we had not been born at the time of the Buddha, but we're still lucky for the lecture that the Buddha once lectured for Sigalaka is still here for those who wish and be willing to become devout Buddhists.

The Tathagata already laid out very clearly guidelines for his disciples' cultivation. It's our own responsibility to practice or not practice. The journey leading to elimination of karmas and hindrances in order to advance from human to Buddha demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled "Devout Buddhists" in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc

Phần Một
Sơ Lược Về Đạo Phật &
Người Phật Tử

Part One
Summaries of Buddhism &
Buddhists

Chương Một

Chapter One

Tổng Quan & Ý Nghĩa Phật Giáo

I. Phật Đản Sanh:

Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. “Trên trời dưới trời, riêng ta cao nhất. Trên trời dưới trời riêng ta tôn quý nhất (Thiên Thượng Thiên Hạ Duy Ngã Độc Tôn).” Theo truyền thuyết Ấn Độ, đó là lời Đức Phật lúc Ngài mới giáng sanh từ bên sườn phải Hoàng Hậu Ma Da và bước bảy bước đầu tiên. Đây không phải là một câu nói cao ngạo mà là câu nói để chứng tỏ rồi đây Ngài sẽ hiểu được sự đồng nhất của bản tánh thật của toàn vũ trụ, chứ không phải là bản ngã theo thế tục. Lời tuyên bố này cũng là thường pháp của chư Phật ba đời. Đối với Đại Thừa, Ngài là tiêu biểu cho vô lượng chư Phật trong vô lượng kiếp. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng,

lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết.

Hiện nay vẫn còn nhiều bàn cãi về năm sanh chính xác của Đức Phật; tuy nhiên ý kiến của phần đông chọn năm 623 trước Tây Lịch. Ngày Phật đản sanh là ngày trăng tròn tháng 4, đó là một ngày tuyệt đẹp. Tiết trời trong sạch, gió mát thoang thoang. Trong vườn trăm hoa đua nở, tỏa hương ngào ngạt, chim hót líu lo... tạo thành một cảnh tượng thần tiên ở thế gian để đón chào sự đản sanh của Thái Tử. Theo truyền thuyết Ấn Độ thì lúc đó đất trời rung động, từ trên trời cao tuôn đổ hai dòng nước bạc, một ấm một mát, tắm gội cho thân thể của Thái Tử. Ngày nay các quốc gia theo truyền thống Phật giáo, tổ chức ngày Đại lễ Phật Đản vào khoảng giữa tháng tư âm lịch. Cũng theo truyền thuyết Ấn Độ, ngày Phật Đản sanh đáng tin cậy, có lẽ vào ngày mồng 8 tháng 4; tuy nhiên, tất cả các nước theo Phật giáo lấy ngày trăng tròn tháng tư làm lễ kỷ niệm. Đối với cộng đồng Phật giáo, ngày lễ quan trọng nhất nhất là ngày lễ Phật Đản. Đó là ngày trăng tròn tháng tư. Hàng triệu người trên thế giới cử hành lễ Phật Đản. Ngày này được gọi là ngày Vesak tại xứ Tích Lan, ngày Visakha Puja tại Thái Lan. Vào ngày này, Phật tử tại vài xứ như Trung Hoa, Đại Hàn tham dự vào lễ “Tắm Phật.” Họ rưới nước thơm vào tượng Phật Đản Sanh. Việc này tượng trưng cho thanh tịnh nơi tâm ý và hành động. Chùa viện được trang hoàng bông hoa cờ phướn; trên bàn thờ đầy lễ vật cúng dường. Những bữa cơm chay được dọn ra cho mọi người. Người ta làm lễ phóng sanh. Đây được xem như là ngày thật vui cho mọi người. Theo truyền thống Nguyên Thủy, ngày Phật Đản sanh, có lẽ vào ngày mồng 8 tháng 4; tuy nhiên, tất cả các nước theo Phật giáo lấy ngày trăng tròn tháng tư làm lễ kỷ niệm. Đây là một trong những ngày lễ quan trọng nhất của Phật giáo, vì ngày đó vừa là ngày Đức Phật đản sanh, thành đạo và đạt niết bàn. Theo truyền thống Đại Thừa, ngày rằm tháng tư là ngày mà các nước theo truyền thống Phật giáo tổ chức ngày lễ kỷ niệm Phật Đản sanh, xuất gia, thành đạo và nhập Niết bàn. Lễ Vesak gồm có một thời giảng pháp, một buổi quán niệm về cuộc đời Đức Phật, các cuộc rước xung quanh nơi thờ. Ngoài ra ngày Vesak còn là dịp nhắc nhở chúng ta cố gắng đạt tới Đại giác.

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn đốt lên khi lễ bái nhằm nhắc nhở chúng ta đuốc tuệ để thấy rõ rằng thân này rồi sẽ hoại diệt theo luật vô thường. Khi chúng ta lễ lạy Đức Phật là chúng ta lễ lạy những giáo pháp cao thượng mà Ngài đã ban bố cho chúng ta. Đó là cốt tủy của sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo. Nhiều người đã lầm hiểu về sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo, ngay cả những Phật tử thuần thành. Người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh, thì không có cách chi mà họ có thể tin rằng khối gỗ hay khối kim loại kia là thần linh. Trong Phật giáo, tượng Phật được dùng để tượng trưng cho sự toàn thiện toàn mỹ của nhân loại. Tượng Phật cũng nhắc nhở chúng ta về tầm mức cao cả của con người trong giáo lý nhà Phật, rằng Phật giáo lấy con người làm nòng cốt, chứ không phải là thần linh, rằng chúng ta phải tự phản quang tự kỷ, phải quay cái nhìn vào bên trong để tìm trạng thái toàn hảo trí tuệ, chứ không phải chạy đông chạy tây bên ngoài. Như vậy, không cách chi mà người ta có thể nói rằng Phật tử thờ phượng ngẫu tượng cho được. Kỳ thật, từ xa xưa lắm, con người nguyên thủy tự thấy mình sống trong một thế giới đầy thù nghịch và hiểm họa. Họ lo sợ thú dữ, lo sợ không đủ thức ăn, lo sợ bệnh hoạn và những tai ương hay hiện tượng thiên nhiên như giông gió, bão tố, núi lửa, sấm sét, vân vân. Họ không cảm thấy an toàn với hoàn cảnh xung quanh và họ không có khả năng

giải thích được những hiện tượng ấy, nên họ tạo ra ý tưởng thần linh, nhằm giúp họ cảm thấy thoải mái tiện nghi hơn khi sự việc trôi chảy thuận lợi, cũng như có đủ can đảm vượt qua những lúc lâm nguy, hoặc an ủi khi lâm vào cảnh bất hạnh, lại cho rằng thượng đế đã sắp đặt an bài như vậy. Từ thế hệ này qua thế hệ khác, người ta tiếp tục niềm tin nơi “thượng đế” từ cha anh mình mà không cần phải đắn đo suy nghĩ. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì thượng đế đáp ứng những thỉnh nguyện của họ mỗi khi họ lo âu sợ hãi. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì cha mẹ ông bà họ tin nơi thượng đế. Lại có người cho rằng họ thích đi nhà thờ hơn đi chùa vì những người đi nhà thờ có vẻ sang trọng hơn những người đi chùa. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mỗi tôn giáo có một niềm tin riêng biệt. Người Phật tử chúng ta không thể nào lấy tôn giáo này để so sánh với tôn giáo khác, cũng không thể nào nói tôn giáo này hơn tôn giáo khác được. Cần trọng!

II. Tổng Quan Về Đạo Phật:

Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do Phật Thích Ca sáng lập cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn “Budhi”, có nghĩa là “giác ngộ”, “tỉnh thức”, và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Chính vì thế mà định nghĩa thật sự của Phật giáo là “Diệu Đế.” Đức Phật không dạy từ lý thuyết, mà Ngài luôn dạy từ quan điểm thực tiễn qua sự hiểu biết, giác ngộ và thực chứng về chân lý của Ngài. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có trên 800 triệu tín đồ trên khắp thế giới (kể cả những tín đồ bên Trung Hoa Lục Địa). Người Tây phương cũng đã nghe được lời Phật dạy từ thế kỷ thứ 13 khi Marco Polo (1254-1324), một nhà du hành người Ý, thám hiểm châu Á, đã viết các truyện về Phật giáo trong quyển “Cuộc Du Hành của Marco Polo.” Từ thế kỷ thứ 18 trở đi, kinh điển Phật giáo đã được mang đến Âu châu và được phiên dịch ra Anh, Pháp và Đức ngữ. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á

Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Vào đầu thế kỷ thứ 20, Alan Bennett, một người Anh, đã đến Miến Điện xuất gia làm Tăng sĩ dưới Pháp danh là Ananda Metteya. Ông trở về Anh vào năm 1908. Ông là người Anh đầu tiên trở thành Tăng sĩ Phật giáo. Ông dạy Phật pháp tại Anh. Từ lúc đó, Tăng Ni từ các quốc gia như Tích Lan, Thái, Nhật, Trung Hoa và các quốc gia theo Phật giáo khác tại Á châu đã đi đến phương Tây, đặc biệt là trong khoảng thời gian 70 năm trở lại đây. Nhiều vị thầy vẫn giữ truyền thống nguyên thủy, nhiều vị tùy kế cơ kế lý tới một mức độ nào đó nhằm thỏa mãn được nhu cầu Phật pháp trong xã hội phương Tây. Trong những năm gần đây, nhu cầu Phật giáo lớn mạnh đáng kể tại Âu châu. Hội viên của các hiệp hội Phật giáo tăng nhanh và nhiều trung tâm mới được thành lập. Hội viên của những trung tâm này bao gồm phần lớn là những nhà trí thức và những nhà chuyên môn. Ngày nay chỉ ở Anh thôi đã có trên 40 trung tâm Phật giáo tại các thành phố lớn.

Danh từ “philosophy”, nghĩa là triết học, có hai phần: “philo” có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và “sophia” có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta

gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi.

Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thế thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết. Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn đốt lên khi lễ bái nhằm nhắc nhở chúng ta đuốc tuệ để thấy rõ rằng thân này rồi sẽ hoại diệt theo luật vô thường. Khi chúng ta lễ lạy Đức Phật là chúng ta lễ lạy những giáo pháp cao thượng mà Ngài đã ban bố cho chúng ta. Đó là cốt tủy của sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo. Nhiều người đã lầm hiểu về sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo, ngay cả những Phật tử thuần thành. Người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh, thì không có cách chi mà họ có thể tin rằng khối gỗ hay khối kim loại kia

là thần linh. Trong Phật giáo, tượng Phật được dùng để tượng trưng cho sự toàn thiện toàn mỹ của nhân loại. Tượng Phật cũng nhắc nhở chúng ta về tầm mức cao cả của con người trong giáo lý nhà Phật, rằng Phật giáo lấy con người làm nòng cốt, chứ không phải là thần linh, rằng chúng ta phải tự phản quang tự kỷ, phải quay cái nhìn vào bên trong để tìm trạng thái toàn hảo trí tuệ, chứ không phải chạy đông chạy tây bên ngoài. Như vậy, không cách chi mà người ta có thể nói rằng Phật tử thờ phượng ngẫu tượng cho được. Kỳ thật, từ xa xưa lắm, con người nguyên thủy tự thấy mình sống trong một thế giới đầy thù nghịch và hiểm họa. Họ lo sợ thú dữ, lo sợ không đủ thức ăn, lo sợ bệnh hoạn và những tai ương hay hiện tượng thiên nhiên như giông gió, bão tố, núi lửa, sấm sét, vân vân. Họ không cảm thấy an toàn với hoàn cảnh xung quanh và họ không có khả năng giải thích được những hiện tượng ấy, nên họ tạo ra ý tưởng thần linh, nhằm giúp họ cảm thấy thoải mái tiện nghi hơn khi sự việc trôi chảy thuận lợi, cũng như có đủ can đảm vượt qua những lúc lâm nguy, hoặc an ủi khi lâm vào cảnh bất hạnh, lại cho rằng thượng đế đã sắp đặt an bài như vậy. Từ thế hệ này qua thế hệ khác, người ta tiếp tục niềm tin nơi “thượng đế” từ cha anh mình mà không cần phải đắn đo suy nghĩ. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì thượng đế đáp ứng những thỉnh nguyện của họ mỗi khi họ lo âu sợ hãi. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì cha mẹ ông bà họ tin nơi thượng đế. Lại có người cho rằng họ thích đi nhà thờ hơn đi chùa vì những người đi nhà thờ có vẻ sang trọng hơn những người đi chùa.

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

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

Phật giáo là một triết lý dạy cho con người có cuộc sống hạnh phúc. Nó cũng dạy cho người ta cách chấm dứt luân hồi sanh tử. Giáo lý chính của Đức Phật tập trung vào Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo. Gọi là “cao thượng” vì nó phù hợp với chân lý và nó làm cho người hiểu biết và tu tập nó trở thành cao thượng. Người Phật tử không tin nơi những điều tiêu cực hay những điều bi quan, huống là tin nơi những thứ dị đoan phù phiếm. Ngược lại, người Phật tử tin nơi sự thật, sự thật không thể chối cãi được, sự thật mà ai cũng biết, sự thật mà mọi người hướng tới để kinh nghiệm và đạt được. Những người tin tưởng nơi thần linh thì cho rằng trước khi được làm người không có sự hiện hữu, rồi được tạo nên do ý của thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi tùy theo những gì họ tin tưởng trong khi sống mà được lên nước trời vĩnh cửu hay xuống địa ngục đời đời. Lại có người cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc thọ thai do những nguyên nhân thiên nhiên, sống đời của mình rồi chết, chấm dứt sự hiện hữu, thế thôi. Phật giáo không chấp nhận cả hai quan niệm trên. Theo giải thích thứ nhất, thì nếu có một vị thần linh toàn thiện toàn mỹ nào đó, từ bi thương xót hết thảy chúng sanh mọi loài thì tại sao lại có người sanh ra với hình tướng xấu xa khủng khiếp, có người sanh ra trong nghèo khổ cơ hàn. Thật là vô lý và bất công khi có người phải vào địa ngục vĩnh cửu chỉ vì người ấy không tin tưởng và vâng phục

thần linh. Sự giải thích thứ hai hợp lý hơn, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tột của Phật giáo.

III. Sự Thành Hình Phật Giáo:

Vào thế kỷ thứ 7 trước Tây lịch, Ấn Độ gồm 16 vùng lãnh thổ, tám vùng là tám vương quốc, còn tám vùng khác là các xứ Cộng Hòa. Xã hội Ấn Độ trước thời Đức Phật và ngay trong thời Đức Phật là một xã hội đầy khủng hoảng, đặc biệt nhất là những sự tranh chấp quyền lực và của cải vật chất. Nhiều người không thể tìm ra câu trả lời thỏa mãn về những khó khăn xáo trộn trong đời sống hằng ngày của họ. Vì sự không toại nguyện này mà trong thời gian này đã có rất nhiều cải cách tôn giáo xuất hiện trong cố gắng tìm ra lối thoát cho Ấn Độ giáo ra khỏi tính nông cạn của nó. Một trong những cải cách này là Phật giáo. Ngay từ khoảng năm 600 trước Tây lịch, Đức Phật chẳng những đã đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ, mà Ngài còn chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc, vì thế mà giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Về mặt tâm linh mà nói, Ngài đã thúc đẩy con người đứng lên chống lại

hệ thống bạo lực đang tồn tại thời đó. Kỳ thật Phật giáo không phải là một tôn giáo mới mẽ ở Ấn Độ, mà nó là một biểu tượng của sự ly khai với Ấn Độ giáo. Như chúng ta thấy, trong khi kinh Vệ Đà cổ võ việc cho phép giết súc vật để dâng cúng thần linh thì Phật giáo kịch liệt bài bác những kiểu tế lễ như thế. Hơn thế nữa, Phật giáo còn tiến hành nhiều cuộc vận động mạnh mẽ chống lại việc tế lễ này. Bởi vì nghi thức tế lễ đòi hỏi phải được thực hiện bởi những người Bà La Môn, là những người chuyên môn về nghi lễ tôn giáo thời đó, trong khi thường dân từ thế hệ này qua thế hệ khác chỉ có thể làm những việc tay chân mà thôi. Chính vì thế mà đạo Phật bác bỏ hoàn toàn hệ thống giai cấp ở Ấn Độ thời bấy giờ. Và Đức Phật bác bỏ mọi sự tự cho mình là dòng dõi cao sang như kiểu tự hào của giai cấp Bà La Môn. Đạo Phật bác bỏ mọi sự phân biệt trong xã hội giữa người với người và nói rằng chính cái nghiệp, tức là những việc làm của một người, mới quyết định sự danh giá hay thấp hèn của người đó mà thôi. Đức Phật khẳng định với các đệ tử của Ngài: “Việc nhấn mạnh đến sự bình đẳng về địa vị xã hội, căn cứ trên việc làm của một người chứ không phải trên dòng dõi của họ.” Một ý tưởng cách mạng khác mà chúng ta có thể tìm thấy trong Phật giáo là tôn giáo này mở rộng cửa đón nhận cả nam giới lẫn nữ giới trong đời sống tu tập. Ngoài các ni sư và các nữ Phật tử tại gia nổi tiếng như Khema, Patacara, Dhammadinna, Sujata, Visakha, và Samavati, ngay cả những cô gái điếm như Amrapali cũng không bị chối bỏ cơ hội sống đời tu hành phạm hạnh. Chính vì thế mà từ lúc mà đạo Phật bắt đầu tại vùng Đông Bắc Ấn cho đến ngày nay đã gần 26 thế kỷ, nó đã chẳng những đi sâu vào lòng của các dân tộc châu Á, mà từ thế kỷ thứ 19 nó đã trở thành nguồn tư tưởng tu tập cho nhiều người ở Âu châu và Mỹ châu nữa.

Vào khoảng thế kỷ thứ 7 trước Tây lịch, là lúc nhiều người Ấn Độ nghi ngờ tôn giáo của chính xứ sở họ. Họ sợ hãi vì muôn đời phải đầu thai vào một giai cấp. nếu họ thuộc giai cấp cùng đinh, họ phải tiếp tục đầu thai vào giai cấp này hết đời này qua đời khác. Thoạt đầu, Đức Phật luôn bị dày vò bởi những câu hỏi như “Tại sao có bất hạnh?”, “Làm sao con người được hạnh phúc?”, vân vân. Ngài chuyên tâm tu tập khổ hạnh, nhưng sau sáu năm kiên trì tìm kiếm và tích cực hy sinh, Ngài vẫn không tìm ra được câu trả lời cho những vấn đề này. Sau sáu năm tìm kiếm sự giải thoát bằng con đường khổ hạnh, Thái tử Tất Đạt Đa quyết định tìm câu trả lời qua tư tưởng và thiền định. Sau 49 ngày

đêm thiền định dưới cội Bồ Đề, Ngài đã trở thành một người “Giác Ngộ”. Con đường mà Đức Phật tìm ra là con đường “Trung Đạo” giữa những cực đoan. Những cực đoan phải tránh là một mặt quá ham mê đời sống nhục dục, mặt khác là đời sống khổ hạnh. Cả hai cực đoan này dẫn đến sự mất quân bình trong cuộc sống. Cả hai cực đoan chẳng bao giờ có thể đưa ai đến mục tiêu thật sự giải thoát khỏi khổ đau và phiền não. Đức Phật tuyên bố: “Muốn tìm con đường Trung Đạo hòa hợp với cuộc sống, mỗi người phải tự mình thận trọng tìm kiếm, không nên phí thì giờ vào việc tranh cãi. Mỗi người phải thăm dò và tự thực nghiệm, không có ngoại lệ.” Trải qua gần hai mươi sáu thế kỷ, cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Tiểu Thừa đã chứng tỏ có thể thích ứng với những hoàn cảnh thay đổi và với những dân tộc khác nhau. Vì thế mà từ khi thành hình đến nay, Phật giáo vẫn sẽ còn tiếp tục là một ảnh hưởng thật sự trong đời sống tâm linh của nhiều dân tộc trên thế giới với niềm tin là những điều Đức Phật khám phá ra có thể giúp đỡ hầu hết mọi người. Với câu hỏi “Tại sao tôi không hạnh phúc?” Đức Phật gợi ý: vì bạn tràn đầy mong muốn, cho đến khi sự mong muốn là sự khao khát thì nó không thể nào được thỏa mãn dù bạn đã được những thứ mà bạn muốn. Như vậy “Làm thế nào để tôi có hạnh phúc?” Bằng cách chấm dứt mong muốn. Giống như ngọn lửa sẽ tự nhiên tắt khi bạn không châm thêm dầu vào, cho nên sự bất hạnh của bạn chấm dứt khi nhiên liệu tham dục thái quá bị lấy đi. Khi bạn chiến thắng được lòng ích kỷ, những thói quen và hy vọng đại dột, hạnh phúc sẽ thực sự hiện ra.

IV. Ý Nghĩa Của Đạo Phật:

Có người cho rằng đây chỉ là đời sống của Đức Phật, tấm gương của Đức Phật và những đệ tử gần gũi nhất của Ngài đặt ra, đó là kỳ công quang vinh của một người, một người đứng trước công chúng tuyên bố con đường giải thoát. Với số người khác, Phật giáo có nghĩa là học thuyết quần chúng như đã ghi trong văn học Phật giáo gồm Tam Tạng kinh điển. Và trong đó miêu tả một triết lý cao quý, sâu sắc, phức tạp và uyên bác về cuộc đời. Với Đức Phật, con người là tối thượng, nên Ngài đã dạy: “Hãy là ngọn đuốc và là nơi nương tựa của chính bạn, chớ đừng tìm nơi nương tựa vào bất cứ nơi nào khác.” Đó là lời nói chân thật của Đức Phật. Ngài đã từng nói: “Tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ rút ra từ kinh nghiệm

bản thân của con người. Con người làm chủ vận mệnh của mình. Con người có thể làm cho cuộc đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn. Con người nếu tận sức tu tập đều có thể thành Phật.” Đạo Phật là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác. Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do Phật Thích Ca sáng lập cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Nói tóm lại, cốt lõi của Phật Pháp hay giáo pháp cốt tủy của Đạo Phật có thể được diễn tả bằng nhiều cách khác nhau. Nếu nói là giáo pháp của Phật có thể giúp người ta tu hành giải thoát cũng được; mà nếu nói giáo lý ấy mang lại hạnh phúc cho đời sống con người thì cũng được. Cốt lõi của giáo lý này bao gồm: Chư ác mạc tác (không làm các việc ác), chúng thiện phụng hành (siêng làm các hạnh lành), tự tịnh kỳ ý (giữ cho tâm ý thanh sạch). Đây là những lời chư Phật dạy.

V. Vũ Trụ Quan Phật Giáo:

Theo quan điểm Phật giáo thì vũ trụ là vô cùng vô tận. Tuy nhiên, nếu chúng ta nói về sự thành hình của hệ thống thế giới mà chúng ta đang ở, chúng ta có thể nói về sự thành hình của nó như sau: “Nói về các yếu tố cấu thành vũ trụ, yếu tố ban đầu là “gió”, có nền tảng từ hư không. Rồi gió chuyển động, và dựa vào đó mà hơi nóng xuất hiện, rồi có hơi nước, rồi có chất cứng tức là đất.” Vũ Trụ Luận của Phật Giáo không phải chỉ bàn đến sự hiện hữu của vô số hệ thống thế giới tập hợp thành những nhóm mà ta vẫn gọi là các thiên hà, mà nó còn đề cập đến những khái niệm rộng rãi về thời gian của vũ trụ. Đức Phật tuyên bố rằng trên mức độ hiểu biết cao nhất thì toàn thể vũ trụ là bản tâm thanh tịnh. Tuy nhiên, trên mức độ hiểu biết thông thường thì Ngài vẽ nên một thứ vũ trụ với vô số những hệ thống thế giới với vô số những hành tinh nơi mà mọi chủng loại chúng sanh đang sanh sống. Vì vậy, hệ thống thế giới của chúng ta không phải là một hệ thống thế giới duy nhất trong vũ trụ. Những thế giới khác cũng có chư Phật giảng dạy về giác ngộ đạo. Những bản kinh Phật cổ xưa nhất nói đến các thành kiếp và hoại kiếp với những khoảng thời gian lớn lao của những thiên hà ấy, chúng dần dần hình thành như thế nào và sau một thời kỳ

tương đối ổn định và có đời sống trong các thế giới của chính chúng đã tồn tại rồi tất nhiên phải suy tàn và hủy diệt như thế nào. Tất cả đều là sự vận hành của những quá trình, biến cố này dẫn đến biến cố khác một cách hoàn toàn tự nhiên. Như bạn đã biết mặc dù Đức Phật đã khám phá ra sự hiện hữu của nhiều Thượng đế trong vũ trụ, Ngài không bao giờ cố ý đánh giá thấp quyền uy của đấng Thượng đế được dân chúng Ấn Độ thờ phượng thời bấy giờ. Ngài chỉ thuyết giảng chân lý. Và chân lý đó không gây ảnh hưởng gì đến quyền lực của đấng Thượng đế. Tương tự, sự kiện vũ trụ có nhiều mặt trời không làm giảm thiểu sự quan trọng của mặt trời trong thái dương hệ của chúng ta, vì mặt trời của chúng ta vẫn tiếp tục cho chúng ta ánh sáng mỗi ngày. Đối với một số tôn giáo khác, Thượng đế rất có quyền năng so với loài người, nhưng theo Phật giáo, các ngài chưa giải thoát được sự khổ đau phiền não, và có thể các ngài vẫn còn sân hận. Thọ mạng của các ngài rất dài, nhưng không trường cửu như một số tôn giáo vẫn tin tưởng.

Các vấn đề thường được các học giả nói đến về Phật Giáo là Nhân sinh quan và Vũ trụ quan Phật giáo. Sự khảo sát nguồn gốc nhân sinh quan và vũ trụ quan là công việc của lãnh vực của các nhà chuyên môn trong lãnh vực Siêu Hình Học và vấn đề này đã được khảo sát từ buổi ban sơ của các nền văn minh Hy Lạp, Ấn Độ và Trung Hoa. Ở đây chỉ nói đại cương về Nhân sinh quan và Vũ trụ quan Phật giáo mà thôi. Vũ Trụ Luận của Phật Giáo không phải chỉ bàn đến sự hiện hữu của vô số hệ thống thế giới tập hợp thành những nhóm mà ta vẫn gọi là các thiên hà, mà nó còn đề cập đến những khái niệm rộng rãi về thời gian của vũ trụ. Theo vũ trụ luận Phật giáo, trái đất trải qua những chu kỳ; trong một vài chu kỳ này, trái đất tốt đẹp hơn, nhưng trong những chu kỳ khác, nó sa đọa. Tuổi trung bình của con người là dấu hiệu chỉ tính chất thời đại mà người ấy sống. Tuổi có thể thay đổi từ 20 đến hằng trăm triệu năm. Vào thời Đức Phật Thích Ca, mức độ trung bình của đời sống là 100 năm. Sau thời của Ngài, thế gian hư hỏng, cuộc sống con người rút ngắn đi. Đáy sâu của tội lỗi và bất hạnh sẽ hiện ra khi tuổi thọ trung bình của con người hạ xuống còn 10 tuổi. Lúc đó Diệu Pháp của Đức Phật sẽ hoàn toàn bị bỏ quên. Nhưng sau đó thì một cuộc đột khởi mới lại bắt đầu. Khi nào đời sống con người lên tới 80.000 năm thì Phật Di Lặc ở cung trời Đâu Suất sẽ hiện ra trên trái đất. Ngoài ra, những bản kinh Phật cổ xưa nhất nói đến các thành kiếp và hoại kiếp với những khoảng thời gian lớn lao của những thiên hà

ấy, chúng dần dần hình thành như thế nào và sau một thời kỳ tương đối ổn định và có đời sống trong các thế giới của chính chúng đã tồn tại rồi tất nhiên phải suy tàn và hủy diệt như thế nào. Tất cả đều là sự vận hành của những quá trình, biến cố này dẫn đến biến cố khác một cách hoàn toàn tự nhiên. Đức Phật là vị Thầy khám phá ra bản chất thực sự của luật vũ trụ và khuyên chúng ta nên sống phù hợp với định luật này. Ngài đã khẳng định rằng không ai trong chúng ta có thể thoát khỏi được định luật vũ trụ bằng cách cầu nguyện một đấng thần linh tối thượng, bởi lẽ định luật vũ trụ vô tư với mọi người. Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng chúng ta có thể ngăn chặn việc làm xấu ác bằng cách gia tăng hành vi thiện lành, và rèn luyện tâm trí loại bỏ những tư tưởng xấu. Theo Đức Phật, con người có thể trở thành một thượng đế nếu con người ấy sống đứng đắn và chánh đáng bất kể người ấy thuộc tôn giáo nào. Nghĩa là một ngày nào đó người ấy có thể đạt được an lạc, tỉnh thức, trí tuệ và giải thoát nếu người ấy sẵn sàng tu tập toàn thiện chính mình. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chính là người đã chứng ngộ chân lý, Ngài xem tất cả những câu hỏi về siêu hình là trống rỗng. Chính vì thế mà Đức Phật thường giữ thái độ im lặng hay không trả lời những câu hỏi liên quan đến siêu hình vì Ngài cho rằng những câu hỏi này không phải là hướng nhắm đến của Phật tử, hướng nhắm đến của Phật tử là sự giải thoát rốt ráo. Theo Đức Phật, làm sao con người có thể biết được sự thật của vũ trụ khi con người không thể biết được sự thật của chính mình? Thế nên Ngài dạy: “Điều thực tiễn cho con người là quay trở về với chính mình để biết mình là ai, đang ở đâu và đang làm gì để loại trừ hết thảy các thứ ngăn che mình khỏi sự thật của vạn hữu. Nghĩa là con người phải tự mình tu tập để thanh lọc cả thân lẫn tâm. Về vấn đề vũ trụ, Đức Phật cho rằng thế giới vật chất do tứ đại hình thành như nhiều nhà tư tưởng Ấn Độ trước thời Đức Phật đã tuyên bố. Đó là đất, nước, lửa và gió. Các yếu tố này luôn vận hành và vô thường, thế nên vạn hữu do chúng làm cũng vô thường. Vấn đề thắc mắc về nguồn gốc của Tứ Đại đối với giáo thuyết Duyên Khởi do Đức Phật phát hiện là hoàn toàn vô nghĩa và không được chấp nhận.

VI. Nhân Sinh Quan Của Đạo Phật:

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng nhân sinh quan và vũ trụ quan của đạo Phật là một quan niệm bi quan, rằng con người luôn sống trong tình thần bi quan yếm thế. Ngược lại, người con Phật mỉm cười khi họ

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

nó thì sự thỏa mãn như vậy không phải là điều đáng mừng. Vui cũng là khổ, là bất toại nguyện, vì nó phải chịu sự chi phối của luật vô thường. Nếu có cái nhìn đầy trí tuệ như vậy, chúng ta sẽ thấy được các pháp đúng theo tính chất của nó, trong ánh sáng chân thật của nó, có thể chúng ta sẽ nhận ra rằng thế gian này chẳng qua chỉ là tuồng ảo hóa, nó dẫn những ai dính mắc vào nó đi lầm đường lạc lối. Tất cả những thứ gọi là lạc thú đều là phù du, là sự mở màn cho đau khổ mà thôi. Chúng chỉ nhất thời xoa dịu những vết lở loét thấm hại của cuộc đời. Đây chính là những gì thường được hiểu là khổ trong đạo Phật. Do biến hoại, chúng ta thấy rằng khổ không bao giờ ngừng tác động, nó vận hành dưới dạng thức này hay dạng thức khác.

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

Về quan niệm Nhân Thừa và Thiên thừa, theo Đại Thừa: Tái sanh vào nhân gian hay cõi người nhờ tu trì ngũ giới (hữu tình quan Phật Giáo lấy loài người làm trọng tâm. Con người có thể làm lành mà cũng có thể làm ác, làm ác thì bị sa đọa trong ba đường dữ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; làm lành thì được sanh lên các đường lành như nhơn và thiên, A La Hán, Bích Chi Phật, vân vân). Tuy nhiên, có nhiều dị biệt về số phận con người. Tỷ như có kẻ thấp người cao, có kẻ chết yểu có người sống lâu, có kẻ tàn tật bệnh hoạn, có người lại tráng kiện mạnh khỏe, có người giàu sang phú quý mà cũng có kẻ nghèo khổ lắm

than, có người khôn ngoan lại có kẻ ngu đần, vân vân. Theo nhân sinh quan Phật giáo, tất cả những kết quả vừa kể trên đây không phải là sự ngẫu nhiên. Chính khoa học ngày nay cũng chống lại thuyết “ngẫu nhiên,” các Phật tử lại cũng như vậy. Người con Phật chơn thuần không tin rằng những chênh lệch trên thế giới là do cái gọi là đấng Sáng Tạo hay Thượng Đế nào đó tạo ra. Người con Phật không tin rằng hạnh phúc hay khổ đau mà mình phải kinh qua đều do sự sáng tạo của một đấng Sáng Tạo Tối Thượng. Theo nhân sinh quan Phật giáo, những dị biệt vừa kể trên là do nơi sự di truyền về môi sinh, mà phần lớn là do nguyên nhân hay nghiệp, không chỉ ngay bây giờ mà còn do nơi quá khứ gần hay xa. Chính con người phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay khổ sở của chính mình. Con người tạo thiên đường hay địa ngục cho chính mình. Con người là chủ thể định mệnh của mình, con người là kết quả của quá khứ và là nguồn gốc của tương lai. Về quan niệm Thiên Thừa, đây chỉ là một trong ngũ thừa, có công năng đưa những người tu tập thiện nghiệp đến một trong sáu cõi trời dục giới, cũng như đưa những người tu tập thiền định đến những cảnh trời sắc giới hay vô sắc giới cao hơn. Chúng sanh được tái sanh vào cõi trời nhờ tu trì thập thiện.

Về quan niệm Thân và Tâm, đạo Phật nói về giáo thuyết thân tâm vô thường. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người. Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng

minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó.

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

Về quan niệm “Thân Tâm Bất Tịnh” hay không tinh sạch. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn

khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mỡ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náu trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.”

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

An Overview & Meanings of Buddhism

I. Buddha's Birth Day:

In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. "In the heavens above and earth beneath I alone am the honoured one." According to Indian legendary, this is first words attributed to Sakyamuni after his first seven steps when born from his mother's right side, not an arrogant speaking, it bears witness to an awareness of the identity of I, the one's own true nature or Buddha-nature with the true nature of the universe, not the earthly ego. This announcement is ascribed to every Buddha, as are also the same special characteristics attributed to every Buddha, hence he is the Tathagata come in the manner of all Buddhas. In Mahayanism he is the type of countless other Buddhas in countless realms and periods. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. When he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he traveled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made.

Nowadays, there are still some discussions over the exact year of the Buddha's birth; however, the majority of opinions favor 623 B.C. The Buddha's birthday was the day of the full moon in May. It was a beautiful day. The weather was nice and a gentle breeze was blowing. All the flowers in the Lumbini Park were blooming, emitting fragrant scents, and all the birds were singing melodious songs. Together, they seemed to have created a fairy land on earth to celebrate the birth of the Prince, a coming Buddha. According to the Indian legends, at that time, the earth shook, and from the sky, two silvery currents of pure water gushed down, one was warm and the other cool, which bathed the body of the Prince. Nowadays, countries with Buddhist tradition usually celebrate the Buddha's Birthday around the middle of the fourth month of the Lunar Year. Also according to Indian legends, the more reliable Buddha's Birth Day, perhaps on the 4th month, 8th day; however, all Buddhist countries observe the Full Moon Day of the Lunar month of Vaisakha (April-May) as Buddha Birth Day Anniversary. For the Buddhist community, the most important event of the year is the celebration of the birth of the Buddha. It falls on the full-moon day in the fourth lunar month (in May of the Solar Calendar). This occasion is observed by millions of Buddhists throughout the world. It is called Vesak in Sri Lanka, Visakha Puja in Thailand. On this day, Buddhists in some countries like China and Korea would take part in the ceremonial bathing of the Buddha. They pour ladles of water scented with flower petals over a statue of the baby Buddha. This symbolizes purifying their thoughts and actions. The temple are elegantly decorated with flowers and banners; the altars are full of offerings. Vegetarian meals are provided for all. Captive animals, such as birds and turtles, are set free from their cages. This is a very joyous day for everyone. According to the Theravada tradition, the Buddha's Birth Day, perhaps on the 4th month, 8th day; however, all Buddhist countries observe the Full Moon Day of the Lunar month of Vaisakha (April-May) as Buddha Birth Day Anniversary. This is one of the major festivals of Buddhism because most Buddhist countries celebrate the day on which the Buddha was born, attained awakening, and passed into nirvana. According to the Mahayana tradition, the month corresponding to April-May, on the Full Moon day of which is celebrated the Birth, Renunciation, Enlightenment and Parinirvana of

the Buddha. The Vesak celebration consists of the presentation of the teaching, contemplation of the life of Buddha, the process around the sacred sites. Furthermore, Vesak festival goes beyond mere historical commemoration; it is a reminder for each of us to strive to become enlightened.

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

ability to explain those phenomena, therefore, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, courage in times of danger and consolation when things went wrong. They believed that god arranged everything. Generations after generations, man continues to follow his ancestors in a so-called “faith in god” without any further thinkings. Some says they in believe in god because god responds to their prayers when they feel fear or frustration. Some say they believe in god because their parents and grandparents believed in god. Some others say that they prefer to go to church than to temple because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples. Devout Buddhists should always remember that each religion has its own faith. We, Buddhists can neither compare this religion to that religion; nor can we say this religion is better than that religion. Be careful!

II. An Overview of Buddhism:

Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. It was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four Noble Truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond. The name Buddhism comes from the word “budhi” which means ‘to wake up’ and thus Buddhism is the philosophy of awakening. Therefore, the real definition of Buddhism is Noble Truth. The Buddha did not teach from theories. He always taught from a practical standpoint based on His understanding, His enlightenment, and His realization of the Truth. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has more than 800 million followers world wide (including Chinese followers in Mainland China). People in the West had heard of the Buddha and his teaching as early as the thirteenth century when Marco Polo (1254-1324), the Italian traveler who explored Asia, wrote accounts on Buddhism in his book, “Travels of Marco Polo”. From the eighteenth century onwards, Buddhist text were brought to Europe and

translated into English, French and German. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America. At the beginning of the twentieth century, Alan Bennett, an Englishman, went to Burma to become a Buddhist monk. He was renamed Ananda Metteya. He returned to Britain in 1908. He was the first British person to become a Buddhist monk. He taught Dharma in Britain. Since then, Buddhist monks and nuns from Sri Lanka, Thailand, Japan, China and other Buddhist countries in Asia have come to the West, particularly over the last seventy years. Many of these teachers have kept to their original customs while others have adapted to some extent to meet the demands of living in a western society. In recent years, there has been a marked growth of interest in Buddhism in Europe. The membership of existing societies has increased and many new Buddhist centers have been established. Their members include large numbers of professionals and scholars. Today, Britain alone has over 140 Buddhist centers found in most major cities.

The word philosophy comes from two words 'philo' which means 'love' and 'sophia' which means 'wisdom'. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both meanings describing Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop loving kindness and compassion so that we can become (be like) a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy. In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. When he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he

traveled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana.

It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made. Even though the Buddha is dead but 2,500 years later his teachings still help and save a lot of people, his example still inspires people, his words still continue to change lives. Only a Buddha could have such power centuries after his death. The Buddha did not claim that he was a god, the child of god or even the messenger from a god. He was simply a man who perfected himself and taught that if we followed his example, we could perfect ourselves also. He never asked his followers to worship him as a god. In fact, He prohibited his followers to praise him as a god. He told his followers that he could not give favors to those who worship him with personal expectations or calamities to those who don't worship him. He asked his followers to respect him as students respect their teacher. He also reminded his followers to worship a statue of the Buddha to remind ourselves to try to develop peace and love within ourselves. The perfume of incense reminds us of the pervading influence of virtue, the lamp reminds us of the light of knowledge and the followers which soon fade and die, remind us of impermanence. When we bow, we express our gratitude to the Buddha for what his teachings have given us. This is the core nature of Buddhist worship. A lot of people have misunderstood the meaning of "worship" in Buddhism, even sincere Buddhists. Buddhists do not believe that the Buddha is a god, so in no way they could possibly believe that a piece of wood or metal is a god. In Buddhism, the statue of the Buddha is used to symbolize human perfection. The statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centered, not god-centered, that we must look within not without to find perfection and understanding. So in no way one can say that Buddhists worship god or

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

The Buddha taught us to try to recognize truth, so we can understand our fear, to lessen our desires, to eliminate our selfishness, and to calmly and courageously accept things we cannot change. He replaced fear, not with blindly and irrational belief but with rational understanding which corresponds to the truth. Furthermore, Buddhists do not believe in god because there does not seem to be any concrete evidence to support this idea. Who can answer questions on god? Who is god? Is god masculine or feminine or neuter? Who can provide ample evidence with real, concrete, substantial or irrefutable facts to prove the existence of god? So far, no one can. Buddhists suspend judgment until such evidence is forthcoming. Besides, such belief in god is not necessary for a really meaningful and happy life. If you believe that god make your life meaningful and happy, so be it. But remember, more than two-thirds of the world do not believe in god and who can say that they don't have a meaningful and happy life? And who dare to say that those who believe in god, all have a meaningful and happy life? If you believe that god help you overcome disabilities and difficulties, so be it. But Buddhists do not accept the theological concept of salvation. In the contrary, based on the Buddha's own experience, he showed us that each human being had the capacity to purify the body and the mind, develop infinitive love and compassion

and perfect understanding. He shifted the gods and heavens to the self-heart and encouraged us to find solution to our problems through self-understanding. Finally, such myths of god and creation concept has been superseded by scientific facts. Science has explained the origin of the universe completely without recourse to the god-idea.

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

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

III. The Formation of Buddhism:

About 7 centuries B.C., India was divided into sixteen zones, eight of which were kingdoms and the remaining republics. Indian society before and at the time of the Buddha was a society that had full of conflicts, especially struggles for power and material wealth. During this period many people were not able to find satisfaction in Hinduism to their daily life's disturbing problems. Because of this dissatisfaction, some religious reforms shortly arose in an attempt to rid Hinduism of its superficiality. One of these reforms was to be the beginning of Buddhism. About 600 B.C., the Buddha not only expounded the four Noble Truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment, He had also shown people how to live wisely and happily, and therefore, his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond. Spiritually speaking, He mobilized people to stand up to fight against the existing power system. In fact, Buddhism is not a new religion in India, it is only a symbol of separation with Hinduism. As we can see while the religion of the Veda allowed animal sacrifice to propitiate the gods, Buddhism set its face against sacrifices. Moreover, Buddhism waged strong campaigns against this practice. Because the sacrificial ritual required the services of Brahmins, who had specialized in religious ceremonies, while ordinary people, from one generation to another, could only do labor works. Thus, Buddhism denounced the Caste system at that time in India. And the Buddha denounced all claims to superiority on the ground of birth as the Brahmins claimed. Buddhism denounced all social distinctions between man and man, and declared that it was 'karma', the action of man, that determined the eminence or lowness of an individual. The Buddha confirmed with his disciples: "The

insistence on the equality of social status based on one's actions and not on the lineage of birth of that person." Another revolutionary idea we can find in Buddhism was the fact that it widely opened the doors of organized religious life to women and men alike. In addition to distinguished nuns and lay Buddhist-women, such as Khema, Patacara, and Dhammadinna, Sujata, Visakha, and Samavati, even courtesans like Amrapali were not denied opportunities to embrace the religious life. For these reasons, from the beginning in Northeast India almost 26 centuries ago, Buddhism penetrated not only in the heart of Asian people, but since the nineteenth century it also became part of the thinking and practice of a lot of people in Europe and America as well.

About the Seventh Century B.C., many people questioned the value of their own religion: Hinduism. According to Hinduism's theories, they had to be reborn to the same class forever. If they belonged to the class of Sudra, they would be reborn into that class life after life. At first, Prince Siddhartha always concerned with burning questions as: "Why was there unhappiness?", or "How could a man be happy?" etc. He diligently performed ascetic practices, but after six years of persevering search and strenuous self-denial, He still had not found the answers for these problems. After spending six years in seeking a solution of emancipation through ascetic practices without any success, Prince Siddhartha determined to find the answer in thought and meditation. After 49 days and nights of meditation under the Bodhi Tree, He had become the "Awakened One". The path that the Buddha had found was the "Middle Path", which was in between extremes. The extremes to be avoided were the life of sensual indulgence on the one hand and the life of drastic asceticism on the other. Both led to out-of-balance living. Neither led to the true goal of release from sufferings and afflictions. The Buddha declared: "To find the Middle Path to harmonious living, each person must search thoughtfully, not wasting any time in wordy arguments. Each person must explore and experiment for himself without any exception." During almost twenty-six centuries, both Mahayana and Hinayana Buddhism since the time of formation have proved adaptable to changing conditions and to different peoples in the world with the belief that what the Buddha discovered can help and influence almost everyone. For the question "Why am I unhappy?" the Buddha suggests:

because you fill yourself with wanting, until the wanting is a thirst that cannot be satisfied even by the things you want. “How can I be happy?” By ceasing to want. Just as a fire dies down when no fuel is added, so your unhappiness will end when the fuel of excessive is taken away. When you conquer selfish, unwise habits and hopes, your real happiness will emerge.

IV. The Meanings of Buddhism:

To someone it can be only life of the Buddha; the example that the Buddha and his immediate disciples set, that glorious feat of a man, who stood before men as a man and declared a path of deliverance. To others, Buddhism would mean the massive doctrine as recorded in the Buddhist Tripitaka (literature), and it is described a very lofty, abstruse, complex and learned philosophy of life. To the Buddha, man is a supreme being, thus, he taught: “Be your own torch and your own refuge. Do not seek refuge in any other person.” This was the Buddha’s truthful word. He also said: “All realizations come from effort and intelligence that derive from one’s own experience. Man is the master of his destiny, since he can make his life better or worse. If he tries his best to cultivate, he can become a Buddha.” Buddhism is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood. Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. It was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four noble truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond. In short, the core of the Buddha’s Teachings can be expressed in many different ways. If we want to say that the Buddha’s teachings can help people to cultivate to attain liberation, it’s alright; but if we want to say these teachings can help bring people a happy life, it’s alright too. The core of these teachings comprise of: Not to do any evil, to cultivate good, and to purify one’s mind. These are the Teachings of the Buddhas.

V. Buddhist Cosmology:

According to the Buddhist view on the universe, the universe is infinite. However, if we speak about the formation of our world system, we can speak about the formation process as follows: “In terms of elements that form the universe, wind is the first one. Its basis is space. Then the wind moves, and in dependence on the moving of the wind, heat occurs; then moisture, then solidity or earth.” Buddhist cosmology not only takes into account the existence of innumerable systems of worlds grouped into what we should call galaxies, but has equally vast conceptions of cosmic time. The Buddha proclaimed that on the highest level of understanding the entire cosmos is the original pure mind. However, on the ordinary level of understanding he painted a picture of a cosmos filled with countless world systems where countless of living beings of every sort reside. Thus, our world system is not the only unique or the only one world system in the universe. Other world systems also have their Buddhas who also teach the path of enlightenment. The most ancient Buddhist texts speak of the various phases in the evolution and devolution over enormous time-periods of these galaxies, how they gradually formed and how after a period of relative stability during which life may be found on their worlds, how, inevitably having come into existence, they must in due course decline and go to destruction. All this is the working of processes, one vent leading quite naturally to another. As you know that although the Buddha discovered the presence of numerous Gods throughout the universe, he never tried to diminish the importance of the God worshipped by the people of his time. He simply preached the truth and that truth does not affect the importance of any Gods. Similarly, the fact that there are numerous suns in the universe does not diminish the importance of the sun of our solar system, for our sun continues to provide us with light every day. To some other religions, Gods can be very powerful compared to human beings, but to Buddhism, they are still not free from sufferings and afflictions, and can be very angry. The life of Gods may be very long, but not eternal as many other religions believe.

Outlook on life and universe has been discussed by a lot of famous scholars in the world. Examination of the origin or nature of life and universe is the task of the metaphysic experts. This problem has a very

important position in philosophy. It was examined from the beginning of the Egyptian, Indian and Chinese civilizations. This book is designed to give you only an overview of the Buddhist cosmology. Buddhist cosmology not only takes into account the existence of innumerable systems of worlds grouped into what we should call galaxies, but has equally vast conceptions of cosmic time. According to Buddhist cosmology, the earth goes through periodic cycles. In some of the cycles it improves, in others it degenerates. The average age of a man is an index of the quality of the period in which the person lives. It may vary between 10 years and many hundreds of thousands of years. At the time of Sakyamuni Buddha, the average life-span was 100 years. After him, the world becomes more depraved, and the life of man shortens. The peak of sin and misery will be reached when the average life has fallen to 10 years. The Dharma of Sakyamuni Buddha will then be completely forgotten. But after that the upward swing begins again. When the life of man reaches 80,000 years, Maitreya Buddha from the Tusita Heaven will appear on the earth. Besides, the most ancient Buddhist texts speak of the various phases in the evolution and devolution over enormous time-periods of these galaxies, how they gradually formed and how after a period of relative stability during which life may be found on their worlds, how, inevitably having come into existence, they must in due course decline and go to destruction. All this is the working of processes, one vent leading quite naturally to another. The Buddha was the Teacher who discovered the real nature of the universal cosmic law and advised us to live in accordance with this law. The Buddha confirmed that it is impossible for anyone to escape from such cosmic laws by praying to an almighty god, because this universal law is unbiased. However, the Buddha has taught us how to stop bad practices by increasing good deeds, and training the mind to eradicate evil thoughts. According to the Buddha, a man can even become a god if he leads a decent and righteous way of life regardless of his religious belief. It is to say a man someday can obtain peace, mindfulness, wisdom and liberation if he is willing to cultivate to perfect himself. The Buddha Sakyamuni himself realized the Noble Truths, considered all metaphysical questions are empty. He often kept silent and gave no answers to such metaphysical questions, because for Him, those questions do not realistically relate to the purpose of

Buddhists, the purpose of all Buddhists is the final freedom. According to the Buddha, how can a man know what the universe really is when he cannot understand who he really is? Therefore, the Buddha taught: “The practical way for a man is turning back to himself and seeing where and who he is and what he is doing so that he can overcome the destruction of all hindrances to the truth of all things. That is to say, he has to cultivate to purify his body and mind.” For the universe, the Buddha declared that the material world is formed by the Four Great Elements as many Indian thinkers before Him did. These are Earth element, Water element, Fire element and Air element. These elements are dynamic and impermanent, therefore, all existing things compounded by them must be impermanent too. The problem about the origin of the four elements becomes senseless and is unacceptable to the truth of Dependent Origination which was discovered and taught by the Buddha.

VI. Buddhist Outlook on Life:

It is wrong to imagine that the Buddhist outlook on life and the world is a gloomy one, and that the Buddhist is in low spirit. Far from it, a Buddhist smiles as he walks through life. He who understands the true nature of life is the happiest individual, for he is not upset by the evanescent (extremely small) nature of things. He tries to see things as they are, and not as they seem to be. Conflicts arise in man when he is confronted with the facts of life such as aging, illness, death and so forth, but frustration and disappointment do not vex him when he is ready to face them with a brave heart. This view of life is neither pessimistic nor optimistic, but the realistic view. The man who ignores the principle of unrest in things, the intrinsic nature of suffering, is upset when confronted with the vicissitudes of life. Man’s recognition of pleasures as lasting, leads to much vexation, when things occur quite contrary to his expectations. It is therefore necessary to cultivate a detached outlook towards life and things pertaining to life. Detachment can not bring about frustration, disappointment and mental torment, because there is no clinging to one thing and another, but letting go. This indeed is not easy, but it is the sure remedy for controlling, if not eradicating, unsatisfactoriness. The Buddha sees suffering as suffering, and happiness as happiness, and explains that all cosmic pleasure, like

all other conditioned attachments, is evanescent, is a passing show. He warns man against attaching too much importance to fleeting pleasures, for they sooner or later beget discontent. Equanimity is the best antidote for both pessimism and optimism. Equanimity is evenness of mind and not sullen indifference. It is the result of a calm, concentrated mind. It is hard, indeed, to be undisturbed when touched by the realities of life, but the man who cultivates truth is not upset. Absolute happiness can not be derived from things conditioned and compounded. What we hug in great glee this moment, turns into a source of dissatisfaction the next moment. Pleasures are short-lived, and never lasting. The mere gratification of the sense faculties we call pleasure and enjoyment, but in the absolute sense of the world such gratification is not happy. Joy too is suffering, unsatisfactory; for it is transient. If we with our inner eye try to see things in their proper perspective, in their true light, we will be able to realize that the world is but an illusion that leads astray the beings who cling to it. All the so-called mundane pleasures are fleeting, and only an introduction to pain. They give temporary relief from life's miserable ulcers. This is what is known as suffering produced by change. Thus, we see that suffering never ceases to work, it functions in some form or other and is always at work.

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

make their lives better or worse. They can even become Buddha if they study and practice his teachings.

Regarding the point of view on Human Beings and deva Vehicle, according to the Mahayana Rebirth among men conveyed by observing the five commandments (Panca-veramani). However, there are many differences on human destinies in the world. For example, one is inferior and another superior, one perishes in infancy and another lives much longer, one is sick and infirm and another strong and healthy, one is brought up in luxury and another in misery, one is born a millionaire and another in poverty, one is a genius and another an idiot, etc. According to the Buddhist point of view on human life, all of the above mentioned results are not the results of a “chance.” Science nowadays is indeed against the theory of “chance.” All scientists agree on the Law of Cause and Effect, so do Buddhists. Sincere and devoted Buddhists never believe that the unevenness of the world is due to a so-called Creator and/or God. Buddhists never believe that happiness or pain or neutral feeling the person experiences are due to the creation of a Supreme Creator. According to the Buddhist point of view on human life, the above mentioned unevenness that exists in the world are due to the heredity and environment, and to a greater extent, to a cause or causes which are not only present but proximate or remotely past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates his own heaven and hell. He is the master of his own destiny. He is his own child of his past and his own parents of his future. Regarding the point of view on Deva, this is only one of the five vehicles, the deva vehicle or Divine Vehicle. It transports observers of the ten good qualities (thập thiện) to one of the six deva realms of desire, and those who observe dhyana meditation to the higher heavens of form and non-form. Sentient beings are to be reborn among the devas by observing the ten forms of good actions or ten commandments (Dasa-kusala).

Regarding the point of view on the Kaya and Citta, Buddhism talks about the theory of impermanence of the body and mind. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a

great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow.

According to the Vimalakirti Sutra, Manjusri Bodhisattva obeyed the Buddha's command to call on Upasaka Vimalakirti to enquire after his health, there was a conversation about the "body". Manjusri asked Vimalakirti: "What should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?" Vimalakirti replied: "He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate

nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others' illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy." Manjusri, a sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation).

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

Here is another point of view of the Buddhism on the Kaya is “It is difficult to be reborn as a human being”. Of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightening streaking across the sky, like a flower’s blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: “A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return.” Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: “It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan.”

Chương Hai

Chapter Two

Người Phật Tử

I. Tổng Quan Về Người Phật Tử:

Trong Phật giáo, Phật tử bao gồm chín chúng đệ tử bao gồm bảy chúng xuất gia và hai chúng tại gia. Bảy chúng xuất gia bao gồm: Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Thức Xoa Ma Na, Sa Di, Sa Di Tập Sự trì giữ 8 giới, Sa Di Ni, Tập sự Sa Di Ni trì giữ 8 giới. Hai chúng tại gia: Cận Sự Nam (Ưu Bà Tắc), và Cận Sự Nữ (Ưu Bà Di). Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm: Tăng già và Phật tử tại gia. Từ “Tăng già” có nghĩa là “Cộng đồng thân hữu”. Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Người Phật tử hay người con Phật tỏ lòng rất tôn kính đối với những con người siêu việt, những con người vĩ đại, những con người đã quét sạch vô minh và bứng gốc mọi phiền não do nơi chính mình thấu triệt chân lý. Song người Phật tử không cầu nguyện sự cứu rỗi nơi những bậc ấy. Người Phật tử chỉ tôn kính các bậc đã khai thị chân lý cho mình, các bậc đã chỉ ra con đường đi đến chân hạnh phúc và giải thoát tối thượng. Hạnh phúc là thứ mà mỗi người phải tự mình thành tựu cho chính mình, không ai có thể làm cho ta cao quý hơn hoặc thấp hèn hơn, như lời Đức Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú câu 16: “Tự mình làm điều ác; tự mình không làm ác; tịnh, không tịnh tự mình; tự mình làm ô nhiễm; tự mình làm thanh tịnh; không ai thanh tịnh ai.” Phật tử là tín đồ Phật giáo: Người tin nơi Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải làm những điều sau đây: Thứ nhất là Quy-Y Tam Bảo. Thứ nhì là biết cứu cánh chính của Đạo Phật, bao gồm: chư ác mạt tác, chúng thiện phụng hành, và tự tịnh kỳ ý. Đó là những lời chư Phật dạy. Thứ ba là thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Thứ tư là thực hành đúng đắn những lời dạy của Đức Phật. Thứ năm là người Phật tử có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.

Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là “Ngoại chúng,” tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là “Bạch Y,” tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ này là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia. Đây là vị Phật tử tại gia nam hay nữ, vẫn ở nhà mà giữ 8 giới. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát. Ngũ giới này không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng Thánh Quả, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới này. Tuy nhiên, lầm lỗi theo đạo Phật không được xem như là một cái tội, vì Đức Phật không phải là một quan tòa đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và ban thưởng cho những hành động thiện lành của con người. Người Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới phải là mối quan tâm của chính mình, chứ không xin xỏ tha tội từ ai hết. Người chân Phật tử luôn tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người chân Phật tử phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người chân Phật tử phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn

trưởng và hết thấy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người chân Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tâm nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão 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.” Người chân Phật tử phải luôn “Thiếu Dục Tri Túc.” Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hã còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một người chân Phật tử luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng Phật tử là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người chân Phật tử luôn giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đối lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình. Nói tóm lại, những người tại gia mà tu hành tinh chuyên được xưng đáng gọi là những chân Phật tử; trong khi xuất gia mà không chịu tu tập thực sự, không phải là những chân Phật tử.

II. Bảy Chúng Phật Tử Xuất Gia:

Trong Phật giáo, bảy chúng xuất gia bao gồm chư Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Thức Xoa Ma Na, Sa Di, Sa Di Tập Sự trì giữ 8 giới, Sa Di Ni, Tập sự Sa Di Ni trì giữ 8 giới. **Thứ Nhất Là Tỳ Kheo:** Tỳ có nghĩa là phá, kheo nghĩa là phiền não. Tỳ kheo ám chỉ người đã phá trừ dục vọng phiền não. Tỳ Kheo là người nam thoát ly gia đình, từ bỏ của cải và sống tu theo Phật. Người đã được thọ giới đàn và trì giữ 250 giới cụ túc. Trong Phật giáo, tất cả chư Tỳ Kheo đều phải tùy thuộc vào của đàn na tín thí để sống tu, không có ngoại lệ. Tất cả chư Tỳ Kheo đều thuộc chủng tử Thích Ca, dòng họ của Phật. Tỳ kheo còn có nghĩa là người đã xuất gia, đã được giữ cụ túc giới. Tỳ Kheo có ba nghĩa. Khất sĩ: Người chỉ giữ một bình bát để khất thực nuôi thân, không chất chứa tiền của thế gian. Bồ ma: Bồ Ma là người đã phát tâm thọ giới, phép yết ma đã thành tựu, loài yêu ma phiền não phải sợ hãi. Phá ác: Người dùng trí huệ chân chính để quán sát và phá trừ mọi tật ác phiền não; người chẳng còn sa đọa vào vòng ái kiến nữa. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Trong hết thảy như cấu đó, vô minh cấu là hơn cả. Các người có trừ hết vô minh mới trở thành hàng Tỳ Kheo thanh tịnh (243). Người nào nghiêm giữ thân tâm, chế ngự khắc phục ráo riết, thường tu phạm hạnh, không dùng đao gậy gia hại sanh linh, thì chính người ấy là một Thánh Bà la môn, là Sa môn, là Tỳ khưu vậy (142). Chỉ mang bình khất thực, đâu phải là Tỳ kheo! Chỉ làm nghi thức tôn giáo, cũng chẳng Tỳ Kheo vậy! (266). Bỏ thiện và bỏ ác, chuyên tu hạnh thanh tịnh, lấy “biết” mà ở đời, mới thật là Tỳ Kheo (267). **Thứ Nhì Là Tỳ Kheo Ni:** Tỳ kheo Ni là nữ tu Phật giáo, người đã gia nhập giáo đoàn và nguyện trì giữ 348 hoặc 364 giới Tỳ kheo Ni. Ngoài ra, Tỳ Kheo Ni phải luôn vâng giữ Bát Kính Giáo. **Thứ Ba Là Thức Xoa Ma Na:** Còn gọi là Thức Xoa Ma Ni. Người nữ tu tập sự bằng cách thực tập sáu giới. Đây là một trong năm chúng xuất gia, tuổi từ 18 đến 20, học riêng lục pháp để chuẩn bị thọ cụ túc giới. **Thứ Tư Là Sa Di:** Sa Di là người nam mới tu (Thất Ma Na Y Lạc Ca, Thất La Ma Ni La), còn đang tập giữ những giới khinh và mười giới sa Di. Còn gọi là Cẩn Sách Nam hay người nam cẩn cù chăm gắng tuân theo lời chỉ dạy của các bậc đại Tăng. Cũng được gọi là Thất La Ma Ni La, người tu hành cầu tịch tịnh viên mãn hay người tu hành cầu Niết Bàn Tịch Tịnh. Thường thì sa di là một thành viên mới hay người mới tu của Tăng già và phải thọ giới sa di. Trong hầu hết các trường phái, tuổi tối thiểu cho sa di là bảy tuổi,

tuy nhiên vài tự viện nhận những đứa trẻ hơn miễn là có sự đồng ý của cha mẹ. Lễ thọ giới sa di bao gồm lễ tụng kinh cầu nguyện quy-y và thọ mười giới. Rồi lễ thí phát (cạo đầu), phát ba bộ y và một bát khất thực, sau đó người sa di được chỉ định cho một vị giáo thọ và y chỉ sư. Người sa di chỉ được thọ giới Tỳ Kheo sau 20 tuổi mà thôi. Một vị Sa Di thọ nhận giáo pháp từ một vị thầy đã thành tựu, thường thì vị thầy này cũng đã được huấn đạo bởi một vị thầy khác, và như vậy, trên lý thuyết ít nhất hệ thống này kéo dài ra từ thời của Đức Phật. Sa Di tuy nhỏ, nhưng có thể thành bậc Thánh, nên không thể khinh thường. **Thứ Năm Là Sa Di Ni:** Sa Di Ni (Thất La Ma Na Lí Ca) còn được gọi là Cẩn Sách Nữ, nữ tu mới gia nhập giáo đoàn Phật giáo. Sa Di Ni là người trì giữ mười giới khinh: Không sát sanh; không trộm đạo; không dâm dục; không láo xược; không uống rượu; không ghim hoa trên đầu, không bôi phấn, không xúc dầu; không ca hát, không khiêu vũ như kỹ nữ dâm nữ; không ngồi ghế cao, không nằm giường rộng; không ăn quá ngọ; không cất giữ tiền, vàng bạc, của cải. **Thứ Sáu Là Tập Sự Sa Di:** Tập sự Sa Di trì giữ 8 giới. **Thứ Bảy Là Tập Sự Sa Di Ni:** Tập sự Sa Di Ni trì giữ 8 giới.

III. Hai Chúng Phật Tử Tại Gia:

Thứ Nhất là Ưu Bà Tắc: Còn gọi là Y Bồ Tắc, Ô Ba Sách Ca, Ưu Ba Sa Ca, Ưu Bà Sa Kha, Ô Ba Tắc Ca, hay Ô Ba Tố Ca. Nghĩa nguyên thủy là một người đầy tớ thuộc giai cấp hạ tiện, sau danh từ này trở thành tên gọi Phật tử tại gia, người tu hành trì giữ năm giới. Ưu Bà Tắc là nam Phật tử tại gia, người thọ trì ngũ giới Tam quy. Phật tử tại gia thọ trì Bồ Tát giới. Theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa thì người cư sĩ, ngoài việc hộ trì Tam Bảo, khả năng giải thoát của họ là không thể nghĩ bàn. Upasaka là từ Phạn ngữ chỉ “Các môn đồ nam tại gia của đạo Phật,” trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa. Sau khi Phật giáo xuất hiện tại Ấn Độ, từ Ưu Bà Tắc lại có nghĩa là người của gia đình tốt hay người đáng tôn kính; người chủ gia đình tu tại gia hay Phật tử tại gia. Tất cả cư sĩ đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam quy ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, nếu hoàn cảnh không cho phép, họ có thể giữ từ một đến năm giới, giữ được càng nhiều giới chừng nào thì càng tốt chừng ấy. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng những phương tiện của cải vật chất như

thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày. Tịnh Độ tông lại cho rằng có ba loại cư sĩ; tuy nhiên chỉ có hai hạng cư sĩ có thể được lợi lạc khi tu theo Tịnh Độ: Loại thứ nhất là những cư sĩ thành tâm thật ý, dù ngu si mê muội thế nào đi nữa, khi nghe giáo pháp mà hoàn toàn tín tâm chấp nhận và tu tập thì chắc chắn sẽ vãng sanh Cực Lạc. Loại thứ hai có thể được lợi lạc khi tu theo Tịnh Độ là những cư sĩ có trí huệ thâm sâu và nhiều căn lành với Tịnh Độ, những người thông hiểu cả lý lẫn sự cũng như công đức đạt được qua pháp môn niệm Phật, do đó phát nguyện tin tưởng và thực hành Tịnh Độ. Loại thứ ba là hạng cư sĩ có phàm trí, nhưng không có khả năng hiểu được pháp thâm diệu, mà cũng không có chút tín tâm nào; hạng này chỉ học cho thuộc kinh điển rồi rảo bước đó đây nhàn đàm hý luận, thì chắc chắn trạm dừng chân kế tiếp sẽ là địa ngục. Bên cạnh đó, có những người tại gia trì giới xuất gia, tức là vị cư sĩ tại gia mà giữ cụ túc giới của một vị tăng hay Ni. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, người tại gia thường được xem như là những người không thể chứng đắc niết bàn vì có quá nhiều hệ lụy với trần tục (dù có vài thí dụ cho thấy trong kinh điển Pali là người tại gia vẫn đạt được niết bàn), nên việc trì giới của họ nếu được là chỉ tạo thêm phước đức, để có thể được tái sanh vào một cõi cao hơn, có thể là tái sanh làm Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni, nhưng trong Phật giáo Đại thừa, vai trò của người tại gia được đưa lên cao hơn, và việc đạt thành Phật quả là cho mọi người chứ không dành riêng cho chư Tăng Ni mà thôi. Dĩ nhiên là Đức Phật không chỉ quan tâm đến Tăng đoàn, mà Ngài cũng quan tâm đến những người tại gia, vì những người tại gia ngoài vấn đề tu tập họ còn phải hỗ trợ cho cộng đồng tu sĩ. Tuy nhiên, họ lại không được đứng trong Tăng đoàn vì họ không thuộc vào hàng ngũ Tăng Già. Nếu không hiểu giáo lý nhà Phật thì người ta sẽ thắc mắc, nhưng khi đã hiểu thì người tại gia không còn phải thắc mắc. Nếu chúng ta thực sự muốn tu, chúng ta không cần phải thay đổi địa vị ngoài xã hội hay trong giáo đoàn, điều cần thiết là chúng ta nên thành tâm quy-y Phật và thực hành những điều Ngài dạy. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đều nhớ rằng hầu như tất cả những Bà La Môn khi đã được nói chuyện với Đức Phật đều trở thành những ưu bà tắc hay ưu bà di của Ngài. Điều này không có nghĩa là qua đó họ đã thay đổi địa vị xã hội hay

nghề nghiệp của mình, hoặc là từ bỏ những sở hữu vật chất. Tóm lại, điều quan trọng cho một vị ưu bà tắc hay ưu bà di không phải là có chân trong giáo đoàn hay không, mà phải làm tròn những điều sau đây: Thứ nhất là Quy-y Tam Bảo. Thứ nhì là thực hành ngũ giới. Thứ ba là Nghe Phật pháp, đặc biệt là những giáo lý mà Đức Phật thuyết riêng cho Ưu Bà Tắc và Ưu Bà Di. Thứ tư là tiếp tục hộ trì Tăng già. **Thứ Nhì là Ưu Bà Di:** Còn gọi là Ưu Ba Di, Ưu Ba Tư, Ô Ba Tư Ca, Ưu Ba Tư Ca, hay Ư Bà Tư Kha. Phật tử tại gia nữ hay cận sự nữ, tại gia nhưng tu hành trì ngũ giới.

IV. Đời Sống Người Phật Tử:

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử. Thứ nhất là phát Bồ Đề tâm hay làm trở dậy khát vọng mong cầu giác ngộ tối thượng. Phát Bồ Đề tâm trong Phạn ngữ là “Bodhicittapada,” nói cho đủ là “Anuttarayam-Samyaksambodhi-cittam-utpadam,” tức là phát khởi “Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác Tâm.” Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: “Trong thế gian này ít ai có thể nhận biết một cách sáng tỏ Phật Pháp Tăng là gì; ít ai thành tín bước theo Phật Pháp Tăng; ít ai có thể phát tâm vô thượng bồ đề; tu hành Bát Nhã lại càng ít nữa. Tinh tấn tu hành Bát Nhã cho đến địa vị Bất Thối Chuyển và an trụ trong Bồ Tát Địa lại càng ít hơn gấp bội.” Thứ nhì là thực hành đạo Bồ Tát, tức là hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền. Thiện Tài Đồng Tử (Sudhana) sau khi đã phát tâm dưới sự chỉ dẫn của Ngài Văn Thù, từ đó về sau cuộc hành hương của ông hoàn toàn nhắm vào việc hỏi thăm cách thức thực hành hạnh Bồ Đề (bodhicarya). Cho nên ngài Văn Thù nói với đệ tử của mình, khi ngài chỉ thị Thiện Tài Đồng Tử ra đi cho

một cuộc lữ hành trường kỳ và gian khổ: “Lành thay! Lành thay! Thiện nam tử! Sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, bây giờ lại muốn tìm học hạnh của Bồ Tát. Thiện nam tử, ít thấy có ai phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, mà những ai sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng lại còn tìm học hạnh của Bồ Tát, càng ít thấy hơn. Vì vậy, thiện nam tử, nếu muốn thành tựu Nhất Thiết Chủng Trí, hãy tinh tấn thân cận các bậc thiện hữu tri thức (kalyanmitra).” Theo Kinh Bát Nhã, sau khi phát tâm Bồ Đề là thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Trong khi theo Hoa Nghiêm thì sự thực hành đó được thắt chặt với công hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát và sinh hoạt của sự giác ngộ được đồng hóa với Phổ Hiền Hạnh.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng

chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được truy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không nã, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

Tại các xứ theo Theravada, “Pirit” là một từ thông dụng trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ sự hộ trì của Phật tử tại gia, trong đó xem việc trì tụng kinh văn Phật giáo như là một cách phát khởi công đức. Thường thường người tại gia hay cúng dường chư Tăng nào trì tụng kinh điển, tin tưởng rằng sinh hoạt này có phước đức cho cả hai bằng cách hộ trì chư Tăng và làm cho kinh điển được trì tụng. Người ta tin rằng sinh hoạt này giúp những ai muốn tích lũy công đức góp phần cho việc tái sinh vào một cõi tốt hơn, và người ta cũng nghĩ rằng việc này sẽ mang lại lợi lạc cho ngay kiếp sống hiện tại. Hình thức thông dụng nhất của việc hộ trì là một nhóm chư Tăng cùng trì tụng công phu khuya, rồi hồi hướng công đức ấy đến tất cả chúng sanh mọi loài. Một cuộc sống xứng đáng, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực

để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mộng lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “liạ tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “liạ tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “liạ tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để

chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

Buddhist Followers

I. An Overview of Buddhist Followers:

In Buddhism, Buddhists comprise of nine classes of disciples include seven classes of those who left home and two classes of lay people. Seven classes of those who left home comprise of: a Bhiksu (monk), a Bhiksuni (a female observer of all the commandments), a Siksamana (or a novice nun or observer of the six commandments), a Sramanera (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight commandments, a Sramanerika or a female observer of the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments. Two classes of laypeople are those who still remain at home: an Upasaka or a lay man, and an Upasika a lay woman. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word “Sangha” means “friendly community”. It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. Buddhists (Hossu (jap) or Sons of Buddha show their highest respect to the best of men, those great and daring spirits who have, with their wide and penetrating grasp of reality, wiped out ignorance, and rooted out defilements. The men who saw Truth are true helpers, but Buddhists do not pray to them. They only reverence the revealers of Truth for having pointed out the path to true happiness and deliverance. Happiness is what one must achieve for oneself; nobody else can make one better or worse. In the Dhammapada Sutta (16), the Buddha taught: “Purity and impurity depend on oneself. One can neither purify nor defile another.” Buddhist followers are Buddhist believers who study, disseminate and endeavor to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should do the following: First, to take refuge in the Three Gems. Second, to know the main purpose of Buddhism, including not committing any evils, doing all good, and purifying the

mind. Those are Buddhas' teachings. Third, to understand the path to that goal. Fourth, to practice the Buddha's teachings correctly. Fifth, a Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught.

All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmins and other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men. Real Buddhists believe and accept Buddhism as their religion. Real Buddhists study, disseminate and endeavor to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. Real Buddhists must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." Real Buddhists should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. Real Buddhists should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. Real Buddhists should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and

admired by juniors.” According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: “Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one’s own deeds done and undone.” Real Buddhists should always be content with few desires. Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha’s guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Buddhist Community is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. Real Buddhists play an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. Real Buddhists build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves. In short, lay people who diligently cultivate are deserved to be called real Buddhists; while those who renounce lay life to become monks and nuns but ignoring cultivating, aren't real Buddhists.

II. Seven Classes of Buddhists Who Left Home:

According to Buddhism, seven classes of those who left home comprise of: a Bhiksu (monk), a Bhiksuni (a female observer of all the commandments), a Siksamana (or a novice nun or observer of the six commandments), a Sramanera (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight

commandments, a Sramanerika or a female observer of the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments. ***The First Class is Bhiksu:*** “Tỳ” (Bhi) means destroy and “Kheo” (ksu) means passions and delusions. Bhiksu means one who destroys the passions and delusions. Bhiksu, mendicant, or Buddhist monk is a male religious mendicant who has left home and renounced. Bhikkhu who left home and renounced all possessions in order to follow the way of Buddha and who has become a fully ordained monk. Bhiksu is one who destroys the passions and delusions. A male member of the Buddhist Sangha who has entered homeless and received full ordination. A Bhiksu’s life is governed by 250 precepts under the most monastic code. In Buddhism, all Bhiksus must depend on alms for living and cultivation, without any exception. All Bhiksus are Sakya-seeds, offspring of Buddha. The term Bhiksu still has three meanings: Beggar for food or mendicant: Someone who has just a single bowl to his name, accumulates nothing (no worldly money and properties), and relies exclusively on asking for alms to supply the necessities of life. Frightener of Mara (delusion): Someone who has accepted the full set of 250 disciplinary precepts. His karma has reached the level of development that he immediately fears delusion. Destroyer of Evil: Someone who has broken through evil, someone who observes everything with correct wisdom, someone who has smashed the evil of sensory afflictions, and does not fall into perceptions molded by desires. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: The worst taint is ignorance, the greatest taint. Oh! Bhikshu! Cast aside this taint and become taintless (Dharmapada 243). He who strictly adorned, lived in peace, subdued all passions, controlled all senses, ceased to injure other beings, is indeed a holy Brahmin, an ascetic, a bhikshu (Dharmapada 142). A man who only asks others for alms is not a mendicant! Not even if he has professed the whole Law (Dharmapada 266). A man who has transcended both good and evil; who follows the whole code of morality; who lives with understanding in this world, is indeed called a bhikshu (Dharmapada 267). ***The Second Class is Bhiksuni:*** A female mendicant who has entered into the order of the Buddha and observes the 348 or 364 precepts for nuns. In addition, a bhiksuni must always observe the eight commanding respects for the monks (Bát Kính Giáo). ***Third, Sikhaimana or***

Siksamana: A female novice, observer of the six commandments. This is one of the five classes of ascetics, a female neophyte who is from 18 to 20 years of age, studying six rules (adultery, stealing, killing, lying, alcoholic liquor, eating at unregulated hours) to prepare to receive a full ordination. **The Fourth Class is Sramanera:** Sramanera is a male observer of the minor commandments (các giới khinh). Sramanera is the lowest rank of a person cultivating the way. He must keep properly ten precepts. Also called a Zealous Man or a man who zealously listens to the instructions of great monks. Also called Sramanera, one who seek rest or one who seeks the peace of nirvana. Usually, a sramanera is a new member or novice of the monastic community who has taken the novice vows. In most traditions, the minimum age for this ordination is seven, however, some monasteries accept younger children to be ordained as long as the person obtains the permission from his parents. The novice ordination includes a formal ceremony of recitation of the refuge prayer and agreement to uphold the “Sramanera precepts” (ten precepts). The novice’s head is shaved, and he is given three robes and a begging-bowl, following which the novice is assigned an “acarya” (teacher) and a “upadhyaya” (preceptor). The novice can only receive the full ordination of a Bhiksu after he is twenty years of age. A novice receives the teaching from an accomplished instructor, who in turn has been trained by another master, and thus, in theory at least the chain extends to the Buddha himself. A novice though a beginner, but he may become an arhat, so not to treat him lightly. **Fifth, Sramanerika:** Also called zealous woman, devoted, a female observer of the minor commandments (các giới khinh). Sramanerika is a female religious novice who has taken a vow to obey the ten commandments: Not to kill living beings; not to steal; not to have sexual intercourse; not to lie or speak evil; not to drink wine; not to decorate oneself with flowers, nor utilize cosmetologic powder, nor use perfumes; not to sing or dance; not to occupy high chairs high beds; not to eat out of regulation hours; and not to possess money, gold, silver, and wealth. **Sixth, Sramanera Trainee:** a Sramanera trainee (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight commandments. **Seventh, Sramanerika Trainee:** a Sramanerika trainee or a female observer of

the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments.

III. Two Classes of Lay People Who Still Remain At Home:

The First Class is Upasaka: Originally meaning a servant, one of low caste, it became the name for a Buddhist layman who engages to observe the first five commandments, a follower, a disciple, or a devotee. Upasaka or laymen is a male observer of at least one of the five commandments (lay precepts) and takes refuge in the Triratna. Members of the laity who have taken Bodhisattva precepts. In the Mahayana tradition, laymen are of great importance, because in addition to their support of the triratna, their possibility of attaining emancipation is indisputable. Upasaka” is a Sanskrit term Upasaka for “lay disciple,” in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana. After the appearance of Buddhism in India, the term Upasaka also means a person of good family or a respectable person; or a householder who practises Buddhism at home without becoming a monk. All upasakas vow to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. However, if their situation does not allow them to keep all the precepts, they can keep from one to five basic precepts; the more precepts they can keep the better. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. In countries with Buddhist tradition, formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life. The Pure Land Sect believes that there are three types of laymen; however, only two types of them can benefit from the Pure Land: The first types of those who can benefit from the Pure Land are those who are completely ignorant and deluded, but truthful and sincere individuals who upon hearing the teaching, wholeheartedly believe, accept and practice it continuously. The second types of those who can benefit from the Pure Land are those with deep wisdom and good roots in the Pure Land method who clearly understand noumenon and phenomena and the virtues achieved through Buddha Recitation and who therefore resolve to believe and practice it. The third type of laymen are those with ordinary

intelligence, but they can neither understand profoundly, nor do they have any belief in the Pure Land. They only study sutras by heart, then going from place to place to enjoy their idle talks, their next sure stop in the cycle of Birth and Death is “hell.” Besides, there are people who are still at home, but observe the whole of monks’ or nuns’ rules; that is those who while remaining at home observe the complete rules for monks and nuns. *The Second Class is Upasika:* A lay woman or a female disciple who remains at home, a female observer of at least one of the five commandments (lay precepts). Members of the laity who have taken the Bodhisattva precepts.

IV. Buddhist Life:

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha’s teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. First, raising the desire for supreme enlightenment. The Sanskrit phrase for ‘the desire for enlightenment’ is ‘bodhicittotpada,’ which is the abbreviation of ‘Anuttarayam-samyaksambodhi-cittam-utpadam,’ that is, ‘to have a mind raised to supreme enlightenment.’ In the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught: “There are only a few people in this world who can clearly perceive what the Buddha, Dharma, and Sangha are and faithfully follow them; fewer are those who can raise their minds to supreme enlightenment; fewer still are those who practice prajnaparamita; fewer and fewer still are those who, most steadfastly practicing prajnaparamita and finally reaching the stage of no-turning back, abide in the state of Bodhisattvahood. Second, practicing the life of the Bodhisattva, that is, the Bodhisattva Samantabhadra. Sudhana, the young pilgrim had his first awakening of the desire (cittotpada)

under the direction of Manjusri, and his later pilgrimage consisted wholly in inquiries into living the life of enlightenment (bodhicarya). So says Manjusri to his disciple when he sends Sudhana off on his long, arduous 'Pilgrim's Progress': "Well done, well done, indeed, son of a good family! Having awakened the desire for supreme enlightenment, you now wish to seek for the life of the Bodhisattva. Oh! Son of a good family, it is a rare thing to see beings whose desire is raised to supreme enlightenment; but it is a still rarer thing to see beings who, having awakened the desire for supreme enlightenment, proceed to seek for the life of the Bodhisattva. Therefore, oh, son of a good family, if you wish to attain the knowledge which is possessed by the All-knowing one, be ever assiduous to get associated with good friends (kalyanamitra). In the Prajnaparamita Sutra, after the awakening of the desire for supreme enlightenment is the practice of Prajnaparamitas. In the Avatamsaka Sutra, this practice is deeply associated with the life of the Bodhisattva known as Samantabhadra, and the Bodhicarya, the life of enlightenment, is identified with the Bhadracarya, the life of Bhadra, that is Samantabhadra.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: "Suffering of frustrated desire," or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples "content with few desires." "Content with few desires" means having few desires; "knowing how to feel satisfied" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they

are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

In Theravada countries, “Pirit” is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it to accrue merit, which is conducive to a better rebirth, and it is also thought to bring benefits in the present life. The most common form of

pirit involves a group of monks who chant a set of texts during the course of a night, then dedicate the merit to all beings. A worthwhile life, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one's life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

Buddhism has a very special point of view in "the inner world". For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends on this question: "Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and tranquility, of real happiness?" To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity

for error through the perfect immunity which insight alone can give. Cultivator of the Way must leave behind everything, must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to 'leave behind the mark of speech', so that there is nothing left to say. We also want to 'leave behind the mark of the mind and its conditions,' so that there is nothing left to climb on. We want to 'leave behind the mark of written words.' Once words also are gone, they can not represent our speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

Phần Hai
Người Phật Tử Thuần Thành

Part Two
Devout Buddhists

Chương Ba

Chapter Three

Người Phật Tử Thuần Thành Tại Gia

I. Tổng Quan Về Người Phật Tử Tại Gia:

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

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

Đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, học hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Trong Phật giáo, Phật tử là tất cả những người đệ tử Phật, bao gồm cả chư Tăng Ni lẫn tại gia. Tuy nhiên, ngày nay, khi nói đến hai chữ Phật tử là người ta thường muốn nói đến những người tại gia. Trong quyển sách nhỏ mang tựa đề Người Phật Tử Thuần Thành, người viết cũng chỉ muốn nói đến những Phật tử thuần thành tại gia mà thôi bởi vì đối với chư Tăng Ni, nếu họ tinh chuyên tu hành, thực sự tuân thủ tất cả những giới luật và luật lệ trong các tự viện dành cho họ, họ vượt quá xa tất cả những tiêu chuẩn mà chúng ta sẽ nói về Phật Tử Thuần Thành trong quyển sách này. Thật vậy, cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm: Tăng già và Phật tử tại gia. Từ "Tăng già" có nghĩa là "Cộng đồng thân hữu". Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Trong khi đó, nhóm người tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, họ là những Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni xuất gia, mà sống tại gia với gia đình. Dầu người tại gia không phải tu sĩ xuất gia nhưng tất cả Phật tử thuần thành, bao gồm cả chư Tăng Ni lẫn người tại gia, đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Người Tại Gia cũng được gọi là "Ngoại chúng," tức Ngoại

Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni.

Người tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão 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.” Người Phật tử phải luôn “Thiểu Dục Tri Túc.” Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hãy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất

cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

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

II. Để Trở Thành Người Phật Tử Thuần Thành Tại Gia:

Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia nên giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống rượu). Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng đắn và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới,

cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

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

Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. Thứ năm là “Tín” hay biết giữ sự tin cậy. Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xảy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bốn phạm của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bốn phạm ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

Để trở thành Phật tử tại gia thuần thành, lẽ dĩ nhiên, người Phật tử đó phải thọ tam quy trì ngũ giới hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia. Quy-y Phật, vị Đạo Sư Tối Thượng; quy-y Pháp, giáo pháp cao thượng của Đức Thế Tôn; quy-y Tăng, những vị đã cắt ái ly gia để tinh chuyên hành trì Phật Pháp. Trì Ngũ Giới bao gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành luôn tín tâm nghe chánh pháp; luôn biết cứu cánh chính của Đạo Phật; luôn làm những việc lành; luôn tránh làm những việc ác; và luôn thanh tịnh tâm ý. Người Phật tử thuần thành luôn tôn kính người già; luôn thương mến người trẻ; và luôn an ủi vỗ về người lâm hoạn nạn. Người Phật tử thuần thành luôn thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này và luôn cố gắng thực hành đúng đắn những lời dạy của Đức Phật. Mỗi khi có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành. Bên cạnh đó, có bốn trọng ân mà Phật tử tại gia nên luôn ghi nhớ. Thứ nhất là “Ân Tam Bảo”. Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và để bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là “Ân cha mẹ Thầy tổ”. Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phạm ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là “Ân thiện hữu tri thức”. Nhờ thiện hữu tri thức mà ta

có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ tư là “Ân chúng sanh”. Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát.

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

Theo theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển II, trước hết, người Phật tử thuần thành không nên tranh hơn thua. Nếu không tranh sẽ không dẫn đến sát sanh. Sát sanh là do tâm tranh hiện lên tác quái. Khi tranh thì chỉ muốn mình thắng, đối phương thua, dù có chết chóc vô số đi nữa cũng mặc. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tranh hơn nguy hiểm này. Thứ nhì, người Phật tử thuần thành không tham. Không tham thì sẽ không trộm cắp. Tại sao lại đi ăn cắp

đồ của người khác? Do bởi mình có tâm tham. Nếu mình không có tâm tham lam, thì dù có kẻ tặng hiến, chưa chắc gì mình muốn lấy, huống là đi ăn cắp. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tham. Thứ ba, người Phật tử thuần thành không truy cầu vật dục. Không truy cầu thì sẽ không khởi ý niệm dâm dục. Dâm dục là do mình mong cầu. Con gái mong con trai, con trai mong con gái. Nếu không có sở cầu thì làm sao có ý niệm tà dâm? Thứ tư, người Phật tử thuần thành không ích kỷ. Không ích kỷ sẽ giúp mình không nói láo. Mình nói dối vì sợ mất đi lợi ích riêng của mình, nên tâm ích kỷ mới tác quái được. Từ đó mình cam tâm đi lừa dối người khác, nói lời dối trá, muốn người khác không biết được bộ mặt thật của mình. Thứ năm, người Phật tử thuần thành không truy cầu tư lợi. Không truy cầu tư lợi sẽ giúp mình có cơ hội phát triển lòng vị tha nhiều hơn. Thứ sáu, người Phật tử thuần thành không uống những chất cay độc. Không uống những chất cay độc là không phạm tửu giới. Con người vì sao uống rượu? Vì muốn hưởng thụ, muốn thân thể mình sung sướng. Nhưng về lâu về dài thì sự sung sướng tạm thời ấy sẽ làm tâm mình mê loạn, khủng hoảng. Khi đã say rượu thì lại chửi rủa người khác, muốn làm gì thì làm, tăng trưởng thêm lòng dâm dục.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị năm điều ích lợi thực tiễn cho hành giả tại gia. Thứ nhất là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. Thứ nhì là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vãn vãn... Thứ ba là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. Thứ tư là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. Thứ năm là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh cao tốt mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu

đanh, 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. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: “Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa.” Làm một Phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chư Phật và chư Bồ Tát luôn gia hộ cho chúng ta trên bước đường tu tập. Chư Phật và chư Bồ Tát khuyến tấn những tín đồ, giúp họ xa lìa tham, sân, si, bảo vệ họ chống lại những ma quỷ và những người có thể quấy nhiễu những sự tu tập về tâm linh. Chư Phật và chư Bồ Tát ban cho những lợi lộc vật chất. Chư Phật và chư Bồ Tát vì lòng từ bi vô lượng, dĩ nhiên, và một cách nào đó, chắc chắn sẽ quan tâm đến những lời cầu xin của tín đồ của mình, bảo vệ số phận trần gian của họ, ngăn ngừa những tai ương. Bồ Tát Quán Thế Âm chẳng hạn, ngài luôn bảo vệ thương nhân khỏi nạn trộm cướp, thủy thủ khỏi đắm thuyền, những kẻ phạm tội khỏi bị hành hình. Nhờ Ngài mà những thiếu phụ có những đứa con mà họ mong ước. Người ta chỉ cần nghĩ tới Ngài Quán Thế Âm, lửa sẽ tắt, gươm giáo sẽ gãy vụn, quân thù sẽ trở nên nhân ái, xiềng xích sẽ tan biến, những lời nguyện rửa sẽ trở về lại nơi xuất phát, ác thú tìm đường trốn tránh, rắn rết hết nọc độc. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng khía cạnh này của đạo Phật thường được dùng để trấn an những kẻ sơ cơ gặp cơn hoạn nạn mà thôi. Chư Phật và chư Bồ Tát cung cấp những điều kiện thuận lợi cho chúng sanh đạt tới giác

ngộ và giải thoát cho chư Phật tử. Cuối cùng, Phật tử thuần thành luôn xem chư Phật và chư Bồ Tát là những đối tượng của ước vọng yêu thương cho các tín đồ.

Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ. Thứ nhất là hạnh phúc có được vật sở hữu. Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được vật sở hữu. Thứ nhì là hạnh phúc được có tài sản. Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được tài sản. Thứ ba là hạnh phúc không nợ nần. Người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không mang nợ. Thứ tư là hạnh phúc không bị khiển trách. Bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không bị khiển trách. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: “Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dặm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo.” Cũng theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 27, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.”

Devout Lay Buddhists

I. An Overview of Lay Buddhists:

Lay man and laywoman, two of the nine classes of disciples, who remain at home and observe the eight commandments. Nine classes of disciples include seven classes of those who left home: a Bhiksu

(monk), a Bhiksuni (a female observer of all the commandments), a Siksamana (or a novice nun or observer of the six commandments), a Sramanera (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight commandments, a Sramanerika or a female observer of the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments. Two classes of laypeople are those who still remain at home: an Upasaka or a lay man, and an Upasika a lay woman. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good things, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmans and

other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

For any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. In Buddhism, Buddhists refer to all Buddhist disciples, comprise of both monks, nuns, and lay people. However, nowadays, when talking about Buddhists, people usually want to talk about lay people. In this little book titled Devout Buddhists, this author only wants to refer to lay people because for monks and nuns, if they diligently cultivate, truly keep all precepts and follow their rules and regulations in the temples, they're so much beyond all the standards that we will talk about Devout Buddhists in this book. As a matter of fact, the Buddhist Community consists of two groups of people: the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. Meanwhile, the group of the laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns who leave home, but lay people live at home with their families. Even though a lay person is not leaving home as a monk or a nun, all sincere Buddhists, including monks, nuns and lay people, have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Lay people are also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns.

Lay people believe and accept Buddhism as their religion. They studie, disseminate and endeavor to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. A lay person must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and

repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha's guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or

meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

At the time of the Buddha, He set out five precepts to help them to have more peace, mindfulness and happiness in their daily life. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

II. To Become a Devout Lay Buddhist:

Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his or her religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially laymen and lay women should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the

five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

A devoted (good) Buddhist, besides keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. First of all, that Buddhist must observe the five cardinal virtues (Five Constant Virtues). The first Constant Virtue is the Benevolence which concerns attitude. The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control. The second Constant Virtue is the Righteousness or right moral courage. The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. The third Constant Virtue is the propriety or Civility or right procedure. Constant Virtue of the propriety is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person, he knows all the ceremonies and rituals centering round ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. "A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?" The fourth Constant Virtue is the Good knowledge is the fourth Constant Virtue. The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists' goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. He was repeating and

emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. The fifth Constant Virtue is Loyalty. The noble man should keep for himself the loyalty, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promises something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

In order to become a devout Buddhist, naturally that Buddhist must take refuge in the Triratna and to keep the basic five precepts or any other precepts for laypeople. To take refuge in Sakyamuni Buddha, the founding master; to take refuge in the Dharma, the supreme teachings of the Buddha; and to take refuge in the Sangha, the congregation of monks and nuns who have renounced the world and have devoted their effort to a lifelong practice of the Dharma. To keep the basic five precepts include not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to drink liquor. Besides, a devout Buddhist always hears the truth with a faith mind; always knows the main purpose of Buddhism; always does good deeds; always tries not committing any evils, or not to do evil deeds; and always tries to purify the body and mind. A devout Buddhist should always venerate (respect) the elderly; should always love and care for the young; and should always comfort those who encounter calamities. A devout Buddhist should always understand the path to that goal and always try to practice the Buddha's teachings correctly. That Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught. Besides, there are four Great Debts which lay people should always remember. The first debt is the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, and Sangha). The second debt is

the debt to our parents and teachers. The third debt is the debt to our spiritual friends. The fourth debt is the debt we owe all sentient beings.

Devout Buddhists should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. Devout Buddhists should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. Devout Buddhists should avoid arrogantly criticizing whatever we dislike. We have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. Devout Buddhists should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time spent working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in the Dharma Talks, Book II, first of all, devout Buddhists are not to contend. If we do not contend, then we will not try to kill sentient beings. Killing occurs because thoughts of contention take control. When we start contending, we have the attitude of 'get out of my way or die!' The casualties that result are beyond count. Devout Buddhists should try to get rid of this dangerous contention. Second, devout Buddhists are not to be greedy. If we are not greedy, then we will not steal. Why do we want to steal others' things? It is because of greed. If we are not greedy, then even if people want to offer us something, we would not want to take it. Devout Buddhists should try to get rid of greed. Third, devout Buddhists are not to seek for desires. If we seek for nothing, we will not have thoughts of lust. Thoughts of lust arise because we seek for them. Women seek men, and men seek women. If we do not seek anything, then how could we have thoughts of sexual misconduct?

Fourth, devout Buddhists are not to be selfish. If we are not selfish, then we do not tell lies. We tell lies because they are afraid of losing personal benefits. Overcome by selfishness, we cheat people and tell lies, hoping to hide our true face from others. Fifth, devout Buddhists are not to seek for personal benefits. If we do not seek for personal benefits, we will have opportunities to develop our unselfishness. Sixth, devout Buddhists are not to drink intoxicated drinks. If we do not drink intoxicated drinks, we will not violate the precept against taking intoxicants. Why do people take intoxicants? It is because they want to delight their bodies and minds. However, this temporary delight will mess up their bodies and confuse their mind in the long run. Once intoxicated, they will scold people and do as they please, and their lustful desires increase.

During the time of the Buddha, the Buddha recommended five practical suggestions that would be beneficial to Laypeople. First, harboring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. Second, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. Third, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. Fourth, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. Fifth, direct physical force. Besides, the Buddha also taught: "One should not wish to be repaid for good deeds. Doing good deeds with an intention of getting repayment will lead to greed for fame and fortune." However, in any society, gratitude is a precious virtue and Buddhists should always remember the kindness and assistance others have given you. Even though the Buddha asked the giver not to wish to be repaid for good deeds, He always considered gratitude to be a great blessing, an extremely high quality to develop for every Buddhist. Besides, devout Buddhist should always cultivate both the body and the mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Devout Buddhists should always have filial piety

toward one's parents means not only to avoid causing them pain, but also to strive to make them happy. To be filial, therefore, is to have loving-kindness and compassion towards our parents, not necessarily to obey them in any circumstances. Filial piety also means to strive to guide our parents to tread on the virtuous way. The Buddha taught when one is filial towards one's parents, it is the same as one has compassion for all sentient beings for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one's parents at some time in the past. Thus, the Buddha taught: "Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last time in gratitude, and then never again." To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha's teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

Devout Buddhists should always remember that the Buddhas and Bodhisattvas always support us in our cultivation. They always promote the virtues of the followers, help them remove greed, hate and delusion, and protect them from ghosts and men who may maliciously try to interfere with their spiritual practices. They bestow material benefits. Since the Buddhas and Bodhisattvas are all-merciful, it was natural, and, in some ways, logical to assume that they should concern themselves with the atheal wishes of their adherents, protect their earthly fortunes and ward off disasters. Avalokitesvara, for example, protects caravans from robbers sailors from ship wreck, criminals from execution. By his help women obtain the children they wish. If one but thinks of Avalokitesvara, fire ceases to burn, swords fall to pieces, enemies become kind-hearted bonds are loosened, spells revert to where they came, beasts flee, and snakes lose their poison. However, devout Buddhists should always remember that this aspect of Buddhism is only used to help calm the mind of Buddhist beginners who encounter problems. The Buddhas and Bodhisattvas provide favorable conditions for the attainment of enlightenment and liberation for Buddhist followers. Finally, devout Buddhists should always look up the Buddhas and Bodhisattvas and consider them as objects of desire to love for all Buddhist followers.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoys. The first happiness is the bliss of ownership. Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of ownership. The second happiness is the bliss of possession of property. Herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of wealth. The third happiness is the bliss of debtlessness. Herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of debtlessness. The third happiness is the bliss of blamelessness. Herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of blamelessness. According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 37, the Buddha said: "My disciples may be several thousand miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way." Also according to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 27, the Buddha said: "Those who follow the Way are like floating pieces of wood in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way."

Chương Bốn ***Chapter Four***

Trước Khi Làm Người Phật Tử Thuần Thành ***Chúng Ta Nên Thông Hiểu Nhân Đạo***

Muốn làm được một Phật tử thuần thành xứng đáng, trước tiên chúng ta phải thông hiểu và thực hành triệt để năm đạo làm người của phàm nhân. Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trụ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sinh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật.” Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Theo Đức Phật, con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu sưng rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc. Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách

này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sinh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trôi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sinh làm người cũng thật là hiếm hoi.”

Mặc dầu con người ta không ai là toàn hảo, theo Phật giáo và nhiều bậc Thánh cổ đức, con người là một tạo vật linh thiêng nhất. Loài người chúng ta, với những năng khiếu phong phú hơn mọi tạo vật nào khác, chúng ta là những sinh vật duy nhất trên trái đất nói rằng: "Chúng tôi không biết ý nghĩa cuộc đời của chúng tôi. Chúng tôi không biết chúng tôi có mặt ở đây để làm gì?" Để được xứng đáng là một sinh vật tối linh, nếu chưa có khả năng tu hành giải thoát thì ít nhất trong đời này kiếp này chúng ta phải cố gắng tu tập làm sao cho tự chúng ta được trở thành người toàn hảo. Đức hạnh của nhân đạo là không đi ngược lại những gì hợp lý và đúng đắn. Bất luận làm việc gì, bạn nên xem xét bốn phận của mình là giúp đỡ người khác. Về phương diện lợi ích, thời gian, văn hóa hay trí huệ, hoặc tất cả mọi sự, nếu mình làm trở ngại người khác, không làm lợi ích cho ai cả, tức là mình đã đi ngược lại với đạo đức. Vì thế mà nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hạnh mình không nên đi ngược lại với đạo đức căn bản. Nếu muốn tu tập Phật đạo, trước tiên nên tu dưỡng đạo đức nhân đạo, không có đức hạnh nhân đạo thì không thể tu Phật đạo được. Có người muốn tu đạo thì ma chướng tới tìm, bởi vì người này chẳng có đức hạnh. Vì thế người ta nói “Đạo đức là gốc, tiền tài là ngọn.” Đạo đức giống như mặt trời mặt trăng, giống như trời và đất, và cũng giống như tánh mạng con người vậy. Không có đạo đức thì mình không có tánh

mạng, không có mặt trời mặt trăng, và cũng chẳng có trời đất. Như vậy, đạo đức nghĩa là gì? Đạo đức là lấy việc làm lợi ích cho người khác làm chủ, không làm chướng ngại người khác làm tông chỉ. Đạo đức còn có nghĩa là chúng ta lúc nào cũng lấy lòng từ, bi, hỷ, xả mà đối xử với tha nhân.

Mà thật vậy, trước khi học cách tu làm Phật, Phật tử thuần thành chúng ta nên thông hiểu và luôn thực hành đạo làm người. Đạo làm người hay nhân đạo là năm điều đạo đức mà hàng mấy ngàn năm nay rất nhiều các dân tộc trong các vùng Đông Á đã thấm nhuần qua triết lý sống của Khổng Mạnh. Tưởng cũng nên nhắc lại rằng Khổng giáo là hệ thống luân lý đạo đức thoát thai từ giáo lý của Đức Khổng Phu Tử, nhấn mạnh về lòng hiếu, đễ, trung, lễ, tín, công bằng, liêm sỉ. Nói cách khác, đức Khổng Phu Tử dạy người đời về kính hiếu với cha mẹ và trung thành với vua chúa. Ngày nay, giáo lý của đức Khổng Phu Tử chỉ còn một số điều phù hợp, nhưng có rất nhiều điều không còn phù hợp với xã hội hôm nay nữa, chẳng hạn như sự thương yêu và hiếu kính với cha mẹ, đương nhiên là sẽ mãi mãi phù hợp trong bất cứ loại xã hội nào, nhưng vâng mệnh cha mẹ theo cái kiểu "Phụ xử tử vong, tử bất vong bất hiếu" là không thể nào còn chấp nhận được. Bên cạnh đó, mù quáng trung thành với vua chúa hay những nhà độc tài theo kiểu "Quân xử thần tử, thần bất tử bất trung" không còn phù hợp với xã hội văn minh với đầy đủ sự tự do, dân chủ và nhân quyền nữa. Theo Khổng giáo, ngay trong gia đình vẫn tồn tại khái niệm phân biệt giới tính Nam Nữ, trong câu nói "nhất Nam viết hữu, thập Nữ viết vô," có nghĩa là chỉ một đứa con trai là xem như có người nối dõi, trong khi cho dầu cho có mười đứa con gái cũng xem như chả có hậu duệ. Thêm vào đó, khái niệm về lời dạy của Nho giáo về "Phu xướng Phụ tùy", nghĩa là chồng đề xướng, vợ làm theo, không còn phù hợp với những xã hội ngày nay nữa. Theo Nho giáo, người nữ phải luôn luôn tuân thủ những nguyên tắc sau đây: "tại gia tòng phụ, xuất giá tòng phu, phu tử tòng tử," có nghĩa là ở nhà thì phải nghe lời cha, có chồng thì theo chồng, chồng chết thì theo người con trai trưởng, vân vân. Nói tóm lại, một số lời dạy căn bản từ trong gia đình ra đến xã hội của Nho giáo còn gọi là "Tam Cương Ngũ Thường," có nghĩa là ba giềng mối (quân thần cương, phụ tử cương, và phu phụ cương) và năm thứ đạo đức (nhân, nghĩa, lễ, trí tín). Theo thiển ý, những điều dạy về "Tam cương" không thể nào có thể chấp nhận được trong xã hội hôm nay. Ngược lại,

có thể năm thứ đạo đức (nhân, nghĩa, lễ, trí tín) vẫn còn rất cần cho con người trong bất cứ xã hội lương hảo nào.

Đối với hành giả sơ cơ, nhất là người tại gia, có ít nhất năm đạo để làm được một con người gọi là trung bình. *Thứ nhất là Nhơn*: Nhơn là biết thương người thương vật. Đức hạnh thứ nhất là “Nhân,” liên hệ tới thái độ mà người quân tử mong muốn hòa thuận với người khác. Người quân tử biết không thể nào làm tròn vai trò của mình trong đời sống hằng ngày trừ phi người ấy sẵn lòng cộng tác và giúp đỡ tha nhân. Lòng nhơn chính đáng biểu lộ qua hạnh kiểm. Ai cũng có mầm nhơn như vậy trong bản thân mình, nhưng nó phải được giúp phát triển. Đôi khi thái độ đức hạnh này được coi là phép tự chủ bên trong. *Thứ nhì là Nghĩa*: Ở phải với mọi người. Người quân tử phát triển dũng khí luân lý cần thiết để trung thành với chính mình và đem lòng nhân ái tới láng giềng. *Thứ ba là Lễ*: Lễ là biết kẻ lớn người nhỏ. Lễ là một đức tánh quan trọng trong ngũ thường. Người quân tử phải biết lễ nghi. Người ấy phải biết cách học hỏi và áp dụng tất cả những lễ nghi trong mọi tình huống mà người ấy phải đương đầu. Người ấy biết tất cả phép tắc xã giao trong mỗi hoàn cảnh xã hội nhân bản. Người ấy biết tất cả những nghi lễ và nghi thức tập trung vào việc thờ phụng tổ tiên. Người cách biết cách ngồi, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, và cách biểu lộ diện mạo sắc thái của mình trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, những nghi thức và thủ tục này sẽ không có giá trị nếu con người ấy không có một thái độ thích đáng. “Người không có lòng nhân ái trong tâm thì làm được gì với những nghi lễ cứng nhắc này?” *Thứ tư là Trí*: Trí có nghĩa là biết phương kế mưu lược lương thiện. Người quân tử là một người hiểu biết, vì con người phải được giáo dục nhằm ứng phó với mọi tình huống một cách đứng đắn. Mục tiêu của người theo Khổng Giáo là phát triển dần dần những phép tắc thành thói quen. Khi Đức Khổng Tử nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giáo dục, Ngài không đề xuất cái gì mới mẻ mà chỉ nhắc lại và nhấn mạnh những điều tổ tiên đã nói. Trật tự xã hội tùy thuộc vào luân lý căn bản, luân lý trong lời nói và hành động đứng đắn. Cũng giống như người xưa, Đức Khổng Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. *Thứ năm là Tín*: Tín có nghĩa là biết giữ sự tin

cậy. Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xảy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bốn phận của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bốn phận ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ. Bên cạnh Nhân, Nghĩa, Lễ, trí, Tín, con người đạo đức còn phải có Liêm, Sĩ, Trung, Hiếu, Đễ. *Liêm* tức là liêm khiết. Người liêm khiết gặp bất luận hoàn cảnh nào cũng không tham cầu, chẳng muốn thọ hưởng tiện nghi. Hơn nữa, người con Phật phải biết quên mình mà làm chuyện lợi lạc cho người khác. *Sĩ* tức là biết hổ thẹn. Gặp chuyện gì không hợp với đạo lý, hay đi ngược lại với lương tâm của mình, thì tuyệt đối không làm. *Trung* tức là trung thành. Một người công dân tốt phải trung thành với đất nước của mình. *Hiếu* có nghĩa là thảo với các bậc cha mẹ là bốn phận căn bản của con cái. Hiếu thảo là báo đáp công ơn dưỡng dục của cha mẹ, và hiếu thảo cũng là biết vâng lời dạy bảo của cha mẹ. *Đễ* có nghĩa là kính trọng người lớn hơn mình.

Before Becoming Devout Buddhists We Should Completely Understand Common People's Virtues

To become worthy devout Buddhists, we must first completely understand and thoroughly practice ordinary people's five constant virtues. Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings

can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha. The sentient-thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter. According to the Buddha, a man can decide to devote himself to selfish, unskillful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skillful deeds which will make others and himself happy. Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person's salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: "Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms."

Even though nobody is perfect, according to Buddhism and many sainted ancient virtues, man is the most sacred of any creature. We, humans, with probably the most immense gifts of any creature, are the only beings on earth that say, "We don't know the meaning of our life. We don't know what we're here for." In order to be deserved as the most sacred of any creature, if we don't have the ability to free ourselves, we should try our best to cultivate at least to perfect ourselves. Virtuous conduct in Man's Virtues means conduct that is not

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

As a matter of fact, before learning how to cultivate to become a Buddha, devout Buddhists should completely understand and always practice common people's virtues. Common people's virtues are five virtues that for thousands of years, peoples in East Asian regions have been imbibing (impregnate or imbue) through living philosophy of Confucius and Mencius. It should be reminded that Confucianism is the system of morality growing out of the teachings of the Chinese philosopher Confucius, which stressed on filiality, respect for the elderly, loyalty, propriety, faith, justice, decency and shame. In other words, Confucius taught people to practice love and respect toward their parents and to be loyal to King. Nowadays, Confucius' teachings remain some are still concordant, but a lot of them have been outdated and are no longer concordant with nowadays societies, for instance, love and respect toward their parents and the elders will forever be concordant with any kind of societies, but obeying parents in the manner of "When a son is ordered to die by his father but refuses to do so, he is an unfilial son" is no longer acceptable. Besides, being blindly loyal to kings or dictators with the concept of "If an official is ordered to die by the King, but refuses to do so, he is a disloyal official" is no

longer concordant with today civilized societies with freedom, democracy, and human rights. According to Confucianism, even in the same family, there still exists the concept of discrimination between male and female: "One Boy means everything, while ten Girls means nothing. That's to say with just one son, a man can surely claim to have posterity, while with ten daughters, he is still without descendants. In addition, the concept of Confucius' teaching of "The Husband orders and the Wife follows these orders" is no longer concordant with modern societies. According to Confucius' teachings, a woman must always follow these rules: "A woman must obey her father when she is living at home; she must follow her husband after she gets married; after her husband's death, she must follow her oldest son," and so on. In short, some basic Confucius' teachings from families to societies can be called the three net-ropes (the duties of officials to their kings, the duties of children to their father, and the duties of a wife to her husband) and the five constant virtues (benevolence, righteousness, propriety, knowledge, and sincerity). In my humble opinion, the teachings on the three net-ropes can never be acceptable in nowadays societies. On the contrary, the five constant virtues of benevolence, righteousness, propriety, knowledge, and sincerity, may still be needed in any good society.

For Buddhist beginners, especially lay people, they must possess at least five cardinal virtues to be called a fair person. *The first Constant Virtue is Benevolence:* Benevolence which concerns attitude. The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control. *The second virtue is Righteousness:* Righteousness or right moral courage is the second Constant Virtue. The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. *The third virtue is Propriety:* Civility means knowing right procedure. Constant Virtue is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules

for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person. He knows all the ceremonies and rituals centering around ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. “A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?” *Good knowledge is the fourth Constant Virtue:* The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists’ goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. He was repeating and emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. *The fifth Constant Virtue is Loyalty (faith or sincerity):* The noble man should keep for himself the loyalty, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promise something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe. Besides humaneness, righteousness, propriety, wisdom, and trustworthiness, virtuous people should also have incorruptibility, shame, loyalty, filiality, and fraternal respect. *Incorruptibility* refers to being pure and honest. No matter what they see, incorruptible people are never greedy or opportunistic. Rather, they are public-spirited and unselfish. *Shame* means a sense of shame. Never do anything that goes against reason and conscience. *Loyalty* means to be loyal. A good man should be loyal to our own country. *Filiality* means to be pious to parents. *Filiality* is the basic duty of any children. By being filial, we are repaying our parents’ kindness for raising us. *Fraternal Respect* means to pay respect to the elderly. Younger people should be respectful to their elder siblings and elders.

Chương Năm **Chapter Five**

Niềm Tin Của Người Phật Tử

I. Tổng Quan Về Niềm Tin Của Người Phật Tử:

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

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

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

Đức Phật dạy chúng ta nên cố gắng nhận biết chân lý, từ đó chúng ta mới có khả năng thông hiểu sự sợ hãi của chúng ta, tìm cách giảm thiểu lòng ham muốn của mình, tìm cách triệt tiêu lòng tự kỷ của chính mình, cũng như trầm tĩnh chấp nhận những gì mà chúng ta không thể thay đổi được. Đức Phật thay thế nỗi lo sợ không phải bằng một niềm tin mù quáng và không thuận lý nơi thần linh, mà bằng sự hiểu biết thuận lý và hợp với chân lý. Hơn nữa, Phật tử không tin nơi thần linh vì không có bằng chứng cụ thể nào làm nền tảng cho sự tin tưởng như

vậy. Ai có thể trả lời những câu hỏi về thần linh? Thần linh là ai? Thần linh là người nam hay người nữ hay không nam không nữ? Ai có thể đưa ra bằng chứng rõ ràng cụ thể về sự hiện hữu của thần linh? Đến nay chưa ai có thể làm được chuyện này. Người Phật tử dành sự phán đoán về một thần linh đến khi nào có được bằng chứng rõ ràng như vậy. Bên cạnh đó, niềm tin nơi thần linh không cần thiết cho cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc. Nếu bạn tin rằng thần linh làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa và hạnh phúc hơn thì bạn cứ việc tin như vậy. Nhưng nhớ rằng, đa phần dân chúng trên thế giới ngày nay không tin nơi thần linh, và ai dám nói rằng họ không có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc? Và ai dám cả quyết rằng toàn thể những người tin nơi thần linh đều có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc hết đâu? Nếu bạn tin rằng thần linh giúp đỡ bạn vượt qua những khó khăn và khuyết tật thì bạn cứ tin như vậy đi. Nhưng người Phật tử không chấp nhận quan niệm cứu độ thần thánh như vậy. Ngược lại, căn cứ vào kinh nghiệm của Đức Phật, Ngài đã chỉ bày cho chúng ta là mỗi người đều có khả năng tự thanh tịnh thân tâm, phát triển lòng từ bi vô hạn và sự hiểu biết toàn hảo. Ngài chuyển hướng thần trời sang tự tâm và khuyến khích chúng ta tự tìm cách giải quyết những vấn đề bằng sự hiểu biết chân chánh của chính mình. Rốt rồi, thần thoại về thần linh đã bị khoa học trấn áp. Khoa học đã chứng minh sự thành lập của vũ trụ hoàn toàn không liên hệ gì đến ý niệm thần linh.

Đạo Phật lấy việc giải thoát của con người là quan trọng. Có một lần một vị Tỳ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng thì là vũ trụ này trường tồn hay không trường tồn, thế giới hữu biên hay vô biên, linh hồn và thể xác là một hay là hai, một vị Phật trường tồn sau khi nhập diệt hay không, vân vân và vân vân. Đức Phật cương quyết từ chối bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỳ Kheo ấy một thí dụ. “Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm ‘Tôi nhứt định không chịu nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết ai bắn tôi,’ hoặc giả ‘Tôi nhứt định không nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết mũi tên bắn tôi bị thương làm bằng chất gì.’” Như một người thực tiễn dĩ nhiên người ấy sẽ để cho y sĩ trị thương tức thời, chứ không đòi biết những chi tiết không cần thiết không giúp ích gì cả. Đây là thái độ của Đức Phật đối với những suy nghĩ trừu tượng không thực tế và không giúp ích gì cho cuộc tu hành của chúng ta. Đức Phật sẽ nói, “Đừng lý luận hay biện

luận.” Ngoài ra, đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chừng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong đạo Phật, giải thoát là phương châm để đề cao tinh thần tự tại ngoài tất cả các vòng kiềm tỏa, bó buộc hay áp bức một cách vô lý, trong đó niềm tin của mỗi cá nhân cũng phải tự mình lựa chọn, chứ không phải ai khác. Tuy nhiên, Đức Phật thường nhấn mạnh: “Phải cố gắng tìm hiểu kỹ trước khi tin, ngay cả những lời ta nói, vì hành động mà không hiểu rõ bản chất thật của những việc mình làm đôi khi vô tình phá vỡ những truyền thống cao đẹp của chính mình, giống như mình đem ném viên kim cương vào bùn như không khác.” Đức Phật lại khuyên tiếp: “Phàm làm việc gì cũng phải nghĩ tới hậu quả của nó.” Ngày nay, sau hơn 2.500 năm sau thời Đức Phật, tất cả khoa học gia đều tin rằng mọi cảnh tượng xảy ra trên thế gian này đều chịu sự chi phối của luật nhân quả. Nói cách khác, nhân tức là tác dụng của hành động và hiệu quả tức là kết quả của hành động. Đức Phật miêu tả thế giới như một dòng bất tận của sự tái sinh. Mọi thứ đều thay đổi, chuyển hóa liên tục, đột biến không ngừng và như một dòng suối tuôn chảy. Mọi thứ lúc có lúc không. Mọi thứ tuần hoàn hiện hữu rồi lại biến mất khỏi cuộc sống. Mọi thứ đều chuyển động từ lúc sinh đến lúc diệt. Sự sống là một sự chuyển động liên tục của sự thay đổi tiến đến cái chết. Vật chất lại cũng như vậy, cũng là một chuyển động không ngừng của sự thay đổi để đi đến hoại diệt. Một cái bàn từ lúc mới tinh nguyên cho đến lúc mục rữa, chỉ là vấn đề thời gian, không có ngoại lệ. Giáo lý về tính chất vô thường của mọi vạn hữu là một trọng điểm quan yếu của đạo Phật. Không có thứ gì trên thế giới này có thể được coi là tuyệt đối. Nghĩa là không thể có cái gì sinh mà không có diệt. Bất cứ thứ gì cũng đều phải lệ thuộc vào sự duyên hợp thì cũng phải lệ thuộc vào sự tan rã do hết duyên. Thay đổi chính nó là thành phần của mọi thực thể. Trong đời sống hàng ngày, sự việc tiến triển và thay đổi giữa những cực đoan và tương phản, tỷ như thăng trầm, thành bại, được

thua, vinh nhục, khen chê, vân vân và vân vân. Không ai trong chúng ta có thể đoán chắc rằng thắng không theo sau bởi trầm, thành không theo sau bởi bại, được theo sau bởi thua, vinh theo sau bởi nhục, và khen theo sau bởi chê. Hiểu được luật vô thường này, người Phật tử sẽ không còn bị khống chế bởi những vui, buồn, thích, chán, hy vọng, thất vọng, tự tin hay sợ hãi nữa.

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

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

ưu điểm. Con người có khả năng xây dựng và cải tiến cho mình một cuộc sống toàn thiện toàn mỹ.

II. Người Phật Tử Thuần Thành Cương Quyết Chối Bỏ Mê Tín Dị Đoan:

Đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vắn vắn. Vì vậy mà người Phật tử thuần thành cũng cương quyết chối bỏ những thứ mê tín dị đoan này. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Theo Phật giáo, mê tín dị đoan là một trong những ma chướng lớn trên đường tu tập của người Phật tử. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chừng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong giáo huấn cao thượng của Đức Phật, lòng chân thật, từ mẫn, hiểu biết, nhẫn nhục, quảng đại bao dung, và những đức tính cao đẹp khác thật sự bảo vệ và mang lại cho chúng ta hạnh phúc và thịnh vượng thật sự. Dị đoan tà thuyết hay lối mê tín như thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vắn vắn, không phải là giáo lý của đạo Phật. Đạo Phật là đạo của trí tuệ và đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan; tuy nhiên, những niềm tin có tính cách mê tín và lễ nghi cúng kiến đã được một số người đưa vào đạo Phật nhằm lôi cuốn quần chúng. Nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín. Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân ngụy hay hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hạt ớt thì bạn sẽ có cây ớt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ớt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng ớt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ớt sẽ èo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ

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

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

III. Người Phật Tử Thuần Thành Quyết Không Theo Đạo Phật Chết:

Đạo Phật chết là đạo Phật qua những hình thức tổ chức rườm rà, nghi lễ cổ điển, cúng kiến, kinh kệ bằng những ngôn ngữ xa lạ làm cho giới trẻ hoang mang. Từ đó giới trẻ nhìn về những ngôi chùa như một viện dưỡng lão của ông già bà cả, cho những người thiếu tự tin, hoặc cho những thành phần mê tín dị đoan. Ngoài ra, đạo Phật chết có mặt khi giáo lý nhà Phật chỉ được nói suông chứ không được thực hành. Nói rằng tin Phật chưa đủ; nói rằng biết giáo lý nhà Phật chỉ để nói thì thà là đừng biết. Thời gian bay nhanh như tên bay và ngày tháng bay qua như thoi đưa. Sóng trước đùa sóng sau. Cuộc đời lại cũng qua đi nhanh như vậy. Vô thường chẳng chừa một ai, tuổi già theo liền bên tuổi trẻ trong từng lúc, và chẳng mấy chốc chúng ta rồi sẽ già và hoại diệt chẳng để lại dấu vết gì. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nếu chỉ tin suông theo Phật mà không hành trì, cũng không hơn gì tin theo đạo Phật chết. Điều này cũng giống như chúng ta đi vào một nhà hàng để đọc thực đơn chơi cho vui chứ không kêu món để ăn, chẳng có

lợi ích gì cho mình cả. Vì thế, chúng ta nên luôn nhớ rằng Đạo mà không được thực hành là Đạo chết hay Đạo cùng; đức mà không đạt được bởi tu trì chỉ là đức giả. Chính vì những lý do trên mà người tại gia quyết không u mê chạy theo đạo Phật chết!

Đầu đối với những bậc giác ngộ thì mê và ngộ trên căn bản không sai khác, chúng chỉ là một tánh. Chúng thuộc tánh đồng nhất của vạn pháp, như như bình đẳng, không có sự khác biệt giữa cái này với cái kia. Chúng là chân lý Bất Nhị biểu thị vô ngã và vô pháp. Tuy nhiên, đối với phàm phu chúng ta thì mê là mê, còn ngộ là ngộ. Nếu chúng ta không cẩn trọng chúng ta sẽ sớm trở thành những kẻ nhàn đàm hý luận. Phật tử thuần thành đừng nên nhàn đàm hý luận (nói những lời phù phiếm về những chuyện không đâu ra đâu) chỉ để giải khuây làm mất thì giờ của mình và của người khác mà thôi. Điều tệ hại nhất là chúng ta có thể theo đạo Phật chết với vô số mê tín dị đoan. Đây là lối mê tín như thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vân vân. Đạo Phật là đạo của trí tuệ, thế nên, đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan; tuy nhiên, những tín ngưỡng và nghi lễ mê tín đã được đưa vào nhằm tô son điểm phấn cho tôn giáo để lôi kéo quần chúng, nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín.

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

Đạo Phật Chết thường xuất hiện tại các tự viện không có các vị Tăng Ni sống chung tu tập với sáu sự hòa hợp cần thiết trong tự viện.

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

Buddhists' Faith

I. An Overview of Buddhists' Faith:

Buddhists believe that the world is filled with sufferings and afflictions that are caused by the desires, angers and ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on. If these above mentioned troubles could be removed, then the sufferings and afflictions would naturally end. According to the Buddha, most of daily life's troubles are caused by attachment. We get angry, we worry, we become greedy and complain bitterly. All these causes of unhappiness, tension, stubbornness and sadness are due to attachment. Thus if we want to end sufferings and afflictions, we must end attachment, no exception. However, removing the above mentioned troubles does not necessarily mean that we have to escape the worldly world to enter temples to become Monks and Nuns, nor does it mean pessimism. According to the Buddha, to end attachment is not easy for in order to end attachment we must conquest ourselves. Thus the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: "The greatest of conquests is not the subjugation of others but of the self. Even though a man conquers thousands of men in battle, he who conquers himself is the greatest of conquerors." In fact, the ultimate goal of a Buddhist is to look inward to find his own Buddha and not outward. Thus, the goal of a Buddhist is the development of self-dependency, the ability to set oneself free of sufferings and afflictions. Buddhism is strongly against a blind belief on other forces of salvation with no basic factors. The Buddha always reminded his disciples: "You should reject blind belief. Do not judge by hearsay, not on mere assertion, not on authority of so-called sacred scriptures. Do not hurriedly judge according to appearances, not believe anything because an ascetic or a teacher has said it."

With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though

you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only "believe" or "not believe" and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin's science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others' points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing.

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

The Buddha taught us to try to recognize truth, so we can understand our fear, to lessen our desires, to eliminate our selfishness, and to calmly and courageously accept things we cannot change. He replaced fear, not with blindly and irrational belief but with rational understanding which corresponds to the truth. Furthermore, Buddhists do not believe in god because there does not seem to be any concrete evidence to support this idea. Who can answer questions on god? Who is god? Is god masculine or feminine or neuter? Who can provide ample evidence with real, concrete, substantial or irrefutable facts to prove the existence of god? So far, no one can. Buddhists suspend judgment until such evidence is forthcoming. Besides, such belief in god is not necessary for a really meaningful and happy life. If you believe that god make your life meaningful and happy, so be it. But remember, a lot of people in the world do not believe in gods and who

can say that they don't have a meaningful and happy life? And who dare to say that those who believe in god, all have a meaningful and happy life? If you believe that god help you overcome disabilities and difficulties, so be it. But Buddhists do not accept the theological concept of salvation. In the contrary, based on the Buddha's own experience, he showed us that each human being had the capacity to purify the body and the mind, develop infinitive love and compassion and perfect understanding. He shifted the gods and heavens to the self-heart and encouraged us to find solution to our problems through self-understanding. Finally, such myths of god and creation concept has been superseded by scientific facts. Science has explained the origin of the universe completely without recourse to the god-idea.

Buddhism considers human's liberation the priority. Once the Buddha was asked by a monk named Malunkyaputta, whether the world was eternal or not eternal, whether the world was finite or infinite, whether the soul was one thing and the body another, whether a Buddha existed after death or did not exist after death, and so on, and so on. The Buddha flatly refused to discuss such metaphysics, and instead gave him a parable. "It is as if a man had been wounded by an arrow thickly smeared with poison, and yet he were to say, 'I will not have this arrow pulled out until I know by what man I was wounded,' or 'I will not have this arrow pulled out until I know of what the arrow with which I was wounded was made.'" As a practical man he should of course get himself treated by the physician at once, without demanding these unnecessary details which would not help him in the least. This was the attitude of the Buddha toward the metaphysical speculation which do not in any way help improve ourselves in our cultivation. The Buddha would say, "Do not go by reasoning, nor by argument." Besides, Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophesying and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such

meaningless things. In Buddhism, liberation is a motto which heightens (elevates) the unfettered spirit beyond the irrational wall of conventional restriction in which the faith of each individual must be chosen by that individual and by no one else. However, the Buddha always emphasized “Try to understand thoroughly before believing, even with my teachings, for acting freely and without knowing the real meaning of whatever you act sometimes you unintentionally destroy valuable traditions of yourselves. This is the same as a diamond being thrown into the dirt.” The Buddha continued to advise: “When you do anything you should think of its consequence.” Nowadays, more than 2,500 years after the Buddha’s time, all scientists believe that every event that takes place in the world is subject to the law of cause and effect. In other words, cause is the activity and effect is the result of the activity. The Buddha described the world as an unending flux of becoming. All is changeable, continuous transformation, ceaseless mutation, and a moving stream. Everything exists from moment to moment. Everything is recurring rotation of coming into being and then passing out of existence. Everything is moving from formation to destruction, from birth to death. The matter of material forms are also a continuous movement or change towards decay. This teaching of the impermanent nature of everything is one of the most important points of view of Buddhism. Nothing on earth partakes of the character of absolute reality. That is to say there will be no destruction of what is formed is impossible. Whatever is subject to origination is subject to destruction. Change is the very constituent of reality. In daily life, things move and change between extremes and contrasts, i.e., rise and fall, success and failure, gain and loss, honor and contempt, praise and blame, and so on. No one can be sure that a “rise” does not follow with a “fall”, a success does not follow with a failure, a gain with a loss, an honor with a contempt, and a praise with a blame. To thoroughly understand this rule of change or impermanence, Buddhists are no longer dominated by happiness, sorrow, delight, despair, disappointment, satisfaction, self-confidence and fear.

In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. A man who possesses the above mentioned characteristics,

that man is travelling on the Path to the Buddha's Land. It is true that Buddhahood cannot be found outside. It has no limit and not be confined in the East, West, South or North. It is in fact, in every man's mind. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: "Once upon a time, there was a father who was very old and death was hovering on him. He had a little son and wanted him to be well off in the future. He hid a very valuable diamond between the hems of his son's shirt and then gave him some advice. After his father's passing away, the son forgot completely about the hidden diamond. He became poor, wandering here and there to beg for help, met with nothing but refusal. One day, he suddenly remembered about the hidden treasure left by his father, from thence he became a rich man and no longer depended on others for help."

Most of us are agreed to the fact that among all living beings, human beings are unique beings who can understand what we are and what we should be. Compared to other beings, man is most complete and superior not only in the mentality and thinking, but also in the ability of organization of social life. Human beings' life cannot be substituted nor repeated nor determined by someone else. Once we are born in this world, we have to live our own life, a meaningful and worth living life. Thus the ancient said: "Man is the most sacred and superior animal." And the Buddha taught in the Upasaka Sutra: "In all beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Besides man's conditions are not too miserable as those beings in hell, not too much pleasure as those beings in heaven. And above all, man's mind is not so ignorant as that of the animals." So man has the ability to build and improve his own life to the degree of perfection.

II. Devout Buddhists Firmly Refuse Superstitions:

Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc. Thus, devout Buddhists firmly refuse these kinds of superstitions. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. According to Buddhism, superstition is one of the biggest demonic obstructions for Buddhists on their paths of cultivation. As

soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. Strange principles and unorthodox theories. Belief or rite unreasoningly upheld by faith such as venerating the head of tiger, and buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc., don't belong to the Buddhist teachings. Buddhism means wisdom. And, Buddhism never accept superstitions; however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But, after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to the background and superstitious beliefs and rituals become predominant. With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have

always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only “believe” or “not believe” and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin’s science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others’ points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing. Sincere Buddhists never believe in the law of eternity. The Buddha accepts the law of impermanence or change and denies the existence of eternal substances. Matter and spirit are false abstractions that, in reality, are only changing factors or dharmas which are connected and which arise in functional dependence on each other. Thus, Buddhist faith means that the devotee accepts the Buddha as a Teacher and a Guide, His doctrine as way of life, and the Sangha community as the exemplars of this way of life. According to Buddhist point of view in faith, everyone is completely free to make his own choice in faith, no one has the right to interfere with other people’s choice. Let’s take a close look in the Buddha’s teaching in the Kalama Sutra: “Nothing should be accepted merely on the ground of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people,

distinguished or otherwise. Everything should be weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one's own true benefits. If considered wrong, they should not be rejected but left for further considerations." Therefore, we see clearly that Buddhism is based on personal experience, rationalism, practice, morality, and insight. There is no need to propitiate gods or masters. There is no blind adherence to a faith, rigid dogmas, rituals, scriptures, or myths. The Buddha always confirmed his disciples that a salvation can only be gained by man and by man only during his life without the least help from a so-called god or gods.

III. Devout Buddhists Determine Not to Follow A Dead Buddhism:

Dead Buddhism is a kind of Buddhism with its superfluous organizations, classical rituals, multi-level offerings, dangling and incomprehensible sutras written in strange languages which puzzle the young people. In their view the Buddhist pagoda is a nursing home, a place especially reserved for the elderly, those who lack self-confidence or who are superstitious. Furthermore, there exists a dead Buddhism when the Buddhadharma is only in talking, not in practice. It's not enough to say that we believe in the Buddha; it's better not to know the Buddhadharma than knowing it only for talking. Time flies really fast like a flying arrow, and days and months fly by like a shuttlecock. The water waves follow one after another. Life is passing quickly in the same manner. Impermanence avoids nobody, youth is followed by old age moment after moment, and we gradually return to the decay and extinction of old age and death, leaving no trace or shadow. Sincere Buddhists should always remember that if we merely believe in Buddhism without practicing, it's no better than believing in a dead Buddhism. It's like going into a restaurant and reading the menu to enjoy ourselves without ordering any food for eating. It does not benefit us in the least. Thus, we should always bear in mind that if the Way is not put in practice, it's a dead or dead-end Way; if the virtue is not achieved by cultivating, it's not a real virtue. For these above reasons, lay people determine not to ignorantly follow Dead Buddhism!

Although for the enlightened, delusions and enlightenment are not two (non-duality); delusions and enlightenment (delusion and awareness) are fundamentally the same. They are of the one Buddha-nature. They belong to the unity of all things. They are one and undivided truth, the Buddha-truth. They are the non-dual Truth represents No-Self and No-Dharma. However, for us, ordinary people, delusion is delusion and enlightenment is enlightenment. If we are not careful, we will soon become people with vain talk or diffusive trivial reasoning. Devout Buddhist should never Idly talk on inconsequential topics only for amusement wastes our time and others' time. The worst thing is that we can become followers of a dead Buddhism with innumerable superstitions. This is a belief or rite unreasoningly upheld by faith such as venerating the head of tiger, and buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc. Buddhism means wisdom, therefore, Buddhism never accept superstitions; however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to be the background and superstitious beliefs and rituals.

Dead Buddhism appears at temples where there are no monks and nuns who try to cultivate to break or disprove the false and make manifest the right. For Buddhism, refutation is necessary to save all sentient beings who are drowned in the sea of attachment while elucidation is also important in order to propagate the teaching of the Buddha. Lay people should always remember that the truth can be attained only by negation or refutation of wrong views within and without Buddhism, and of errors of followers of Dead Buddhism. When retaining wrong views or error, one will be blind to reason. How can a blind man get a right view without which the two extremes can never be avoided? The end of verbal refutation is the dawn of the Middle Path. Refutation and refutation only, can lead to the ultimate truth. The Middel Path, which is devoid of name and character is really the way of elucidation of a right view.

Dead Buddhism appears at temples where there are no monks and nuns who try to cultivate with six necessary points of reverent harmony or unity in a monastery or convent. According to the Mahaparinibbana

Sutta and Sangiti Sutta, there are six points of reverent harmony or unity in a monastery or convent or Sixfold rules of conduct for monks and nuns in a monastery. *First, Precept Concord:* Moral unity in observing the commandments (Always observing precepts together). A monk who, in public and in private, keeps persistently, unbroken and unaltered those rules of conduct that are spotless, leading to liberation, praised by the wise, unstained and conducive to concentration. *Second, Living Concord:* Bodily unity in form of worship (Always living together in peace). A monk who, in public and in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of body. *Third, Idea Concord:* Doctrinal unity in views and explanations (Always discussing and absorbing the dharma together). A monk who, in public and in private, continues in that noble view that leads to liberation, to the utter destruction of suffering. *Fourth, Beneficial Concord:* Economic unity in community of goods, deeds, studies or charity. They share with their virtuous fellows whatever they receive as a rightful gift, including the contents of their alms-bowls, which they do not keep to themselves. *Fifth, Speech Concord:* Oral unity in chanting (never arguing). A monk who, in public and in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of speech. *Sixth, Thinking Concord:* Mental unity in faith (Always being happy). A monk who, in public or in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of thought.

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

Chương Sáu

Chapter Six

Hãy Cố Gắng Làm Những Phật Tử Thuần Thành Xứng Đáng

Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Phải thành thật mà nói, tu hành trong Phật giáo nói dễ nhưng khó làm. Nói dễ đến độ đứa nhỏ bảy tuổi cũng nói được, nhưng khó làm đến độ ông già bảy mươi chưa chắc đã làm xong. Chính vì vậy mà đối với Phật tử, nhất là những người tại gia, bất cứ người nào đang cố gắng làm được Phật tử thuần thành, cũng có nghĩa là họ đang bước trên Đường Lên Phật.

Để trở thành một Phật tử thuần thành, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn Phật dạy. Trước tiên, người Phật tử đó phải giữ tròn năm đạo làm người (Ngũ Thường). *Thứ Nhất Là Lòng Nhân Hay Lòng Thương Người Thương Vật*: Đức hạnh thứ nhất là “Nhân,” liên hệ tới thái độ mà người quân tử mong muốn hòa thuận với người khác. Người quân tử biết không thể nào làm tròn vai trò của mình trong đời sống hằng ngày trừ phi người ấy sẵn lòng cộng tác và giúp đỡ tha nhân. Lòng nhưn chính đáng biểu lộ qua hạnh kiểm. Ai cũng có mầm nhưn như vậy trong bản thân mình, nhưng nó phải được giúp phát triển. Đôi khi thái độ đức hạnh này được coi là phép tự chủ bên trong. *Thứ Nhì Là Nghĩa Hay Cách Cư Xử Phải Với Mọi Người*: Người quân tử phát triển dũng khí luân lý cần thiết để trung thành với chính mình và đem lòng nhân ái tới láng giềng. *Thứ Ba Là “Lễ” Hay Biết Kê Lớn Người Nhỏ*: Lễ là một đức tánh quan trọng trong ngũ thường. Người quân tử phải biết lễ nghi. Người ấy phải biết cách học hỏi và áp dụng tất cả những lễ nghi trong mọi tình huống mà người ấy

phải đương đầu. Người ấy biết tất cả phép tắc xã giao trong mỗi hoàn cảnh xã hội nhân bản. Người ấy biết tất cả những nghi lễ và nghi thức tập trung vào việc thờ phụng tổ tiên. Người cách biết cách ngồi, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, và cách biểu lộ diện mạo sắc thái của mình trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, những nghi thức và thủ tục này sẽ không có giá trị nếu con người ấy không có một thái độ thích đáng. “Người không có lòng nhân ái trong tâm thì làm được gì với những nghi lễ cứng nhắc này?” *Thứ Tư Là Trí Hay Biết Phương Kế Mưu Lược Lương Thiện*: Người quân tử là một người hiểu biết, vì con người phải được giáo dục nhằm ứng phó với mọi tình huống một cách đứng đắn. Mục tiêu của người theo Khổng Giáo là phát triển dần dần những phép tắc thành thói quen. Khi Đức Khổng Tử nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giáo dục, Ngài không đề xuất cái gì mới mẻ mà chỉ nhắc lại và nhấn mạnh những điều tổ tiên đã nói. Trật tự xã hội tùy thuộc vào luân lý căn bản, luân lý trong lời nói và hành động đứng đắn. Cũng giống như người xưa, Đức Khổng Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. *Thứ Năm Là “Tin” Hay Biết Giữ Sự Tin Cậy*: Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xảy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bổn phận của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bổn phận ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

Để trở thành Phật tử tại gia thuần thành, lẽ dĩ nhiên, người Phật tử đó phải *Thọ Tam Quy Trì Ngũ Giới* hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia. Quy-y Phật, vị Đạo Sư Tối Thượng; quy-y Pháp, giáo pháp cao thượng của Đức Thế Tôn; quy-y Tăng, những vị đã cắt ái ly gia để tinh chuyên hành trì Phật Pháp. Trì Ngũ Giới bao gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành luôn tín tâm nghe chánh pháp; luôn biết cứu cánh chính của Đạo Phật; luôn làm những việc lành; luôn tránh làm những việc ác; và luôn thanh tịnh tâm ý. Người Phật tử thuần thành luôn tôn kính người già; luôn thương mến

người trẻ; và luôn an ủi vỗ về người lâm hoạn nạn. Người Phật tử thuần thành luôn thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này và luôn cố gắng thực hành đúng dẫn những lời dạy của Đức Phật. Mỗi khi có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành. Bên cạnh đó, có **Bốn Trọng Ân** mà Phật tử tại gia nên luôn ghi nhớ. *Thứ nhất* là “Ân Tam Bảo”. Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. *Thứ nhì* là “Ân cha mẹ Thầy tổ”. Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. *Thứ ba* là “Ân thiện hữu tri thức”. Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. *Thứ tư* là “Ân chúng sanh”. Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát.

Người Phật tử thuần thành nên cố gắng tu luyện theo những tấm gương đã được thiết lập của chư Phật, của giáo pháp, và của chư Tăng. Nếu chúng ta đặt những tính hạnh ấy làm mẫu mực cho chính mình thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được những mẫu mực ấy. Người Phật tử thuần thành nên tránh buông thả và chạy theo mọi đối tượng của ham muốn mà chúng ta từng gặp gỡ. Lại nữa, chúng ta không nên ham muốn tiền bạc và địa vị, vì ham muốn tiền bạc và địa vị đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta hưởng thụ những niềm vui giác quan một cách điều độ. Người Phật tử thuần thành nên tránh cao ngạo chỉ trích những điều mà chúng ta không thích. Chúng ta thường có khuynh hướng thấy rõ lỗi người và quên mất lỗi của mình. Điều này không làm cho mình và người sung sướng hạnh phúc hơn. Vì vậy, Phật tử thuần thành nên tự sửa lỗi mình, chứ đừng vạch ra lỗi của người khác. Người Phật tử thuần thành nên cố gắng hết mình tránh làm mười điều tổn hại, đồng thời cố làm mười thiện nghiệp.

Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh làm mười điều tổn hại. Quyết định tránh khỏi mười hành động tổn hại cũng có nghĩa là chúng ta tham dự vào mười điều thiện lành. Thí dụ quyết định không nói dối chủ về khoảng thời gian mình đã dùng để thực hiện một đồ án nào đó chính là hành động tích cực và có lợi, vì trong tương lai chủ sẽ tin vào lời nói của mình, chúng ta lại được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này.

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

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị **Năm Điều Ích Lợi Thực Tiễn** cho hành giả tại gia. *Thứ nhất* là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. *Thứ nhì* là suy niệm về những hậu quả xấu

có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vân vân... *Thứ ba* là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. *Thứ tư* là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. *Thứ năm* là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh cao tột mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu 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. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: “Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa.” Làm một Phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chư Phật và chư Bồ Tát luôn gia hộ cho chúng ta trên bước đường tu tập. Chư Phật và chư Bồ Tát khuyến hạnh những tín đồ, giúp họ xa lìa tham, sân, si, bảo vệ họ

chống lại những ma quỷ và những người có thể quấy nhiễu những sự tu tập về tâm linh. Chư Phật và chư Bồ Tát ban cho những lợi lộc vật chất. Chư Phật và chư Bồ Tát vì lòng từ bi vô lượng, dĩ nhiên, và một cách nào đó, chắc chắn sẽ quan tâm đến những lời cầu xin của tín đồ mình, bảo vệ số phận trần gian của họ, ngăn ngừa những tai ương. Quán Thế Âm chẳng hạn, bảo vệ thương nhân khỏi nạn trộm cướp, thủy thủ khỏi đắm thuyền, những kẻ phạm tội khỏi bị hành hình. Nhờ Ngài mà những thiếu phụ có những đứa con mà họ mong ước. Người ta chỉ cần nghĩ tới Ngài Quán Thế Âm, lửa sẽ tắt, gươm giáo sẽ gãy vụn, quân thù sẽ trở nên nhân ái, xiềng xích sẽ tan biến, những lời nguyện rửa sẽ trở về lại nơi xuất phát, ác thú tìm đường trốn tránh, rắn rết hết nọc độc. Khía cạnh này của đạo Phật thường được dùng để trấn an những kẻ sơ cơ gặp cơn hoạn nạn mà thôi. Chư Phật và chư Bồ Tát cung cấp những điều kiện thuận lợi cho chúng sanh đạt tới giác ngộ và giải thoát cho chư Phật tử. Cuối cùng, Phật tử thuần thành luôn xem chư Phật và chư Bồ Tát là những đối tượng của ước vọng yêu thương cho các tín đồ.

Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về **Bốn Loại Hạnh Phúc** của người cư sĩ. *Thứ Nhất Là Hạnh Phúc Có Được Vật Sở Hữu:* Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được vật sở hữu. *Thứ Nhì Là Hạnh Phúc Có Được Tài Sản:* Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được tài sản. *Thứ Ba Là Hạnh Phúc Không Nợ Nần:* Người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không mang nợ. *Thứ Tư Là Hạnh Phúc Không Bị Khiển Trách:* Bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không bị khiển trách. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: “Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dặm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo.” Cũng theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 27,

Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.”

Let's Try to Be Worthy Devout Buddhists

“Cultivation” means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Tu” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Tu” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). Honestly speaking, cultivation in Buddhism is easy to speak, but very difficult to put in practice. It is easy to speak that a seven-years old boy can speak; but it is difficult to put in practice that a seventy-years old man can’t do it. For this reason, for Buddhists, especially for lay people, those who are trying to become devout Buddhists, it also means that they are advancing on the Path to Buddhahood.

To become a devoted (good) Buddhist, besides keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. First of all, that Buddhist must observe the five cardinal virtues (Five Constant Virtues). *The First Constant Virtue Is the Benevolence Which Concerns Attitude:* The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control.

The Second Constant Virtue Is the Righteousness or Right Moral Courage: The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. *The Third Constant Virtue Is the Propriety or Civility or Right Procedure:* Constant Virtue of the propriety is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person. He knows all the ceremonies and rituals centering round ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. “A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?” *The Fourth Constant Virtue Is the Good Knowledge:* The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists’ goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. He was repeating and emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. *The Fifth Constant Virtue Is Loyalty:* The noble man should keep for himself the loyalty, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promise something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

In order to become a devout Buddhist, naturally that Buddhist must ***Take Refuge in the Triratna and to Keep the Basic Five Precepts*** or any other precepts for laypeople. To take refuge in Sakyamuni

Buddha, the founding master; to take refuge in the Dharma, the supreme teachings of the Buddha; and to take refuge in the Sangha, the congregation of monks and nuns who have renounced the world and have devoted their effort to a lifelong practice of the Dharma. To keep the basic five precepts include not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to drink liquor. Besides, a devout Buddhist always hears the truth with a faith mind; always knows the main purpose of Buddhism; always does good deeds; always tries not committing any evils, or not to do evil deeds; and always tries to purify the body and mind. A devout Buddhist should always venerate (respect) the elderly; should always love and care for the young; and should always comfort those who encounter calamities. A devout Buddhist should always understand the path to that goal and always try to practice the Buddha's teachings correctly. That Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught. Besides, there are **Four Great Debts** which lay people should always remember. *The first debt* is the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, and Sangha). *The second debt* is the debt to our parents and teachers. *The third debt* is the debt to our spiritual friends. *The fourth debt* is the debt we owe all sentient beings.

Devout Buddhists should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. Devout Buddhists should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. Devout Buddhists should avoid arrogantly criticizing whatever we dislike. We have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. Devout Buddhists should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in

the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time spent working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in the Dharma Talks, Book II, *first of all*, devout Buddhists are not to contend. If we do not contend, then we will not try to kill sentient beings. Killing occurs because thoughts of contention take control. When we start contending, we have the attitude of ‘get out of my way or die!’ The casualties that result are beyond count. Devout Buddhists should try to get rid of this dangerous contention. *Second*, devout Buddhists are not to be greedy. If we are not greedy, then we will not steal. Why do we want to steal others’ things? It is because of greed. If we are not greedy, then even if people want to offer us something, we would not want to take it. Devout Buddhists should try to get rid of greed. *Third*, devout Buddhists are not to seek for desires. If we seek for nothing, we will not have thoughts of lust. Thoughts of lust arise because we seek for them. Women seek men, and men seek women. If we do not seek anything, then how could we have thoughts of sexual misconduct? *Fourth*, devout Buddhists are not to be selfish. If we are not selfish, then we do not tell lies. We tell lies because they are afraid of losing personal benefits. Overcome by selfishness, we cheat people and tell lies, hoping to hide our true face from others. *Fifth*, devout Buddhists are not to seek for personal benefits. If we do not seek for personal benefits, we will have opportunities to develop our unselfishness. *Sixth*, devout Buddhists are not to drink intoxicated drinks. If we do not drink intoxicated drinks, we will not violate the precept against taking intoxicants. Why do people take intoxicants? It is because they want to delight their bodies and minds. However, this temporary delight will mess up their bodies and confuse their mind in the long run. Once intoxicated, they will scold people and do as they please, and their lustful desires increase.

During the time of the Buddha, the Buddha recommended ***Five Practical Suggestions That Would Be Beneficial to Laypeople***. *First*, harbouring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. *Second*, reflecting upon possible

evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. *Third*, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. *Fourth*, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. *Fifth*, direct physical force. Besides, the Buddha also taught: “One should not wish to be repaid for good deeds. Doing good deeds with an intention of getting repayment will lead to greed for fame and fortune.” However, in any society, gratitude is a precious virtue and Buddhists should always remember the kindness and assistance others have given you. Even though the Buddha asked the giver not to wish to be repaid for good deeds, He always considered gratitude to be a great blessing, an extremely high quality to develop for every Buddhist. Besides, devout Buddhist should always cultivate both the body and the mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha’s teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Devout Buddhists should always have filial piety toward one’s parents means not only to avoid causing them pain, but also to strive to make them happy. To be filial, therefore, is to have loving-kindness and compassion towards our parents, not necessarily to obey them in any circumstances. Filial piety also means to strive to guide our parents to tread on the virtuous way. The Buddha taught when one is filial towards one’s parents, it is the same as one has compassion for all sentient beings for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one’s parents at some time in the past. Thus, the Buddha taught: “Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last time in gratitude, and then never again.” To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha’s teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

Devout Buddhists should always remember that the Buddhas and Bodhisattvas always support us in our cultivation. They always promote the virtues of the followers, help them remove greed, hate and delusion, and protect them from ghosts and men who may maliciously try to interfere with their spiritual practices. They bestow material benefits. Since the Buddhas and Bodhisattvas are all-merciful, it was natural, and, in some ways, logical to assume that they should concern themselves with the atheal wishes of their adherents, protect their earthly fortunes and ward off disasters. Avalokitesvara, for example, protects caravans from robbers sailors from ship wreck, criminals from execution. By his help women obtain the children they wish. If one but thinks of Avalokitesvara, fire ceases to burn, swords fall to pieces, enemies become kind-hearted bonds are loosened, spells revert to where they came, beasts flee, and snakes lose their poison. However, this aspect of Buddhism is only used to help calm the mind of Buddhist beginners who encounter problems. The Buddhas and Bodhisattvas provide favorable conditions for the attainment of enlightenment and liberation for Buddhist followers. Finally, devout Buddhists should always look up the Buddhas and Bodhisattvas and consider them as objects of desire to love for all Buddhist followers.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the ***Four Kinds of Bliss a Layman Enjoys***. *The First Happiness Is the Bliss of Ownership*: Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of ownership. *The Second Happiness Is the Bliss of Possession of Property*: Herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of wealth. *The Third Happiness Is the Bliss of Debtlessness*: Herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of debtlessness. *The Fourth Happiness Is the Bliss of Blamelessness*: Herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of blamelessness. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter

37, the Buddha said: “My disciples may be several thousands miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way.” Also according to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 27, the Buddha said: “Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.”

Chương Bảy
Chapter Seven

***Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Sống
& Tu Với Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Vĩ Nhân***

Phải thực tình mà nói, không riêng gì Phật tử, mà cả thế giới mang ơn đức Phật nơi việc Ngài là người đầu tiên chỉ ra con đường giải thoát cho con người, thoát khỏi những thăng trầm trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Với Ngài, tôn giáo không phải là sự trả giá, mà là con Đường Sống Cao Thượng để đạt đến giác ngộ và giải thoát. Người Phật tử thuần thành luôn cố gắng sống tu với tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Tám Điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân là tên của một bộ kinh cổ. Xét về phương diện hình thức thì kinh văn rất đơn giản. Kinh văn rất cổ, văn thể của kinh thuộc loại kết tập như Kinh Tứ Thập Nhị Chương và Kinh Lục Độ Tập. Tuy nhiên, nội dung của kinh rất sâu sắc nhiệm mầu. Sa môn An Thế Cao, người Parthia, dịch từ Phạn sang Hán vào khoảng năm 150 sau Tây Lịch (đời Hậu Hán) tại Trung Tâm Phật Giáo Lạc Dương. Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch từ Hán sang Việt vào khoảng thập niên 70s. Nguyên văn bản kinh bằng Phạn ngữ không biết còn lưu truyền tới ngày nay hay không. Kinh này thích hợp với cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Kỳ thật, từng điều trong tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân trong kinh này có thể được coi như là đề tài thiền quán mà hàng Phật tử chúng ta, đêm lẫn ngày hằng giữ thọ trì, chí thành tụng niệm ghi nhớ, tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Đây là tám Chơn Lý mà chư Phật, chư Bồ Tát và các bậc vĩ nhân đã từng giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các vị ấy lại tiến tu vô ngần từ bi đạo hạnh để tăng trưởng trí huệ. Dùng thuyền Pháp Thân thông dong dáo chơi cõi Niết Bàn, chỉ trở vào biển sanh tử theo đại nguyện cứu độ chúng sanh. Các bậc này lại dùng tám Điều Giác Ngộ để khai lối dắt dìu chúng sanh, khiến cho ai nấy đều biết rành sự khổ não của tử sanh sanh tử, để từ đó can đảm xa lìa ngũ dục bợn nhơ mà quyết tâm tu theo Đạo Thánh. Nếu là Phật tử phải nên luôn trì tụng kinh này, hằng đêm thường trì tụng và nghĩ tưởng đến tám điều này trong mỗi

niệm, thì bao nhiêu tội lỗi thấy đều tiêu sạch, thông dong tiến vào nẻo Bồ Đề, nhanh chóng giác ngộ, mãi mãi thoát ly sanh tử, và thường trụ nơi an lạc vĩnh cửu. Ai trong chúng ta cũng đều khao khát sâu xa muốn đạt được hạnh phúc và cố sức tránh né khổ đau phiền não; tuy nhiên, những hành vi và cách ứng xử của mình trong cuộc sống hằng ngày chẳng những không mang lại được hạnh phúc, mà ngược lại, chúng chỉ làm tăng thêm khổ đau phiền não cho chính mình. Tại sao lại như vậy? Phật giáo cho rằng chỉ đơn thuần là chúng ta không giác ngộ chân lý. Phật giáo cho rằng các kinh nghiệm có vẻ như vui sướng trên cõi đời này thực chất đều là những trạng thái đau khổ. Phật tử thuần thành nên thấy rõ vấn đề nằm ở chỗ chúng ta cảm nhận chúng như những trạng thái vui sướng chỉ vì khi so sánh với những kinh nghiệm khổ đau phiền não thì chúng có vẻ như là nhẹ nhàng và thoải mái hơn, thế thôi. Phật tử nên ngày đêm hết lòng đọc tụng và thiền quán về tám điều giác ngộ lớn mà chư Đại Bồ Tát đã khám phá.

Điều Giác Ngộ Thứ Nhất là giác ngộ rằng cõi thế gian là vô thường, đất nước nguy ngập, bốn đại khổ không, năm ấm không phải ta, luôn sinh luôn diệt thay đổi, hư ngụy vô chủ, tâm là nguồn ác, hình là rừng tội bất tịnh, hãy quán sát như thế mà lia dần sanh tử. Đời vô thường quốc độ bở dòn, tứ đại khổ không, năm ấm không phải ta, đời sanh diệt chẳng lâu, giả dối không chủ lý mâu khó tin, tâm là nguồn ác xuất sanh, thân hình rừng tội mà mình chẳng hay, người nào quán sát thế này sẽ lần hồi sanh tử sớm chầy thoát ra. *Điều Giác Ngộ Thứ Hai* là giác ngộ rằng ham muốn nhiều là khổ nhiều. Tất cả những khó khăn trên đời này đều khởi lên từ lòng tham dục. Những ai ít ham muốn thì mới có khả năng thư giãn, thân tâm mới được giải thoát khỏi những hệ lụy của cuộc đời. Tham dục nhiều, khổ thiệt thêm nhiều (ham muốn nhiều là khổ nhiều). Nhọc nhằn sanh tử bao nhiêu (tất cả những khổ nhọc trên đời đều do ham muốn mà ra) bởi do tham dục, mà chiêu khổ này. Những ai có ít ham muốn thì thân tâm được giải thoát tự tại (bớt lòng tham dục chẳng gây, thân tâm tự tại vui này ai hơn). *Điều Giác Ngộ Thứ Ba* là giác ngộ rằng tâm chúng sanh không bao giờ biết đủ, chỉ tham cầu nhiều nên tội ác luôn tăng. Trong cuộc sống hằng ngày lúc nào họ cũng mong được ăn ngon, mặc đẹp, trang sức lộng lẫy, nhưng những thứ này chỉ làm mình thỏa mãn trong một thời gian ngắn mà thôi, nhưng sau đó một thời gian chính những thứ đã từng mang lại niềm vui cho mình giờ đây có thể làm cho mình nhàm chán. Cũng như

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

loài, và dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới an lạc. Tử sanh hoài đau khổ vô cùng. Phát tâm dũng mãnh đại hùng, quyết lòng độ hết đồng chung Niết bàn. Thà mình chịu khổ muôn vàn, thay cho tất cả an nhàn thảnh thơi. Mọi người đều được vui tươi, đến bờ giác ngộ rạng ngời hào quang.

***Devout Buddhists Should Always Try to
Live and Cultivate Eight Awakenings of Great People***

Truly speaking, not only Buddhists but the who world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from the coils of lush, anger, stupidity, arrogance, doubtness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... To Him, religion was not a bargain, but a Noble Way of life to gain enlightenment and liberation. Devout Buddhists should always try to live and to cultivate with eight awakenings of great people. Eight Awakenings of Great People is the name of an old sutra. The form of the sutra is very simple. The text form is ancient, just like the Forty-Two Chapters and the Sutra on the Six Paramitas. However, its content is extremely profound and marvelous. Shramana An Shi Kao, a Partian monk, translated from Sanskrit into Chinese in about 150 A.D. (during the Later Han Dynasty). Most Venerable Thích Thanh Từ translated from Chinese into Vietnamese in the 1970s. The original text of this sutra in Sanskrit is still extant to this day. This sutra is entirely in accord with both the Theravada and Mahayana traditions. In fact, each of the eight items in this sutra can be considered as a subject of meditation which Buddhist disciples should at all times, by day and by night, with a sincere attitude, recite and keep in mind eight truths that all great people awaken to. These are eight Truths that all Buddhas, Bodhisattvas and great people awaken to. After awakening, they then energetically cultivate the Way. By steeping themselves in kindness and compassion, they grow wisdom. They sail the Dharma-body ship all the way across to Nirvana's other shore, only to re-enter the sea of death and rebirth to rescue all living beings. They use these Eight Truths to point out the right road to all beings and in this way, help them to recognize the anguish of death and rebirth. They inspire all to

cast off and forsake the Five Desires, and instead to cultivate their minds in the way of all Sages. If Buddhist disciples recite this Sutra on the Eight Awakenings, and constantly ponder its meaning, they will certainly eradicate boundless offenses, advance toward Bodhi, quickly realize Proper Enlightenment, forever be free of death and rebirth, and eternally abide in joy. Everyone of us knows what we deeply aspire to gain is happiness and what we try to avoid is sufferings and afflictions; however, our actions and behaviors in daily life do not bring us any joy and happiness; on the contrary, they only lead us to more sufferings and afflictions. Why? Buddhism believes that we cause our own sufferings and afflictions because we are not awakening of the truth. Buddhism claims that experiences which are apparently pleasurable in this world are ultimately states of suffering. Devout Buddhists should see clearly the point is that we perceive them as states of pleasure only because, in comparison to states of sufferings and afflictions, they appear as a form of relief. A disciple of the Buddha, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings discovered by the great beings.

The First Awakening is the awareness that the world is impermanent. All regimes are subject to fall; all things composed of the four elements that are empty and contain the seeds of suffering. Human beings are composed of five aggregates, and are without a separate self. They are always in the process of change, constantly being born and constantly dying. They are empty of self, without sovereignty. The mind is the source of all unwholesome deeds and confusion, and the body is the forest of all impure actions. If we meditate on these facts, we can gradually be released from the cycle of birth and death. The world is impermanent, countries are perilous and fragile; the body's four elements are a source of pain; ultimately, they are empty; the Five Aggregates (Skandhas) are not me; death and rebirth are simply a series of transformations; misleading, unreal, and uncontrollable; the mind is the wellspring of evil; the body is the breeding ground of offenses; whoever can investigate and contemplate these truths, will gradually break free of death and rebirth. *The Second Awakening* is the awareness that more desire brings more suffering. The awareness that more desire brings more suffering. All hardships in daily life arise from greed and desire. Those with little desire and

ambition are able to relax, their bodies and minds are free from entanglement. Too much desire brings pain. Death and rebirth are tiresome ordeals which stem from our thoughts of greed and desire. By reducing desires, we can realize absolute truth and enjoy independence and well-being in both body and mind. *The Third Awakening* is the awareness that the human mind is always searching for possessions and never feels fulfilled. This causes impure actions to ever increase. In our daily life we always want to have good food, nice clothes, attractive jewellery, but we only feel satisfied with them for a short time, after that, the very same object that once gave us pleasure might cause us frustration now. The same can also be applied to fame. At the beginning we might think ourselves that we are so happy when we are famous, but after some time, it could be that all we feel is frustration and dissatisfaction. Bodhisattvas, however, always remember the principle of having few desires. They live a simple life in peace in order to practice the Way, and consider the realization of perfect understanding as their only career. Our minds are never satisfied or content with just enough. The more we obtain, the more we want; thus we create offenses and do evil deeds; Bodhisattvas do not make mistakes, instead, they are always content, nurture the way by living a quiet life in humble surroundings. Their sole occupation is cultivating wisdom. *The Fourth Awakening* is the awareness of the extent to which laziness is an obstacle to practice. For this reason, we must practice diligently to destroy the unwholesome mental factors which bind us, and to conquer the four kinds of Mara, in order to free ourselves from the prison of the five aggregates and the three worlds. Idleness and self-indulgence will be our downfall. With unflagging vigor, Great people break through their afflictions and baseness. They vanquish and humble the Four Kinds of Demons, and they escape from the prison of the Five Skandhas. *The Fifth Awakening* is the awareness that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death. Therefore, Bodhisattvas always listen and learn in order to develop their understanding and eloquence. This enables them to educate living beings and bring them to the realm of great joy. Stupidity and ignorance are the cause of death and rebirth, Bodhisattvas are always attentive to and appreciative of extensive study and erudition. They strive to expand their wisdom and refine their eloquence. Teaching and

transforming living beings, nothing brings them greater joy than this. *The Sixth Awakening* is the awareness that poverty creates hatred and anger, which creates a vicious cycle of negative thoughts and activity. When practicing generosity, Bodhisattvas consider everyone, friends and enemies alike, as equal. They do not condemn anyone's past wrongdoings, nor do they hate those who are presently causing harm. The suffering of poverty breeds deep resentment; wealth unfairly distributed creates ill-will and conflict among people. So, Bodhisattvas practice giving and treat friend and foe alike. They neither harbor grudges nor despise evil-natured people. *The Seventh Awakening* is the awareness that the five categories of desire lead to difficulties. Although we are in the world, we should try not to be caught up in worldly matters. A monk, for example, has in his possession only three robes and one bowl. He lives simply in order to practice the Way. His precepts keep him free of attachment to worldly things, and he treats everyone equally and with compassion. Great people, even as laity, are not blighted by worldly pleasures; instead, they constantly aspire to take up the three precepts-robes and blessing-bowl of the monastic life. Their ideal and ambition is to leave the household and family life to cultivate the way in immaculate purity. Their virtuous qualities are lofty and sublime; their attitudes toward all creatures are kind and compassionate. *The Eighth Awakening* is the awareness that the fire of birth and death is raging, causing endless suffering everywhere. Bodhisattvas should take the Great Vow to help everyone, to suffer with everyone, and to guide all beings to the realm of great joy. Rebirth and death are beset with measureless suffering and afflictions, like a blazing fire. Thus, great people make the resolve to cultivate the Great Vehicle to rescue all beings. They endure endless hardship while standing in for others. They lead everyone to ultimate happiness.

Chương Tám *Chapter Eight*

Người Thực Hành Hạnh Ba La Mật *Xứng Đáng Được Gọi Là Phật Tử Thuần Thành*

Phật tử thuần thành luôn biết Lục Độ Ba La Mật là sáu pháp tu hành căn bản của một người con Phật, nhưng nhiều người được gọi là Phật tử lại không chịu nỗ lực thực hành. Gặp ai và ở đâu mình cũng nói pháp “Lục Độ”, nhưng đến lúc gặp thử thách thì bố thí cũng không, trì giới cũng chẳng có, nhẫn nhục cũng tránh xa, tinh tấn đâu chẳng thấy chỉ thấy giải đãi, thiền định đâu không thấy chỉ thấy tán tâm loạn ý, kết quả là chúng ta không thể xử dụng được chân trí tuệ không trong hành xử hằng ngày. Như vậy thì hình tướng tu hành có lợi ích gì? Có người chẳng những không chịu bố thí, mà còn kêu người khác phải bố thí cho mình càng nhiều càng tốt. Những người này luôn tìm cách đạt được tiện nghi, chứ không chịu thua thiệt. Chúng ta ai cũng biết trì giới là giữ gìn giới luật Phật, nhưng đến lúc gặp thử thách, chẳng những mình không giữ giới mà còn phá giới nữa là khác. Mặc dù ai trong chúng ta cũng đều biết rằng nhẫn nhục có thể giúp đưa chúng ta sang bờ bên kia, nhưng khi gặp chuyện thì chúng ta chẳng bao giờ nhẫn nhục được. Ai cũng muốn tinh tấn, nhưng mà tinh tấn làm việc trần tục, chứ không phải tinh tấn tu hành. Ai cũng biết thực tập thiền định nhằm tập trung tư tưởng để phát sanh trí huệ, nhưng chỉ biết nói mà không chịu làm. Vì những lý do này mà Đức Phật nói pháp Ba La Mật. Bố thí tức là dùng tài sản vật chất hoặc Phật pháp để bố thí cho người khác, trì giới là tuân giữ giới luật Phật và thúc liễm thân tâm trong mọi hoàn cảnh, nhẫn nhục là thọ nhẫn những gì không như ý, tinh tấn là tinh tấn tu tập, thiền định là tập trung tư tưởng cho đến khi không còn một vọng tưởng nào, và trí tuệ là trí có khả năng đưa mình đến bờ bên kia và liễu sanh thoát tử. Vì vậy Phật giáo nhấn mạnh rằng người nào thực hành hạnh Ba La Mật xứng đáng được gọi là Phật tử thuần thành, và ngay trong đời này chắc chắn họ sẽ có an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

Theo Sớ Giải Kinh Tập, những ai thực hành hạnh Ba La Mật không sanh vào những trạng thái xấu kém sau đây: Họ không bao giờ

sanh ra mà bị mù; họ không bao giờ sanh ra mà bị điếc; họ không bao giờ bị mất trí; họ không bao giờ bị chảy nước dãi; họ không bao giờ sanh ra làm người man dã; họ không bao giờ sanh ra làm nô lệ; họ không bao giờ sanh ra trong gia đình theo dị giáo. Cho dù họ có luân hồi sanh tử bao nhiêu lần, họ sẽ không bao giờ đổi giới tính; họ không bao giờ phạm năm trọng tội; họ không bao giờ trở thành người cùi hủi; họ không bao giờ sanh ra làm súc sanh; họ không bao giờ sanh ra làm ngựa quý; họ không bao giờ sanh ra trong hàng a tu la; họ không bao giờ sanh vào địa ngục vô gián; họ không bao giờ sanh vào Biên Địa Địa Ngục (Biên Ngục); họ không bao giờ sanh ra làm ma Ba Tuần; họ không bao giờ sanh vào cảnh giới không có tình thức; họ không bao giờ sanh trong cõi vô nhiệt thiên; họ không bao giờ sanh ra trong cõi sắc giới; họ không bao giờ sanh ra trong tiểu thế giới. Tóm lại, những ai thực hành Ba La Mật là thực hành Bồ Tát Hạnh. Bồ Tát Hạnh theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa, một vị Bồ Tát muốn thực hành Bồ Tát Hạnh phải trước hết phát tâm Bồ Đề, đối với chúng hữu tình phải có đầy đủ tâm từ bi hỷ xả không ngần mé. Ngoài ra, người ấy phải luôn thực hành hạnh nguyện độ tha với lục Ba La Mật. Cuối cùng vị ấy phải lấy Tứ Nhiếp Pháp trong công việc hoằng hóa của mình.

Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là sự tích lũy năng lực của một cái tâm trong sạch. Mỗi khi tâm chúng ta không bị ảnh hưởng bởi tham, sân, si, nó sẽ có năng lực làm cho dòng tâm thức trở nên tinh khiết. Trên bước đường tu tập, nhất là tu thiền, chúng ta rất cần một chuỗi liên tục của dòng tâm thức tinh khiết để có thể vượt qua khỏi cảnh giới ta bà này. Đối với hành giả tu Phật, khi những yếu tố vô tham, vô sân và vô si được tích lũy đầy đủ, dòng tâm thức trở nên tinh khiết và trở thành sức mạnh sanh ra những quả hạnh phúc đủ loại, kể cả quả vị an lạc giải thoát cao tột nhất. Lục độ Ba La Mật là sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật hay sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến

giác. Tu tập “Ba La Mật” thông dụng cho cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Nguyên Thủy. Tuy nhiên, trong khi trong Phật giáo Nguyên Thủy, hành giả tu tập mười Ba La Mật, thì trong Phật giáo Đại Thừa, hành giả tu tập sáu Ba La Mật.

Tu Tập Bồ Thí: Bồ thí là cho vì ích lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sanh bất cứ thứ gì và tất cả những gì ta có thể cho được: không những chỉ của cải vật chất, mà cả kiến thức, thể tục cũng như tôn giáo hay tâm linh. Chữ Bồ Tát đều sẵn sàng bố thí ngay cả sinh mạng mình để cứu kẻ khác. Bồ thí tài sản vật chất, nghĩa là cho người tiền bạc hay vật chất. Trên đời này, không ai là không thể thực hiện một hình thức bố thí nào đó. Dù cho một người bần cùng đến đâu, người ấy cũng có thể bố thí cho những người còn tệ hơn mình hay có thể giúp vào việc công ích bằng sự bố thí dù nhỏ nhất, nếu người ấy muốn. Ngay cả một người hoàn toàn không thể làm được như thế, người ấy cũng có thể có ích cho người khác và cho xã hội bằng cách phục vụ. Bồ thí Pháp, nghĩa là dạy dỗ người khác một cách đúng đắn. Một người có kiến thức hay trí tuệ về một lãnh vực nào đó, hẳn cũng có thể dạy người khác hay dẫn dắt họ ngay cả khi họ không có tiền hay bị trở ngại về thể chất. Dù cho một người có hoàn cảnh hạn hẹp cũng có thể thực hiện bố thí pháp. Nói lên kinh nghiệm của riêng mình làm lợi cho người khác cũng là bố thí pháp. Bồ thí vô úy nghĩa là gỡ bỏ những ưu tư hay khổ đau của người khác bằng nỗ lực của chính mình. An ủi ai vượt qua lúc khó khăn cũng được xem như là “vô úy thí.” Đây không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đạn na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bồ thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bôn xển.

Tu Tập Trì Giới: Trì giới dạy chúng ta rằng chúng ta không thể cứu độ người khác nếu chúng ta không tự mình tháo gỡ những nhiệm trược của chúng ta bằng cách sống theo phạm hạnh và chánh trực. Tuy nhiên, cũng đừng nên nghĩ rằng chúng ta không thể dẫn dắt người khác vì chúng ta chưa được hoàn hảo. Trì giới còn là tấm gương tốt cho người khác noi theo nữa, đây là một hình thức giúp đỡ người khác. Trì giới hạnh thanh tịnh nghĩa là thực hành tất cả các giới răn của đạo Phật, hay tất cả những thiện hạnh dẫn tới chỗ toàn thiện đạo đức cho mình và cho tất cả mọi người. Trì giữ giới hạnh thanh tịnh. Trì giới Ba La Mật được dùng để diệt trừ phạm giới và hủy báng Phật Pháp. Giới

luật còn có một ý nghĩa sâu xa hơn thế nữa đối với người tu thiền vì giới luật giải thoát tâm chúng ta ra khỏi mọi hối hận và lo âu. Hành giả nên luôn nhớ rằng mặc cảm tội lỗi về những chuyện trong quá khứ không mang lại lợi ích gì; chúng chỉ làm cho tâm chúng ta thêm lo buồn mà thôi. Hành giả phải cố gắng tạo dựng cho mình một căn bản trong sạch cho hành động trong giây phút hiện tại vì nó có thể giúp làm cho tâm mình an tĩnh và nhất tâm một cách dễ dàng hơn. Chính vì vậy mà nền tảng giới luật trở thành một căn bản vô cùng cần thiết cho việc phát triển tâm linh của hành giả.

Tu Tập Nhẫn Nhục: Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhằn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta. “Nhẫn nhục,” thường được hiểu là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lơ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu

tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhấn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận.

Tu Tập Tinh Tấn: Tinh tấn có nghĩa là tiến thẳng lên một mục tiêu quan trọng mà không bị xao lãng vì những việc nhỏ nhặt. Chúng ta không thể bảo rằng chúng ta tinh tấn khi ý tưởng và cách hành xử của chúng ta không thanh sạch, dù cho chúng ta có nỗ lực tu tập giáo lý của Đức Phật. Ngay cả khi chúng ta nỗ lực tu tập, đôi khi chúng ta vẫn không đạt được kết quả tốt, mà ngược lại còn có thể lãnh lấy hậu quả xấu, trở ngại trong việc tu hành do bởi người khác; đó chỉ là những bóng ma, sẽ biến mất đi khi gió lộng. Do đó, một khi chúng ta đã quyết định tu Bồ Tát đạo, chúng ta cần phải giữ vững lòng kiên quyết tiến đến ý hướng của chúng ta mà không đi lệch. Đó gọi là “tinh tấn.” Tinh tấn là kiên trì thể hiện động lực chí thiện. Đời sống của các vị tu theo Phật giáo Đại Thừa là một cuộc đời hăng say tốt bụng, không chỉ trong đời sống hiện tại mà cả trong đời sống tương lai và những cuộc đời kế tiếp không bao giờ cùng tận. Tinh tấn còn có nghĩa là luôn khích lệ thân tâm tiến tu năm Ba La Mật còn lại. Tinh tấn Ba la mật được dùng để diệt trừ các sự giải đãi.

Tu Tập Thiền Định: “Thiền định,” tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tĩnh thần bất khuấy,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với chúng. Từ “Thiền Định” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm.

Tu Tập Trí Tuệ: Trí tuệ là cách nhìn đúng về sự vật và năng lực nhận định các khía cạnh chân thật của vạn hữu. Trí tuệ là khả năng nhận biết những dị biệt giữa các sự vật, đồng thời thấy cái chân

lý chung cho các sự vật ấy. Tóm lại, trí tuệ là cái khả năng nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Giáo lý của Đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta không thể nhận thức tất cả các sự vật trên đời một cách đúng đắn nếu chúng ta không có khả năng trọn vẹn hiểu biết sự dị biệt lẫn sự tương đồng. Chúng ta không thể cứu người khác nếu chúng ta không có trí tuệ, vì dù cho chúng ta muốn làm tốt cho kẻ khác để cứu giúp họ, nhưng không có đủ trí tuệ để biết nên làm như thế nào, cái gì nên làm và cái gì không nên làm, chúng ta có thể làm hại người khác chứ không làm được lợi ích gì cho họ. Không có chữ Anh nào tương đương với từ “Prajna” trong Phạn ngữ. Thật ra, không có ngôn ngữ Âu châu nào tương đương với nó, vì người Âu không có kinh nghiệm nào đặc biệt tương đương với chữ “prajna.” Prajna là cái kinh nghiệm một người có được khi người ấy cảm thấy cái toàn thể tính vô hạn của sự vật trong ý nghĩa căn bản nhất của nó, nghĩa là, nói theo tâm lý học, khi cái bản ngã hữu hạn đập vỡ cái vỏ cứng của nó, tìm đến với cái vô hạn bao trùm tất cả những cái hữu hạn do đó vô thường. Chúng ta có thể xem kinh nghiệm này giống với một trực giác toàn thể về một cái gì vượt qua tất cả những kinh nghiệm đặc thù riêng lẻ của chúng ta. Trong Phật giáo, Bát Nhã là trí tuệ siêu việt, yếu tố giác ngộ. Nó là trực giác thông đạt mọi pháp để chứng đạt chân lý, hay để nhìn vào chân lý cứu cánh của vạn hữu, nhờ đó mà người ta thoát ra ngoài triền phược của hiện hữu và trở thành tự chủ lấy mình. Bát Nhã hay Trí huệ Ba la mật được dùng để diệt trừ sự hôn ám ngu si. Nói tóm lại, trí tuệ là điểm cao tốt nhất đối với hành giả tu Phật. Tuy nhiên, nó phải được bắt đầu bằng sự thực hành bố thí, trì giới và phát triển định lực. Từ căn bản trong sạch ấy, hành giả mới có khả năng phát sanh ra một trí tuệ có khả năng soi thấu được thực chất của thân và tâm. Bằng cách giữ chánh niệm hoàn toàn trong hiện tại, những gì huân tập trong tâm mình từ bấy lâu nay sẽ bắt đầu hiển lộ. Mọi tư tưởng, mọi tà ý, tham dục, luyến ái, sân hận, trong tâm sẽ được mang lên bình diện nhận thức. Và bằng sự thực hành chánh niệm, không dính mắc, không ghét bỏ, không nhận bất cứ đối tượng nào làm mình, tâm mình sẽ trở nên thư thái và tự tại.

***Those Who Practice Paramitas
Deserve to Be Called Devout Buddhists***

Devout Buddhists always know that the Six Paramitas are the basic methods of cultivation for a Buddhist, but many so-called Buddhists do not try to practice them. To meet anyone at anywhere we always talk about the Six Perfections, but when the situation comes, we do not want to practice giving, we do not keep the precepts, we cannot tolerate any circumstances, we are not vigorous, we do not set aside time to practice meditation, and as a result, we can not use real wisdom to conduct our daily activities. So, what is the use of the cultivation of outside appearance? There are people who do not want to give out a cent; on the contrary, they demand others to give to them, the more the better. They always want to gain the advantage and not take a loss. We all know that holding precepts means keeping the precepts that the Buddha taught, but when states come, we break the precepts instead of keeping them. Although we all know that patience can take us to the other shore, but when we meet a difficult situation, we can never be patient. Everyone wants to be vigorous, but only vigorous in worldly businesses, not in cultivation. We all know that we should meditate to concentrate our mind so that wisdom can manifest, but we only talk and never practice. For these reasons, the Buddha taught the Six Perfections: giving means to give wealth or Buddhadharma to others, holding precepts means to keep the precepts that the Buddha taught and to refrain from wrong-doings, patience means to patiently endure the things that do not turn out the way we wish them to, vigor means to be vigorous in cultivation, meditation means to concentrate our mind until there are no more idle thoughts, and wisdom enables us to reach the other shore and end birth and death. Thus, Buddhism emphasizes that those who practice Paramitas deserve to be called devout Buddhists, and in this very life, they'll surely have peace, mindfulness and happiness.

According to the Sutta Nipata Commentary, those who practice "Paramitas" will escape from being born in the following inauspicious states: They are never born blind; they are never born deaf; they never become insane; they are never slobbery or rippled; they are never born

among savages; they are never born from the womb of a slave; they are never born in a heretic family; they never change their sex no matter how many births and deaths they have been through; they are never guilty of any of the five grave sins (anantarika-kammas); they never become a leper; they are never born as an animal; they are never born as a hungry ghost; they are never born among different classes of asuras; they are never born in the Avici; they are never born in the side hells (Lokantarika-Nirayas); they are never born as a mara; they are never born in the world where there is no perception; they are never born in a heatless heaven (Anavatapta); they are never born in the rupa world; they are never born in a small world. In short, those who practice Paramitas is practicing Bodhisattvas' practice. According to the tradition of Northern Buddhism, Bodhisattva practice (Bodhisattva's practising) comprises of to vow to devote the mind to bodhi (bodhicita); to practise the four immeasurables. Besides, that person must also practise the six Paramitas, and practise the four all-embracing virtues.

According to the Sanskrit language, Paramita means the accumulated force of purity within the mind. Each time our mind is free of greed, hatred and delusion, it has a certain purifying force in the flow of consciousness. On our path of cultivation, especially practicing of meditation, we need a continuous flow of consciousness so that we can cross-over the samsara world. For Buddhist practitioners, when there is a great accumulation of the factors of non-greed, non-hatred, and non-delusion, the "Paramita" become forceful and result in all kinds of happiness including the highest happiness of enlightenment. The six paramitas are six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened

to the dock of enlightenment. The cultivation of Paramita is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism. However, while in Theravada Buddhism, practitioners usually cultivate ten paramitas, in Mahayana Buddhism, practitioners cultivate six paramitas.

Cultivation on Charity: Charity or giving, is to give away for the benefit and welfare of all beings anything and everything one is capable of giving: not only material goods, but knowledge, worldly as well as religious or spiritual (or knowledge belonging to the Dharma, the ultimate truth). The Bodhisattvas were all ready to give up even their lives to save others. Giving of material goods, that is, to give others money or goods. In this world, there is no one who is unable to perform some form of giving. No matter how impoverished one is, he should be able to give alms to those who are worst off than he or to support a public work with however small a donation, if he has the will to do so. Even if there is someone who absolutely cannot afford to do so, he can be useful to others and to society by offering his services. Giving of law means to teach others rightly. A person who has knowledge or wisdom in some field should be able to teach others or guide them even if he has no money or is physically handicapped. Even a person of humble circumstances can perform giving of the Law. To speak of his own experience in order to benefit others can be his giving of the Law. Giving of fearlessness means to remove the anxieties or sufferings of others through one's own effort. To comfort others in order to help them overcome their difficult time can be considered as "giving of fearlessness." Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one's whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess.

Cultivation on Observing Precepts: Keeping precepts teaches us that we cannot truly save others unless we remove our own cankers by living a moral and upright life. However, we must not think that we cannot guide others just because we are not perfect ourselves. Keeping precepts is also a good example for others to follow, this is another form of helping others. Sila-paramita or pure observance of precepts (keeping the commandments, upholding the precepts, the path of keeping precepts, or moral conduct, etc) is the practicing of all the

Buddhist precepts, or all the virtuous deeds that are conducive to the moral welfare of oneself and that of others. Maintaining Precept Paramita is used to destroy violating precepts and degrading the Buddha-Dharma. For practitioners, the precepts have an even more profound meaning because they free our minds of remorse and anxiety. Practitioners should always remember that guilt about past actions is not very helpful; it only keeps our minds more agitated. Practitioners should try to establish basic purity of action in the present moment for it can help our minds become tranquil and one-pointed easier. Therefore, the foundation in morality becomes the basis of spiritual development for practitioners.

Cultivation on Patience: Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances. “Patience,” really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, “The superior man would cherish no ill-feeling even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than

merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred.

Cultivation on Right Effort: “Making right efforts.” means to proceed straight toward an important target without being distracted by trivial things. We cannot say we are assiduous when our ideas and conduct are impure, even if we devoted ourselves to the study and practice of the Buddha’s teachings. Even when we devote ourselves to study and practice, we sometimes do not meet with good results or may even obtain adverse effects, or we may be hindered in our religious practice by others. But such matters are like waves rippling on the surface of the ocean; they are only phantoms, which will disappear when the wind dies down. Therefore, once we have determined to practice the bodhisattva-way, we should advance single-mindedly toward our destination without turning aside. This is “making right efforts.” Devotion or Striving means a constant application of oneself to the promotion of good. The Mahayanists’ life is one of utmost strenuousness not only in this life, but in the lives to come, and the lives to come may have no end. Virya also means energy or zeal (earnestness, diligence, vigour, the path of endeavor) and progress in practicing the other five paramitas. Vigor Paramita is used to destroy laziness and procrastination.

Cultivation on Concentration: “Meditation,” “dhyana” in Sanskrit and “Zenjo” in Japanese. “Zen” means “a quiet mind” or “an unbending spirit,” and “jo” indicates the state of having a calm, unagitated mind. It is important for us not only to devote ourselves to the practice of the Buddha’s teachings but also to view things thoroughly with a calm mind and to think them over well. Then we can see the true aspect of all things and discover the right way to cope with them. Dhyana is retaining one’s tranquil state of mind in any circumstance, unfavorable as well as favorable, and not being at all disturbed or frustrated even when adverse situations present themselves one after another. This requires a great deal of training. Dhyana means meditation, not in the sense of meditating on a moral maxim or a philosophical saying, but the disciplining of oneself in tranquillization. In other words, Dhyana (meditation, contemplation,

quiet thoughts, abstraction, serenity) means the path of concentration of mind to stop the scattered mind. Meditation Paramita is used to destroy chaos and drowsiness.

Cultivation on Wisdom: Wisdom means the right way of seeing things and the power of discerning the true aspects of all things. Wisdom is the ability both to discern the differences among all things and to see the truth common to them. In short, wisdom is the ability to realize that anybody can become a Buddha. The Buddha's teachings stress that we cannot discern all things in the world correctly until we are completely endowed with the ability to know both distinction and equality. We cannot save others without having wisdom, because even though we want to do good to others but we don't have adequate knowledge on what should be done and what should not be done, we may end up doing some harm to others. There is no corresponding English word for prajna, in fact, no European word, for it, for European people have no experience specifically equivalent to prajna. Prajna is the experience a man has when he feels in its most fundamental sense the infinite totality of things, that is, psychologically speaking, when the finite ego, breaking its hard crust, refers itself to the infinite which envelops everything that is finite and limited and therefore transitory. We may take this experience as being somewhat akin to a totalistic intuition of something that transcends all our particularized, specified experiences. In Buddhism, Prajna (the path of wisdom) means transcendental knowledge. This is what constitutes enlightenment; it is an intuition into the power to discern reality or truth, or into the ultimate truth of things, by gaining which one is released from the bondage of existence, and becomes master of one's self. Wisdom Paramita is used to destroy ignorance and stupidity. In short, wisdom is the culmination of the spiritual path for Buddhist practitioners. However, we must start from the practice of generosity, moral restraint, and the development of concentration. From that base of purity comes penetrating insight into the nature of the mind and body. By being perfectly aware in the moment, all that has been accumulated in our minds begins to surface. All the thoughts and emotions, all the ill will, greed and desire, all the lust and attachment in our minds begins to be brought to the conscious level. And through the practice of mindfulness, of not clinging, not condemning, not identifying with anything, the mind becomes lighter and free.

Chương Chín

Chapter Nine

Phật Tử Thuần Thành Luôn

Thực Hành Hạnh Nhẫn Nhục

I. Tổng Quan Về Nhẫn Nhục:

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

Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. Thuật ngữ Bắc Phạn “Kshanti” thường được dịch là “sự kiên nhẫn,” hay “sự cam chịu,” hay “sự khiêm tốn,” khi nó là một trong lục độ ba la mật. Nhưng khi nó xuất hiện trong sự nối kết với pháp bất sinh thì nên dịch là “sự chấp

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

Nhẫn nhục phải được tu tập trong mọi hoàn cảnh. Thứ nhất là tu tập nhẫn nhục hoàn cảnh ngang trái. Nhẫn nại là pháp tối yếu. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Thứ nhì, nhẫn nhục vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn. Nhẫn nhục đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh được gọi là “Bất Khởi Pháp Nhẫn”. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này

sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

Trong tất cả chúng ta ai cũng biết đối nghịch lại với Nhẫn Nhục là Nóng Giận và Sân Hận, và quả báo mang lại do Nhẫn Nhục Năng Lực. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ điều này! Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới thường ghét kẻ tu hành (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng ẩn nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

II. Những Loại Nhẫn Khác Nhau:

Theo Phật giáo, có ba loại nhẫn nhục. Thứ nhất là không bực tức đối với người làm tổn hại mình: Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng

ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. *Thứ nhì là chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực:* Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. *Thứ ba là chịu đựng những khó khăn khi tu tập* *Chánh pháp:* Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhưn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngăn ngại kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài.

Lại có năm loại nhẫn nhục; đây là năm giai đoạn nhẫn nhục của một vị Bồ Tát. *Thứ nhất là phục nhẫn hay điều phục nhẫn:* Với loại nhẫn này hành giả có thể nhận chìm tham, sân, si, nhưng hạt giống dục vọng và phiền não vẫn chưa dứt hẳn. Đây là điều kiện tu hành của các bậc Bồ Tát Biệt Giáo, tam hiền thập trụ, thập hành, và thập hồi hướng. *Thứ nhì là tín nhẫn:* Kiên trì đức tín từ Hoan Hỷ địa, Ly Cấu địa, đến Phát Quang địa, hành giả thuần khiết tin tưởng hể nhân lành thì quả lành. *Thứ ba là thuận nhẫn:* Tùy thuận nhẫn từ Diễm Huệ địa, đến Cực Nan Thắng địa và Hiện Tiền địa, giai đoạn tu trì khiến cho hành giả có được đức nhẫn nhục của Phật và Bồ Tát (từ tứ địa đến lục địa). *Thứ tư là vô sanh nhẫn:* Vô sanh nhẫn từ Viễn Hành địa đến Bất Động địa và Thiện Huệ địa, giai đoạn tu đức nhẫn khiến hành giả nhập cái lý các pháp đều vô sinh (từ thất địa đến cửu địa). *Thứ năm là tịch diệt nhẫn:* Tịch diệt nhẫn của hạng Pháp Vân địa hay Diệu Giác, giai đoạn hành giả dứt tuyệt mọi mê hoặc để đạt tới niết bàn tịch diệt.

Bên cạnh đó còn có lục nhẫn, bát nhẫn và thập nhẫn. *Lục Nhẫn:* Sáu loại nhẫn bao gồm tín nhẫn, pháp nhẫn, tu nhẫn, chánh nhẫn, vô cấu nhẫn, và nhất thiết trí nhẫn. *Thứ nhất là tín nhẫn:* Tín nhẫn là sự

kiên trì an trụ trong niềm tin và niệm hồng danh Phật A Di Đà, hoặc giả tin nơi chân lý và đạt được tín nhãn. Theo Thiên Thai, Biệt Giáo có nghĩa là niềm tin không bị đảo lộn của Bồ Tát rằng chư pháp là không thật. *Thứ nhì là pháp nhãn*: Pháp nhãn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp nhãn cũng có nghĩa là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. *Thứ ba là tu nhân*: Tu nhân là giai đoạn Bồ Tát tu tập thập hồi hướng và Trung Quán thấy rằng chư pháp, sự lý đều dung hòa nên sanh tu nhân. *Thứ tư là chánh nhãn*: Chánh Nhãn là sự nhẫn nhục trong mọi hoàn cảnh. *Thứ năm là vô cấu nhãn*: Vô Cấu Nhãn là sự nhẫn nhục của một vị Bồ Tát sắp thành Phật. Bồ Tát trong giai đoạn “vô cấu nhãn” là giai đoạn chót của Bồ Tát. *Thứ sáu là nhất thiết trí nhãn*: Nhất thiết trí nhãn là sự nhẫn nhục của một vị Phật.

Bát Nhãn: Bát nhãn hay tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Bát nhãn bao gồm bốn pháp nhãn trong cõi Dục Giới và bốn loại nhẫn trong cõi Vô Sắc Giới. *Như vậy, trong mỗi cõi Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới đều có khổ nhẫn, tập pháp nhãn, diệt pháp nhãn và đạo pháp nhãn*. *Khổ pháp nhãn* là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Tập pháp nhãn* là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Diệt pháp nhãn* là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Đạo pháp nhãn* là con đường được dùng để loại trừ hết thấy phiền não trong cõi dục giới. Như đã đề cập ở trên, cũng có bốn loại nhẫn trong cõi sắc giới và vô sắc giới (trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới thì Bốn Pháp Nhãn được gọi là Tứ Loại Nhãn). Còn có tám loại Nhãn Nhục đi đôi với Tám loại Trí (tám loại nhẫn và tám loại trí). Thứ nhất là khổ pháp nhãn đi với khổ pháp trí. Thứ nhì là khổ loại nhẫn đi với khổ loại trí.

Thứ ba là tập pháp nhãn đi với tập pháp trí. Thứ tư là tập loại nhãn đi với tập loại trí. Thứ năm là diệt pháp nhãn đi với diệt pháp trí. Thứ sáu là diệt loại nhãn đi với diệt loại trí. Thứ bảy là đạo Pháp nhãn đi với đạo Pháp trí. Thứ tám là đạo loại nhãn đi với đạo loại trí.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 29, có mười loại nhãn: Chư Bồ Tát được mười nhãn này thời được đến nơi vô ngại nhãn địa của tất cả Bồ Tát. Đó là âm thanh nhãn, thuận nhãn, vô sanh pháp nhãn, như huyễn nhãn, như diệm nhãn, như mộng nhãn, như hưởng nhãn, như ảnh nhãn, như hóa nhãn, và như hư không nhãn. Bên cạnh đó, theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh nhãn của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp nhãn vô thượng chẳng do tha ngộ của tất cả chư Phật. *Thứ nhất* là thanh tịnh nhãn an thọ sự mắng nhục, vì thủ hộ các chúng sanh. *Thứ nhì* là thanh tịnh nhãn an thọ dao gậy, vì khéo hộ trì mình và người. *Thứ ba* là thanh tịnh nhãn chẳng sanh giận hại, vì nơi tâm chẳng động. *Thứ tư* là thanh tịnh nhãn chẳng chê trách kẻ ty tiện, vì người trên hay rộng lượng. *Thứ năm* là thanh tịnh nhãn có ai về nương đều cứu độ, vì xả bỏ thân mạng mình. *Thứ sáu* là thanh tịnh nhãn xa lìa ngã mạn, vì chẳng khinh kẻ chưa học. *Thứ bảy* là thanh tịnh nhãn bị tàn hại hủy báng chẳng sân hận, vì quán sát như huyễn. *Thứ tám* là thanh tịnh nhãn bị hại không báo oán, vì chẳng thấy mình và người. *Thứ chín* là thanh tịnh nhãn chẳng theo phiến não, vì xa lìa tất cả cảnh giới. *Thứ mười* là thanh tịnh nhãn tùy thuận chơn thiệt trí của Bồ Tát biết tất cả các pháp vô sanh, vì chẳng do người dạy mà được nhập cảnh giới nhưث thiết trí.

III. Kham Nhẫn Và Điều Hòa Trong Tu Tập Phật Giáo:

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. “Ksanti” thường được hiểu là “Nhẫn nhục,” nhưng nó thực sự ngụ ý là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lơ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Đây là sự khảo nghiệm. Nếu mình có thể chịu được thử thách thì có thể vượt qua được cửa ải. Nếu không chịu được thì mình không qua

được cửa ải. Ai trong chúng ta cũng đều biết nhấn nhục sẽ đưa chúng ta qua bờ bên kia, nhưng khi cảnh giới khó nhấn tới thì chúng ta chẳng nhấn được. Rồi thì lửa vô minh nổi lên đốt cháy hết bao nhiêu công đức mà chúng ta đã vun bồi tự bấy lâu nay.

Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kèm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta

sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

IV. Pháp Nhẫn & Vô Sinh Pháp Nhẫn:

Pháp Nhẫn: Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. Pháp Môn Nhẫn Nhục là một trong sáu pháp Ba La Mật, nhẫn nhục vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta tu tập toàn thiện pháp môn nhẫn nhục, chúng ta sẽ chắc chắn hoàn thành đạo quả. Thực tập pháp môn nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc.

Vô Sinh Khởi Pháp Nhẫn: Vô sinh khởi pháp nhẫn hay bất khởi pháp nhẫn là nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh khởi. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

V. Nhẫn Nhục Ba La Mật:

Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhẫn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận. Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La

Mật là nhấn nhục những gì khó nhẫn, nhấn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhấn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhấn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhấn nhục. Dù bị thú dữ cắn hại họ cũng nhấn nhin chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhấn nhục, Bồ Tát nhấn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhấn nhục ba la mật không phải là nhấn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhấn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên lia tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

VI. Lời Phật Dạy Về Nhấn Nhục Trong Kinh Pháp Cú:

Hành giả tu Phật chúng ta, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhấn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chưởi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhấn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhấn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới (thường ghét kẻ tu hành) (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi

để cho vua cõi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng ẩn nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa Môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

VII. Người Phật Tử Thuần Thành Tu Tập Nhẫn Nhục:

Đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn về cả hai mặt: Tinh chuyên hộ trì Tam Bảo và tinh chuyên Tu Tập. Trong tu tập Nhẫn Nhục, người Phật tử thuần thành nên tu tập tất cả những loại nhẫn, từ âm hưởng nhẫn, tức là nhẫn vào những âm thanh tiếng vọng vì nhận thức rằng chúng không thực; bất khởi pháp nhẫn, hay vô sinh khởi pháp nhẫn, tức là nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bát Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo; chánh tín nhẫn, hay là khả năng nhẫn nhục và dùng chánh tín để triệt tiêu si mê và đi đến chứng ngộ Trung Đạo (những bậc trong mười địa hay những đức tính của một vị Phật hay Bồ Tát); chúng sanh nhẫn, hay nhẫn nại các sự náo hại của chúng sanh, như căm thù hay lợi dụng; diệt pháp trí nhẫn, hay diệt pháp nhẫn hay nhẫn nhục đạt được nhờ có Diệt Pháp Trí (nhờ Diệt Pháp Trí mà sanh ra loại nhẫn nhục có thể đoạn trừ dục vọng và luân hồi sanh tử); nại oán hại nhẫn, hay sự

nhẫn nhục trước những oán hận và gây tổn hại cho chính mình; thọ khổ nhẫn, hay an thọ khổ nhẫn hay nhẫn nhục trước khổ đau. Người Phật tử thuần thành phải nhẫn nhục cả thân lẫn tâm. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn và ngay cả nhẫn nhục trong thiền định.

Chúng ta, những người Phật tử thuần thành, không bao giờ bực tức đối với người làm tổn hại mình. Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hãy xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. Chúng ta, những người Phật tử thuần thành, luôn cố gắng chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực. Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Chúng ta, những người Phật tử thuần thành, luôn cố gắng chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp. Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhân quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngăn ngừa kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài. Ngoài ra, người tu tập tỉnh thức

nên tu tính nhẫn hay kiên trì an trụ trong niềm tin tu tập thiền định; tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn; phải luôn có pháp nhẫn, tức là chấp nhận và khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Sự nhẫn nại này đạt được qua tu tập tính thức có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài.

Đối với người Phật tử thuần thành, Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn còn là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài hay kham nhẫn về sự nóng lạnh của thiên nhiên, hay già bệnh, vân vân. Người Phật tử thuần thành nên luôn tu pháp nhẫn bao gồm khổ pháp nhẫn, tập pháp nhẫn, diệt pháp nhẫn, và đạo pháp nhẫn (tức là pháp tu diệt khổ) để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến trí huệ Bát Nhã trên đường tu tập giải thoát. Đây là những loại nhẫn nhục được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã.

Devout Buddhists Always Practice Endurance

I. An Overview of Endurance:

Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of

Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suits us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. The Sanskrit term “Kshanti” generally translated “patience,” or “resignation,” or “humility,” when it is one of the six Paramitas. But when it occurs in connection with the dharma that is unborn, it would be rather translated “acceptance,” or “recognition,” or “submission.” The term “Ksanti” is used for an “attitude of forbearance,” one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most necessary attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. According to the Abhidharmakosa, “Kshanti” is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted.

Endurance must be cultivated in all circumstances. First, endurance in adverse circumstances. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten,

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

Among us, we all know that the opposite of Patience is Anger and Hatred, and the reward from Patience is Power. Devout Buddhist should always remember this! In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321).” According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The Buddha said: “Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient

are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind's defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance."

II. Different Kinds of Ksanti:

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

Also there are five kinds of Tolerance. These are five stages of Bodhisattva-ksanti, patience or endurance. *The first kind of endurance is "self-control" or conquering tolerance:* With this tolerance, the cultivator is able to drown all greed, hatred and ignorance. The causes

of passion and illusion controlled but not finally cut off, the condition of the Differentiated Bodhisattvas, ten stages, ten practices, and ten dedications. *Second, faith Tolerance from the stage of Joy, to the Land of Purity and the Land of Radiance:* The cultivator purely believes that good deeds will result good consequences. *Third, natural tolerance from the Blazing Land to the Land of Extremely Difficult to conquer:* This tolerance using the pure Buddha-like intrinsic and natural that only Bodhisattvas have or the patience progress towards the end of mortality. *Fourth, no-thought tolerance from the Far-Reaching Land to the Immovable Land and the Land of Good Thoughts:* This is tolerance as vast and wide as the open sky or patience for full apprehension of the truth of no rebirth. *Fifth, maha-nirvana tolerance:* Also called Nirvana Tolerance, or the patience nirvana, the tolerance in the last stage of Dharmamegha or the Land of Dharma Clouds. This is the tolerance of Buddha, everything is peaceful and tranquil or the patience that leads to complete nirvana.

Besides, there are also six kinds of endurance, eight kinds of endurance and ten kinds of endurance. *Six types of endurance:* Six kinds of endurance include faith patience or faith-endurance, ability to bear external hardships, ability to bear endurance during practicing, right patience or patience in any circumstances, undefiled endurance, and Omniscient endurance. *The first kind of endurance is faith patience:* Faith endurance means to abide patiently in the faith and repeat the name of Amitabha or to believe in the Truth and attain the patient faith. According to the T'ien-T'ai sect, the differentiated teaching means the unperturbed faith of the Bodhisattva that all dharma is unreal. *The second kind of endurance is dharmashanti:* Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Dharmakshanti also means patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. *The third kind of endurance is ability to bear patience in practice:* Ability to bear endurance during practicing is stage during which Bodhisattvas who practice the ten kinds of dedication and meditation of the mean, have patience in all things for they see that all things, phenomena and noumena, harmonize. *The fourth kind of endurance is*

right patience: Right patience or patience in any circumstances. *The fifth kind of endurance is undefiled patience:* Undefiled endurance means the endurance of “Buddha-To-Be” stage of Bodhisattvas. The stage of undefiled endurance means the final stage of a Bodhisattva. *The sixth kind of endurance is omniscient patience:* Omniscient endurance is the patience of a Buddha.

Eight ksanti or eight kinds of patience: The eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. Eight endurances include the four axioms or truth in the sense of desire. *So, in three spheres of Desire, form and formlessness, each has endurance or patience of suffering, endurance or patience of the cause of suffering, endurance or patience of the elimination of suffering, and endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering.* *Endurance or patience of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the cause of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the elimination of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering* in the realm sense desire is the path to eliminate all kinds of afflictions. As mentioned above, there are four same kinds of endurance in the realm of form and formless. There are also eight kinds of patience that accompany with eight kinds of wisdom. First, patience with dharmas of suffering which goes along with wisdom concerning dharmas of suffering. Second, patience with kinds of suffering which goes along with wisdom concerning kinds of suffering. Third, patience with dharmas of accumulation which goes along with wisdom concerning dharmas of accumulation. Fourth,

patience with kinds of accumulation which goes along with wisdom concerning kinds of accumulation. Fifth, patience with dharmas of extinction which goes along with wisdom concerning dharmas of extinction. Sixth, patience with kinds of extinction which goes along with wisdom concerning kinds of extinction. Seventh, patience with dharmas of the way which goes along with wisdom concerning dharmas of the way. Eighth, patience with kinds of the way which goes along with wisdom concerning kinds of the way.

According to The Flower Adornment Sutra (The Flower Adornment Sutra, Chapter 29), there are ten kinds of acceptance: Enlightening Beings who attain these ten acceptances will manage to arrive at the stage of unhindered acceptance. They are acceptance of the voice of the teaching, conformative acceptance, acceptance of the nonorigination of all things, acceptance of illusoriness, acceptance of being miragelike, acceptance of being dreamlike, acceptance of being echolike, acceptance of being like a reflection, acceptance of being fathomlike, and acceptance of being spacelike. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure tolerance of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain all Buddhas' supreme tolerance of truth, understanding without depending on another. *First*, pure tolerance calmly enduring slander and vilification, to protect sentient beings. *Second*, pure tolerance calmly enduring weapons, to protect self and others. *Third*, pure tolerance not arousing anger and viciousness, the mind being unshakable. *Fourth*, pure tolerance not attacking the low, being magnanimous when above. *Fifth*, pure tolerance saving all who come for refuge, giving up one's own life. *Sixth*, pure tolerance free from conceit, not slighting the uncultivated. *Seventh*, pure tolerance not becoming angered at injury, because of observation of illusoriness. *Eighth*, pure tolerance not revenging offenses, because of not seeing self and other. *Ninth*, pure tolerance not following afflictions, being detached from all objects. *Tenth*, pure tolerance knowing all things have no origin, in accord with the true knowledge of Enlightening Beings, entering the realm of universal knowledge without depending on the instruction of another.

III. Endurance and Moderation in Buddhist Cultivation:

Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. Ksanti is generally understood to mean “patience,” but it really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, “The superior man would cherish no ill-feeling even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. This is a test. If you pass, then you have jumped over the hurdle. If you fail, then you have not made it over the hurdle. Although we all know that patience can take us to the other shore, when we meet a difficult situation, we cannot be patient. Then the fire of ignorance blazes up and burns away all the merit and virtue we accumulated over the years.

To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good

just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

IV. Dharmakshanti & Realization of the Dharma of Non-Appearance:

Dharmakshanti: Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. Dharma door of patience (Dharma gate of Patience) is among the six paramitas, the Dharma door of patience is very important. If we cultivate the Dharma door of patience to perfection, we will surely reach an accomplishment. To practice the Dharma door of patience, one must not only be hot tempered, but one should also endure everything.

Realization of the Dharma of Non-Appearance: Realization of the dharma of non-appearance (Anutpattikadharmakshanti (skt) or calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains

“Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism.

V. Ksanti-Paramita:

Ksanti-paramita or Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred. Endurance-paramita, or forbearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment. It is also a gate of Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajraccedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form, sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas’ minds should

not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

VI. The Buddha's Teachings on Tolerance in the Dharmapada Sutra:

We, Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember that we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempted, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The Buddha said: “Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind’s defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance.”

VII. Devout Buddhists' Cultivation of Tolerance:

For any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in both: Diligent Support of the Triratna and Diligent Cultivation. In cultivation of Tolerance, devout Buddhists should always cultivate all kinds of endurance, from the ksanti in sound, or sound and echo perseverance, the patience which realizes that all is as unreal as sound and echo; anutpattikadharmakshanti, or

realization of the Dharma of non-appearance. Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism; right patience, or the ability to bear patience and to use right faith to eliminate all illusion in order to realize the Middle Path (those who are in the ten stages or characteristics of a Buddha, i.e. Bodhisattvas); patience towards all living beings under all circumstances. Patience of human assaults and insults, i.e., hatred, or abuse; patience associated with wisdom, one of the eight kinds of endurance, the endurance and patience associated with the knowledge or wisdom of the dogma of extinction of passion and reincarnation; patience which endures enmity and injury; patience under suffering. Devout Buddhists should have patience of both the body and mind, or forbearance in both the body and the mind. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind; and even the patience and perseverance in meditation.

We, devout Buddhists should never get upset with those who harm us. This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control. We, devout Buddhists always try to transcend problems and pain with a positive attitude. The patience to transcend problems enables us to transform painful

situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage. We, devout Buddhists always try to endure difficulties encountered in Dharma practice. Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time. Furthermore, devout Buddhists should cultivate patience in the faith meditation practice; believe in the Truth and attain the patient faith; always possess dharmakshanti, or the acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. This kind of patience attained through cultivation of mindfulness which can help us overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships.

For devout Buddhists, dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Dharmakshanti also means patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships or endurance of the assaults of nature, heat, cold, age, sickness, etc. Devout Buddhists should always utilize the cultivation of endurance which includes the patience of suffering, the patience of the cause of suffering, the patience of the elimination of suffering, and the patience of the path of elimination of suffering (methods of elimination of suffering) in order to cease false or perplexed views in trailokya and acquire prajna or wisdom on the path of liberation. These are powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom.

Chương Mười

Chapter Ten

Người Phật Tử Thuần Thành

Luôn Tu Tập Với Sự Tinh Tấn Đúng Đắn

I. Tổng Quan Về Tinh Tấn:

Theo Phật giáo, tinh tấn đúng đắn có nghĩa là "Chánh Cần" hay Tinh tấn kiên trì thể hiện động lực chí thiện. Từ "Virya" nguyên ngữ Bắc Phạn có nghĩa là "hùng dũng." Phải luôn nhiệt thành và mạnh mẽ thực hành tất cả mọi điều phù hợp với giáo pháp. Nói chung, "Tì lê gia" hay "tinh tấn" chỉ một thái độ hăng hái tu tập không ngừng nghỉ. 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. Trong đạo Phật, tinh tấn còn gọi là tinh cần, cũng là một trong thất bồ đề phần, nghĩa là tinh thuần tiến lên, không giải đãi, và không có tạp ác chen vào. Vì an lạc và hạnh phúc của người khác mà Bồ Tát tu tập tinh tấn ba la mật. Tinh tấn không có nghĩa là sức mạnh của thân thể mà là sức mạnh của tinh thần siêu việt, bền bỉ để thực hiện hạnh lợi ích cho người khác. Chính nhờ ở tinh tấn ba la mật này mà Bồ Tát đã tự nỗ lực không mệt mỏi. Đây là một trong những phẩm cách nổi bật của Bồ Tát. Kinh Bốn Sanh Đại Tái Sanh đã mô tả có một chiếc tàu bị chìm ngoài biển bảy ngày, Bồ Tát nỗ lực kiên trì không ngừng nghỉ cho đến cuối cùng ngài được cứu thoát. Thất bại là bước thành công, nghịch cảnh làm gia tăng sự nỗ lực, nguy hiểm làm mạnh thêm ý chí kiên cường vượt qua những khó khăn chướng ngại. Bồ Tát nhìn thẳng vào mục đích của mình, ngài sẽ không bao giờ thối chuyển cho tới khi đạt được mục đích của mình. Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Sức mạnh thể chất trội hơn ở các loài vật, trong khi nghị lực tinh thần chỉ có ở con người, dĩ nhiên là những người có thể khơi dậy và phát triển yếu tố tinh thần này để chặn đứng những tư duy ác và trau dồi những tư duy trong sáng và thiện lành. Người con Phật không bao giờ quên tinh tấn, vì bản thân Đức Phật khi còn là một vị Bồ

Tát cũng không bao giờ ngừng tinh tấn. Ngài chính là hình ảnh của một con người đầy nghị lực. Theo Phật Sử (Buddhavamsa), Ngài là một người có khát vọng tầm cầu Phật quả, Ngài được khích lệ bởi những lời nhắn nhủ của các bậc tiền nhân: “Hãy tự mình nỗ lực đừng chùn bước! Hãy tiến tới.” Và chính Ngài đã không tiếc một nỗ lực nào trong cố gắng của mình để đạt đến sự giác ngộ cuối cùng. Với sự kiên trì dũng mãnh, Ngài đã tiến đến mục tiêu của mình là giác ngộ bất chấp cả mạng sống của mình.

Đời sống của các vị tu theo Phật giáo Đại Thừa là một cuộc đời hăng say tốt bụng, không chỉ trong đời sống hiện tại mà cả trong đời sống tương lai và những cuộc đời kế tiếp không bao giờ cùng tận. Tinh tấn còn có nghĩa là luôn khích lệ thân tâm tiến tu năm Ba La Mật còn lại. Tinh tấn Ba la mật là ba la mật thứ tư trong lục độ Ba La Mật, và được dùng để diệt trừ các sự giải đãi. Ở đây vị Tỳ Kheo, khi mắt thấy sắc (tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm) không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhân căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, vị Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì và thực hành sự chế ngự nhân căn (nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn, ý căn). Vị ấy đã có được sự chế ngự tinh cần. Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Thế nào là tinh tấn đoạn trừ? Tinh tấn đoạn trừ là tinh tấn đoạn trừ các tư bất thiện đã sanh khởi. Ở đây hành giả không chấp nhận những tư duy tham dục đã khởi sanh, mà từ bỏ, đoạn trừ và khước từ những tham dục ấy, chấm dứt nó và khiến cho nó không còn hiện hữu. Đối với các tư duy sân hận và não hại đã khởi lên cũng vậy. Ở đây vị Tỳ Kheo không nhẫn chịu dục tầm, sân tầm, và hại tầm đã khởi lên, từ bỏ, đoạn trừ, tiêu diệt, không cho hiện hữu. Vị Tỳ Kheo ấy được gọi là vị đã có được Đoạn Trừ Tinh Cần. Tinh tấn hộ trì là tinh tấn khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể duy trì. Ở đây vị Tỳ Kheo hộ trì định tướng tốt đẹp đã khởi lên, cốt tướng, tròng hám tướng (quán tướng thân thể đầy dòi bọ), thanh ứ tướng, đoạn hại tướng, tương bành tướng. Vị Tỳ Kheo này được gọi là Hộ Trì Tinh Cần. Thế nào là tinh tấn ngăn ngừa? Tinh tấn ngăn ngừa là tinh tấn khiến cho các pháp từ trước chưa sanh khởi, không được khởi lên. Khi hành giả thấy một sắc, nghe một tiếng, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật, hay nhận thức một pháp trần, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ

tướng riêng. Nghĩa là hành giả không bị tác động bởi những nét chung hay bởi những chi tiết của chúng. Từ đó, nhãn căn được ngăn ngừa, khiến tham ái, ưu bi và các bất thiện pháp khác không khởi lên. Hành giả phải tự mình chế ngự như vậy, hành giả phòng hộ các căn, chế ngự các căn. Thế nào là tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh? Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho đừng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh. Thế nào là tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh? Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi. Thế nào là tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh? Một trong tứ chánh cần. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh. Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể được tăng trưởng, được quảng đại viên mãn.

II. Tinh Tấn Tu Hành:

Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Thế nào là tinh tấn tu tập? Tinh tấn tu tập là tinh tấn tu tập với mục đích tạo ra và phát triển những tư duy thiện chưa sanh khởi lên. Ở đây hành giả tu tập thất giác chi, y cứ viển ly, y cứ ly tham, y cứ đoạn diệt đưa đến giải thoát, đó là Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi, và Xả giác chi, pháp này y ly xả, y ly dục, y đoạn diệt, thành thực trong đoạn trừ. Vị Tỳ Kheo này được gọi là đã có được Tu Tập Tinh Cần. Trong tu tập theo Phật giáo, 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, 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.

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 thiểu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. 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 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.”

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 nỗi 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 Thiền 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 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 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 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.

III. Bốn Phép Siêng Năng Cần Thiết:

Bốn phép siêng năng cần thiết hay Tứ Chánh Cần để diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. *Thứ nhất là tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh:* Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh. Ở đây hành giả khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi. *Thứ nhì là tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh:* Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển. Ở đây hành giả khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể được tăng trưởng, được quảng đại viên mãn. *Thứ ba là tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh:* Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho đừng sanh. Ở đây hành giả khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn,

sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh. *Thứ tư là tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh*: Điều dữ đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Ở đây hành giả khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp đã sanh được diệt trừ.

IV. Tám Cơ Hội Tinh Tấn:

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám sự tinh tấn. *Cơ hội tinh tấn thứ nhất*: Ở đây có việc vị Tỳ Kheo phải làm, vị ấy nghĩ: “Có công việc ta sẽ phải làm, nếu ta làm việc thì không dễ gì ta suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Ta hãy tinh tấn.” Và vị ấy tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ nhì*: Ở đây có vị Tỳ Kheo đã làm xong công việc, vị ấy suy nghĩ: “Ta đã làm xong công việc. Khi ta làm xong công việc, ta không thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Ta hãy tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ ba*: Ở đây vị Tỳ Kheo có con đường phải đi. Vị ấy nghĩ: “Đây là con đường mà ta sẽ phải đi. Khi ta đi con đường ấy, không dễ gì ta có thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn đạt được những gì chưa đạt được, để thành tựu những gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ tư*: Ở đây vị Tỳ Kheo đã đi con đường. Vị này nghĩ: “Ta đã đi con đường ấy. Khi ta đi con đường, ta không có thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Vậy ta hãy cố gắng tinh cần.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ năm*: Ở đây vị Tỳ Kheo trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị, không nhận được các loại đồ ăn cứng hay đồ ăn mềm đầy đủ như ý muốn. Vị này nghĩ: “Ta trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị, không nhận được các loại đồ ăn mềm hay cứng đầy đủ như ý muốn. Thân ta như vậy nhẹ nhàng có thể làm việc. Vậy ta hãy cố gắng tinh cần.” Và vị ấy cố gắng tinh cần đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ. *Cơ hội tinh tấn thứ sáu*: Ở đây vị Tỳ Kheo trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị được các loại đồ ăn cứng hay mềm

đầy đủ như ý muốn. Vị này nghĩ: “Ta trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị được các loại đồ ăn cứng hay mềm, đầy đủ như ý muốn. Như vậy thân ta mạnh, có thể làm việc. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ bảy:* Ở đây vị Tỳ Kheo bị đau bệnh nhẹ. Vị ấy nghĩ: “Ta nay đau bệnh nhẹ, sự kiện này có thể xảy ra, bệnh này có thể trầm trọng hơn. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. *Cơ hội tinh tấn thứ tám:* Ở đây vị Tỳ Kheo mới đau bệnh dậy, mới khỏi bệnh không bao lâu. Vị ấy nghĩ: “Ta mới đau bệnh dậy, mới khỏi bệnh không bao lâu. Sự kiện này có thể xảy ra, bệnh của ta có thể trở lại. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được.

V. Mười Điều Tu Tinh Chuyên Của Chư Đại Bồ Tát:

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.

VI. Tinh Tấn Ba La Mật:

Tinh tấn có nghĩa là tiến thẳng lên một mục tiêu quan trọng mà không bị xao lãng vì những việc nhỏ nhặt. Chúng ta không thể bảo rằng chúng ta tinh tấn khi ý tưởng và cách hành xử của chúng ta không thanh sạch, dù cho chúng ta có nỗ lực tu tập giáo lý của Đức Phật. Ngay cả khi chúng ta nỗ lực tu tập, đôi khi chúng ta vẫn không đạt được kết quả tốt, mà ngược lại còn có thể lãnh lấy hậu quả xấu, trở ngại trong việc tu hành do bởi người khác; đó chỉ là những bóng ma, sẽ biến mất đi khi gió lộng. Do đó, một khi chúng ta đã quyết định tu Bồ Tát đạo, chúng ta cần phải giữ vững lòng kiên quyết tiến đến ý hướng của chúng ta mà không đi lộn. Đó gọi là “tinh tấn.” Tinh tấn là kiên trì thể hiện động lực chí thiện. Đời sống của các vị tu theo Phật giáo Đại Thừa là một cuộc đời hăng say tột bậc, không chỉ trong đời sống hiện tại mà cả trong đời sống tương lai và những cuộc đời kế tiếp không bao giờ cùng tận. Tinh tấn còn có nghĩa là luôn khích lệ thân tâm tiến tu năm Ba La Mật còn lại. Tinh tấn Ba la mật được dùng để diệt trừ các sự giải đãi

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 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.

Tinh tấn Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đạt được những pháp cao thượng, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh trầy lười. Đây là Ba La Mật thứ tư trong lục Ba La Mật. Tinh tấn Ba La Mật là ý chí kiên quyết theo đuổi mục đích tu tập. Tinh tấn Ba La Mật là nguồn năng lực để bắt đầu sự nghiệp tu tập của người Phật tử và tiếp tục nỗ lực cho đến khi thành tựu giác ngộ hoàn toàn. Năng lực và khả năng chịu đựng được xem như là áo giáp bảo vệ khi gặp những khó khăn và là nền tảng cổ võ cần thiết để tránh sự thất vọng tiêu cực. Tinh tấn còn là năng lực hỗ trợ nhiệt tình và ý chí vững mạnh. Nó chính là năng lực không mệt mỏi để chúng ta hoàn thành sự lợi ích an lạc cho tất cả chúng sanh. Theo kinh Pháp Hoa, Bồ Tát tinh tấn cầu sự thanh tịnh. Kinh Pháp Hoa cũng mô tả chi tiết Bồ Tát tu tập tinh tấn ba la mật bằng cách không ăn và không ngủ để tinh chuyên nghiên cứu Phật pháp. Bồ Tát đã tự mình tiết chế trong ăn uống để nỗ lực tìm cầu Phật quả.

Devout Buddhists Always Cultivate With Right Efforts

I. An Overview of Right Effort:

According to Buddhism, right efforts mean devotion or striving a constant application of oneself to the promotion of good. The Sanskrit term “Virya” etymologically means “virility.” It is always to be devoted and energetic in carrying out everything that is in accordance with the Dharma. In general, virya refers to an attitude of sustained enthusiasm for religious practice. 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. In Buddhism, devotion is also one of the seven bodhyanga, vigour, valour, fortitude, virility. For the sake of welfare and happiness of others Bodhisattvas constantly exert their energy or perseverance. Here “Virya” does not mean physical strength though this is an asset, but strength of character, which is far superior. It is defined as the persistent effort to work for the welfare of others both in thought and deed. Firmly establishing himself in this virtue, the Bodhisattva develops self-reliance and makes it one of his prominent characteristics. The Virya of a Bodhisattva is clearly depicted in the Mahajanaka Jataka. Shipwrecked in the open sea for seven days, he struggled on without once giving up hope until he was finally rescued. Failures he views as steps to success, opposition causes him to double his exertion, dangers increase his courage, cutting his way through difficulties, which impair the enthusiasm of the feeble, surmounting obstacles, which dishearten the ordinary, he look straight toward his goal. Nor does he ever stop until his goal is reached. Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. The latter is dominant in animals whereas mental energy is so in man, who must stir up and develop this mental factor in order to check evil and cultivate healthy thoughts. Sincere Buddhists should never give up hope or cease to make an effort, for even as a Bodhisattva, the Buddha never ceased to strive courageously. He was a typical example of energy. According to the Buddhavamsa, as an aspirant for Buddhahood, the Buddha was inspired by the words of his predecessors: “Be full of zealous effort. Advance!” In His endeavor to gain final enlightenment, the Buddha spared no effort. With determined persistence, he advanced towards his goal, his enlightenment, caring nothing for life.

The Mahayanists’ life is one of utmost strenuousness not only in this life, but in the lives to come, and the lives to come may have no end. Virya also means energy or zeal (earnestness, diligence, vigour, or the path of endeavor) and progress in practicing the other five paramitas. Vigor Paramita is the fourth of the six paramitas, and it is used to destroy laziness and procrastination. Here a monk, on seeing an object with the eye (or hearing the sounds, or smelling a smell, tasting a flavour, touching an object), does not grasp at the whole or its details,

striving to restrain what might cause evil, unwholesome states, such as hankering or sorrow, to flood in on him. Thus he watches over the sense of sight and guards it (watches over the sense of hearing, smelling, tasting, touching and guards them). He is said to have the effort of restraint. Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. What is the effort to abandon? Effort to abandon means the effort or the will to abandon the evil, unwholesome thoughts that have already arisen. Here the practitioner does not admit sense desire that have arisen, but abandons, discards and repels them, makes an end of them. The practitioner should do the same with regard to thoughts of ill-will and of harm that have arisen. Here a monk who does not assent to a thought of lust, of hatred, of cruelty, makes them disappear. This monk is said to have the effort of abandoning. Effort to maintain means to try to maintain wholesome thoughts that have already arisen. Here a monk who keeps firmly in his mind a favourable object of concentration which has arisen, such as a skeleton, or a corpse that is full of worms, blue-black, full of holes, bloated. He is said to have the effort of preservation. What is the effort to prevent? Effort to prevent means the effort or the will to prevent the arising of evil, of unwholesome thoughts that have not yet arisen. When a practitioner sees a form, hears a sound, smells an odor, tastes a flavor, feels some tangible thing, or cognizes a mental object, and so forth, he apprehends neither signs nor particulars. That is, he is not moved by their general features or by their details. Therefore, evil and unwholesome thoughts can not break in upon one who dwells with senses restrained. He applies himself to such control, he guards over the senses, restrains the senses. What is the effort not to initiate sins not yet arisen? Endeavor to prevent evil from forming. Preventing evil that hasn't arisen from arising (to prevent any evil from starting or arising). To prevent demerit from arising. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to prevent the arising of unarisen evil unwholesome mental states. What is the effort to initiate virtues not yet arisen? Endeavor to start performing good deeds. Bringing forth goodness not yet brought forth (bring good into existence). To induce the doing of good deeds. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to produce unarisen wholesome mental states.

What is the effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen, or endeavor to perform more good deeds? Effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen, one of the four right efforts. Effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen. Developing goodness that has already arisen (develop existing good), or to increase merit when it was already produced, or to encourage the growth and continuance of good deeds that have already started. Developing goodness that has already arisen (develop existing good). To increase merit when it was already produced. To encourage the growth and continuance of good deeds that have already started. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to maintain wholesome mental states that have arisen, not to let them fade away, to bring them to greater growth, to the full perfection of development.

II. Diligent Cultivation:

Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. What is the effort to develop? Effort to develop means to put forth the effort or the will to produce and develop wholesome thoughts that have not yet arisen. Here a practitioner develops the Factors of Enlightenment based on seclusion, on dispassion, on cessation that ends in deliverance, namely: Mindfulness, Investigation of the Dhamma, Energy, Rapturous Joy, Calm, Concentration and Equanimity, based on solitude, detachment, extinction, leading to maturity of surrender. He is said to have the effort of development. In Buddhist cultivation, 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.

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. 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.

III. Four Necessary Efforts or Four Right Efforts:

Four right (great) efforts are right exertions of four kinds of restrain, or four essentials to be practiced vigilantly. *First, endeavor to start performing good deeds:* Effort to initiate virtues not yet arisen, or bringing forth goodness not yet brought forth, or bringing good into existence, or to produce merit, or to induce the doing of good deeds). Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to produce unarisen wholesome mental states. *Second, endeavor to perform more good deeds:* Effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen (developing goodness that has already arisen (develop existing good, or to increase merit when it was already produced, or to encourage the growth and continuance of good deeds that have already started). Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to maintain wholesome mental states that have arisen, not to let them fade away, to bring them to greater growth, to the full perfection of development. *Third, endeavor to prevent evil from forming:* Effort not to initiate sins not yet arisen, or preventing evil that hasn't arisen from arising (to prevent any evil from starting or arising, or to prevent demerit from arising). Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to prevent the arising of unarisen evil unwholesome mental states. *Fourth, endeavor to eliminate already-formed evil:* Effort to eliminate sins already arisen (putting an end to existing evil, or to abandon demerit when it arises, or to remove any evil as soon as it starts). Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to overcome evil unwholesome mental states that have arisen.

IV. Eight Occasions for Making an Effort:

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight occasions for making an effort (Arabbhavatthuni (p). *The first occasion for making an effort:* Here a monk who has a job to do. He thinks: “I’ve got this job to do, but in doing it I won’t find easy to pay attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up my energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The second occasion for making an effort:* Here a monk who has done some work, and thinks: “Well, I did the job, but because of it I wasn’t able to pay sufficient attention to the teaching of the Buddhas. So I will stir up sufficient energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The third occasion for making an effort:* Here a monk who has to go on a journey, and thinks: “I have to go on this journey, but in doing it I won’t find easy to pay attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The fourth occasion for making an effort:* Here a monk who has been on a journey, and he thinks: “I have been on a journey, but because of it I wasn’t able to pay sufficient attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The fifth occasion for making an effort:* Here a monk who goes for alms-round in a village or town and does not get his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round without getting my fill of food. So my body is light and fit. I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The sixth occasion for making an effort:* Here a monk who goes for alms-round in a village or town and gets his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round and get my fill of food. So my body is strong and fit. I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The seventh occasion for making an effort:* Here a monk who has some slight indisposition, and he thinks: “I get some slight

indisposition, and this indisposition might get worse, so I'll stir up energy." And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. *The eighth occasion for making an effort*: Here a monk who is recuperating from an illness, and he thinks: "I am just recuperating from an illness. It might be that the illness will recur. So I'll stir up energy." And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised.

V. Ten Kinds of Diligent Practices of Great Enlightening Beings:

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.

VI. Virya-Paramita:

Virya-paramita or “making right efforts.” means to proceed straight toward an important target without being distracted by trivial things. We cannot say we are assiduous when our ideas and conduct are impure, even if we devoted ourselves to the study and practice of the Buddha’s teachings. Even when we devote ourselves to study and practice, we sometimes do not meet with good results or may even obtain adverse effects, or we may be hindered in our religious practice by others. But such matters are like waves rippling on the surface of the ocean; they are only phantoms, which will disappear when the wind dies down. Therefore, once we have determined to practice the bodhisattva-way, we should advance single-mindedly toward our destination without turning aside. This is “making right efforts.” Devotion or Striving means a constant application of oneself to the promotion of good. The Mahayanists’ life is one of utmost strenuousness not only in this life, but in the lives to come, and the lives to come may have no end. Virya also means energy or zeal (earnestness, diligence, vigour, the path of endeavor) and progress in practicing the other five paramitas. Vigor Paramita is used to destroy laziness and procrastination.

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.

Virya paramita is a gate of Dharma-illumination; for with it, we completely attain all good dharmas, and we teach and guide lazy living beings. This is the fourth of the six paramitas. Virya is resolution in pursuing the goal of cultivation. Virya is the source of energy to begin any Buddhist's cultivation career and to see it through full awakening. Energy and stamina serve as armor in encounters with difficulties and provide the encouragement necessary to avoid depression. Energy also produces enthusiasm and good spirits. Energy also helps us to accomplish the welfare of all living beings. According to the Lotus Sutra, a Bodhisattva should strive with heroic vigor for purification. The Lotus Sutra also depicts in detail the way Bodhisattvas practice Virya-paramita by going without eating and sleeping to study the Buddha-dharma. They do not deliberately refrain from food in order to cultivate Buddhahood. In fact, they just forget the idea of food and sleep. They think only of cultivating and studying the Buddha-dharma for getting Supreme Enlightenment.

Chương Mười Một

Chapter Eleven

Người Phật Tử Thuần Thành

Luôn Tu Tập Định Tâm

I. Tổng Quan Về Tu Tập Định Tâm:

Như đã nói trong các chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn về cả hai phương diện Tinh chuyên hộ trì Tam Bảo và tinh chuyên Tu Tập, đặc biệt nhất là tu tập Định Tâm. Tu tập định Tâm hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thấm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

“Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông

thường của con người. Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lự. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau. Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt

của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bổn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn.

II. Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Điều Phục Tâm Mình Trong Mọi Sinh Hoạt Hằng Ngày:

Điều phục Tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hưởng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp

lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Điều phục tâm có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tỉnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nơ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người.

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Nói cách khác, trong điều phục tâm, mọi thứ đều phải được bỏ bên ngoài kể cả mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

III. Tu Tập Định Tâm Bằng Thiền Định:

Đặc Điểm Của Thiền: Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Hiểu theo nghĩa này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: Thứ nhất là giáo ngoại biệt truyền. Thứ nhì là bất lập văn tự. Thứ ba là trực chỉ nhân tâm. Thứ tư là kiến tánh thành Phật.

Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là

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

Mục Đích Của Thiền Định: Nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có

thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

Thiền Định Là Sự Phát Triển Của Tâm Thức: Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy Ngồi tu thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi vững đó mới là ngồi thiền. Vả chăng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.

Phân hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như thế nào?

Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí, nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn.

Trạng Thái Định Tâm Đạt Được Qua Thiền Tập: Giai đoạn lắng dịu đầu tiên. Từ ngữ Phạn dùng để chỉ một trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Có bốn giai đoạn tĩnh tâm trong Thiền. *Thứ nhất* là giai đoạn xóa bỏ dục vọng và những yếu tố nhơ bẩn bằng cách tư duy và suy xét. Trong giai đoạn này tâm thần tràn ngập bởi niềm vui và an lạc. *Thứ nhì* là giai đoạn suy tư lắng dịu, để nội tâm thanh thản và tiến lên đến nhất tâm bất loạn (trụ tâm vào một đối tượng duy nhất trong thiền định). *Thứ ba* là giai đoạn buồn vui đều xóa trắng và thay vào bằng một trạng thái không có cảm xúc; con người cảm thấy tỉnh thức, có ý thức và cảm thấy an lạc. *Thứ tư* là giai đoạn của sự thản nhiên và tỉnh thức.

Thiền Chỉ: Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời

gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”

Thiền Định Và Thiền Tuệ Giác: Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chương ngại tinh thần đã được loại trừ, khởi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã.

Thiền Và Tam Muội: Thiền na dịch là “tư duy.” Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn “Dhyana” mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Tịnh lự là làm vắng lặng dòng suy tưởng. Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch’an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ “Dhyana” trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lự. Tịnh lự hay định chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ “Dhyana”. Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm

lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền là cố gắng dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến “thiền,” và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Tam muội dịch là “định.” Tư duy trong cõi vô sắc giới thì gọi là Tam Muội. Định theo tiếng Phạn là Samadhi. Định bao trùm toàn bộ bối cảnh của Thiền, để tâm chuyên chú vào một đối tượng mà đạt tới trạng thái tịch tĩnh không tán loạn.

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

Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chứng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tỉnh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gạt bỏ tâm linh với một đẳng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỷ luật tinh thần, hay

một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi.

Thiền Định Ba La Mật: Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm. Từ “Dhyana” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Chúng ta tham thiền vì muốn tinh thần được tập trung, tâm không vọng tưởng, khiến trí huệ phát sanh. Thiền định là hành pháp giúp chúng sanh đạt hoàn toàn tịnh lự, vượt thoát sanh tử, đáo bỉ ngạn. Đây là Ba La Mật thứ năm trong Lục Độ Ba La Mật. Tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tinh thần bất khuấy,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với chúng. Theo Kinh Pháp Hoa, chương XV, Phẩm Tùng Địa Dõng Xuất, Đức Phật dạy rằng: “Chư Bồ Tát không chỉ một kiếp mà nhiều kiếp tu tập thiền ba la mật. Vì Phật đạo nên siêng năng tinh tấn,

khéo nhập xuất trụ nơi vô lượng muôn ngàn ức tam muội, được thân thông lớn, tu hạnh thanh tịnh đã lâu, hay khéo tập các pháp lành, giải nơi vấn đáp, thế gian ít có.”

IV. Thiền Quán Và Sinh Hoạt Trong Cuộc Sống Hằng Ngày:

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

Càng ngày chúng ta càng khám phá ra rằng triết lý Thiền quán trong cuộc sống hằng ngày quan trọng hơn tất cả những thứ khác. Trong trường hợp mà khoa học không cung ứng một giải đáp thỏa đáng, thì chúng ta phải trông cậy vào phương pháp tư duy của Thiền để soi tỏ vào bất cứ vấn đề nào được nêu ra. Trước tiên, hành giả phải tìm thấy con đường rồi bắt đầu đi trên đó. Mỗi bước tiến nhờ vào tư duy sẽ đưa người vượt qua lớp sóng của nhân sinh, tiến lần đến cõi hư không của thiên giới và cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn như Đức Phật. Quán là con mắt trực thị và đồng thời là bước chân trên con đường

chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính này chính là định (samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoại giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Khi tu tập, chúng ta hầu như đoạn tuyệt với cuộc sống bình thường, và diễn tiến của quá trình này đổi thay tùy theo từng người. Đối với một số người, tùy theo cơ duyên và hoàn cảnh riêng, quá trình này diễn ra một cách êm ả và sự giải thoát sẽ đến chậm. Đối với một số người khác, quá trình này diễn ra một cách dồn dập, theo từng đợt sóng cảm xúc. Như một con đập bị vỡ. Chúng ta sợ bị tràn ngập. Cứ như thế chúng ta đã dựng lên một bức tường ngăn cách chúng ta với đại dương, và khi đập vỡ, nước lại nhập với nước, giải thoát nhẹ nhõm, vì nước có thể cùng cuộn cuộn trôi đi với mọi dòng chảy trong bao la của đại dương.

Khi chúng ta định tâm vào tư duy tịnh mặc, những sinh hoạt hằng ngày đều được giữ có chừng mực. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một 'công án' được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tổ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là 'vấn đáp' giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay 'vân thủy,' hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

Thật vậy, khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, bạn sẽ nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành. Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': Nhiều người nói với tôi: "Đến Thiền đường, ngồi trong bình an, tĩnh lặng, thật tuyệt, nhưng khi về đến nhà, chúng tôi phải làm gì?" Đây là một bài trắc nghiệm quan trọng, một công án lớn cho mỗi người chúng ta. Chúng ta phải xử sự thế nào với cuộc sống hằng ngày? Chúng ta thường nghĩ: "Tôi có bao nhiêu đam mê, bao nhiêu lo âu, bao nhiêu điều xảy ra trong cuộc sống, làm sao tôi giữ tâm thức được bình an?" Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền nói rằng ở đâu có nhiều đất sét, Phật càng to hơn. Đại sư muốn ví đất sét với những đam mê trần tục. Hoa sen mọc lên ở đâu? Từ trong bùn. Nếu ai đó nói với tôi: "Tôi không bao giờ nổi cáu, tôi không bao giờ ganh tỵ," tôi sẽ nghĩ: "Có thật không?" Chúng ta luôn vướng những cảm xúc như thế và chính những cảm xúc đó nuôi dưỡng công phu tu tập của chúng ta. Vì vậy, tôi xin các bạn đừng nghĩ rằng mình phải giữ tuyệt đối thanh thản, bình tâm, luôn luôn không vướng mắc bất cứ thứ gì. Điều này là không thể. Nó không phải là khả năng con người của chúng ta. Nhưng nhờ tu tập, khi cảm xúc mạnh như cơn giận nổ ra, khi người bạn bùng lên cơn thịnh nộ, chính là vào lúc đó, bạn nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh. Mọi khoảnh khắc đều được tu tập trong đời sống, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hơn để thấy sự vật như chúng là. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày', việc tu tập thông minh chỉ dựa vào một điều duy nhất: cái sợ từ trong căn bản của sự hiện hữu của con người, nỗi lo sợ về việc "Tôi không tồn tại". Và tất nhiên là tôi không tồn tại, nhưng đó là điều sau cùng mà tôi muốn biết. Tôi vô thường trong hình hài của con người, bề ngoài có vẻ bền vững nhưng thật ra đang thay đổi một cách nhanh chóng. Tôi sợ phải thấy cái tôi đích thực: một trường năng lượng đang thay đổi một cách liên tục. Tôi không muốn như vậy. Vì vậy, tu tập chân chính là tập trung vào nỗi sợ hãi này. Cái sợ có nhiều dạng khác nhau như suy nghĩ, tự biện, phân tích, và tưởng tượng mộng mơ. Với tất cả những động thái đó chúng ta tạo ra một lớp mây phủ nhằm giữ cho chúng ta an toàn trong cái tu tập

vờ vỉnh. Tu tập chân chính không là sự an toàn, nó là tất cả mọi thứ trừ sự an toàn. Nhưng chúng ta không thích điều đó, vì thế chúng ta bị ám ảnh với những nỗ lực nóng sốt nhằm đạt được phiên bản của giấc mơ riêng của chúng ta. Việc tu tập mê muội như vậy tự nó chỉ là một đám mây mù khác ngăn cách giữa chúng ta và thực tại. Điều quan trọng duy nhất là phải thấy sự vật không bằng quan điểm chủ quan: thấy sự vật như chúng là. Khi rào cản cá nhân được gỡ bỏ, tại sao chúng ta cần phải đặt cho nó cái tên gì nữa? Chỉ cần chúng ta sống cuộc sống của mình. Và khi chết đi, chỉ cần chết. Không có vấn đề gì nữa.

Thật vậy, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó. Khi việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Maurine Stuart viết trong quyển Âm Thanh Vi Tế: "Không có thứ gì thiêng liêng; mà cũng không có thứ gì không phải là sự tu tập tâm linh. Bạch Ẩn Huệ Hạc, vị đại Thiền sư vào thế kỷ thứ XVIII ở Nhật Bản, người đã phục hồi sức sống cho Thiền Tông Nhật Bản, đã lên tiếng cảnh báo chống lại việc tin rằng Thiền tông đòi hỏi phải quyết liệt từ bỏ mọi lo toan của thế gian. Việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Khi nấu ăn, chúng ta nhập sâu vào tam muội nấu ăn. Khi dọn dẹp sạch sẽ, chúng ta nhập sâu vào tam muội dọn dẹp sạch sẽ. Tình trạng tam muội này không phải là một sự trống rỗng, một trạng thái sững sờ, một trạng thái tâm hững hờ. Nó là trạng thái hiện tại sống động và tỉnh thức thâm sâu, và lẽ dĩ nhiên là nó có thể mang lại hồng phúc. Chúng ta có thể có được trạng thái tỉnh thức thâm sâu đến độ có thể nghe được tiếng tro tàn của cây nhang đang rơi. Mỗi một sinh hoạt của chúng ta, khi được toàn tâm toàn ý hoàn thành, không dằn vặt hay so đo, đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Khi chúng ta buông bỏ sự chấp ngã với vạn vật, chúng ta sẽ tìm thấy có điều gì đó tuyệt vời, điều gì đó luôn hiện diện, mà chúng ta chưa bao giờ không có nó."

Đặc biệt nhất là thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm; chỉ có Thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Chúng ta có thể

quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm. Vào lúc chúng ta quan sát một sự kiện, nó đã là quá khứ, nhưng kinh nghiệm không bao giờ là quá khứ. Vì vậy kinh sách nói rằng chúng ta không thể chạm vào nó, trông thấy nó, nghe thấy nó, suy nghĩ về nó, vì vào giây phút chúng ta dự định làm như thế, đã hình thành một khoảng thời gian và khoảng cách (sự pháp giới, thế giới hiện tượng). Khi tôi quan sát cánh tay của tôi đưa lên, nó không phải là tôi. Khi tôi quan sát các ý niệm của tôi, chúng cũng không phải là tôi. Khi tôi nghĩ: "Ấy là tôi", tôi muốn ngoại xuất "cái tôi". Tuy nhiên, thật sự, khi tôi quan sát bất kỳ thứ gì của tôi, kể cả một cái gì đó thú vị liên quan mật thiết với tôi, đó cũng không phải là tôi. Đó là ứng xử của tôi, sự pháp giới. Con người của tôi đang là cũng chỉ là kinh nghiệm tự thân, vĩnh viễn xa lạ. Khi tôi gọi tên, nó đã đi xa rồi.

Với thiền quán trong đời sống, chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Khi có Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, là chúng ta không lãng phí ngày giờ, mà ngược lại chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong phòng tiền sảnh một Thiền viện, trên một tấm bản gỗ, người ta ghi bốn dòng chữ và dòng cuối cùng là "Đừng lãng phí cuộc đời của bạn." Cuộc đời của chúng ta được tạo thành từ ngày và giờ và mỗi giờ đều quý giá. Chúng ta có từng phí phạm những ngày và giờ của chúng ta không? Chúng ta có đang phí phạm cuộc sống của chúng ta không? Đây là những câu hỏi hệ trọng. Tu tập theo Phật là sống từng mỗi giây phút. Khi tu tập ngồi hay đi, chúng ta có những phương tiện để làm chuyện này một cách toàn hảo. Thời gian còn lại trong ngày, chúng ta cũng tu tập. Điều đó khó hơn, nhưng có thể làm được. Thiền tọa hay thiền hành phải được trải dài suốt ngày đến những lúc không đi và không ngồi. Đó là nguyên tắc căn bản của Thiền quán.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ đừng đổ thừa cho bất cứ thứ gì cản trở không cho chúng ta tu tập thiền quán. Có lần Thiền sư Vạn An đã nói: "Đừng nói rằng những kẻ thế tục, vì sống trong một thế giới đầy nhục cảm và dục vọng, khó mà ngồi xuống và quán tưởng, cũng đừng nói rằng vì bận nhiều việc quá nên khó định tâm, hoặc vì công tác hay công việc làm ăn nên không thể tu tập Thiền được, và cũng đừng nói rằng người nghèo hoặc người bệnh không học đạo được. Tất cả những bào chữa đó đều xuất phát từ lòng tin yếu ớt và từ ý niệm rất

nông cạn về giác ngộ. Nếu bạn thấy sự sanh tử là một vấn đề nghiêm túc và hiểu rằng thế giới thực sự là vô thường, ý chí giác ngộ của bạn sẽ mạnh lên và cái tâm vị kỷ, tự ngã, tự kiêu và tham lam sẽ dần dần biến mất và bạn sẽ đến học Đạo, bằng tọa Thiền, trong đó, nguyên lý và sự kiện là một. Hãy tưởng tượng giữa đám đông, bạn vừa lạc mất đứa con một của bạn, hay bạn vừa đánh rơi một viên ngọc quý vô giá. Bạn có cam chịu để đứa con của bạn hoặc viên ngọc mất đi, chỉ vì bị đám đông xô đẩy hay không? Hoặc ngay cả vì bạn ngập đầu, vì quá nghèo, hoặc bệnh hoạn, bạn sẽ không đi tìm đứa con của bạn hay sao? Cho dầu phải chui vào giữa đám đông dày đặc, nhón nháo, và tiếp tục đi tìm kiếm suốt cả đêm, tâm trí bạn có yên ổn cho đến khi tìm lại được đứa con hoặc viên ngọc quý không?

Chúng ta có thể dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta an trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Bernard Glassman and Rick Fields viết trong quyển 'Trừ Phòng Giáo Chỉ': "Thật sự có chánh mạng giữa lòng của Thiền, bởi vì có một thành phần bí mật mà Thiền Phật giáo gọi là 'Lao động tu tập'. Trong Thiền, tọa thiền là một cách tu tập, nhưng nó không phải là cách duy nhất. Chúng ta cũng có thể thiền quán trong lúc làm việc. trong tu tập tọa thiền, chúng ta tập trung vào việc hít thở hay vào một công án. Trong 'Samu' hoặc tu tập trong lao tác, chúng ta chú tâm vào công việc của mình. Nếu chúng ta đang cắt cỏ, chúng ta chỉ cắt cỏ. Nếu chúng ta rửa chén, chúng ta chỉ rửa chén. Và nếu chúng ta đang nhập dữ liệu vào máy vi tính, chúng ta chỉ nhập dữ liệu vào máy vi tính. Khi toàn tâm toàn ý vào công việc theo cách này, không có mục tiêu nào. Chúng ta không tự nói: 'Ồ, khi nào thì công việc chấm dứt đây?' hoặc 'Tôi đang làm việc để kiếm tiền.' Chúng ta đang làm việc một cách đơn giản và đầy đủ trong khoảnh khắc hiện tại. Khi chúng ta làm việc theo cách này, chúng ta không lãng phí năng lượng vào những lo âu về những việc lẽ ra chúng ta đã làm trong quá khứ hoặc những gì đó sẽ làm trong tương lai. Đúng hơn, chúng ta dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Khi chúng ta làm việc bằng cách này, thay vì làm cho chúng ta mệt nhọc, công việc sẽ thực sự mang lại cho chúng ta năng lượng và sự yên ổn trong tâm thức."

Devout Buddhists Always Practice Concentration of the Mind

I. An Overview of Concentration of the Mind:

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

Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word "Ch'an" which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. Ch'an is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the

essence of the Dharma is beyond words. In meditation, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding. The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12th century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiên, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Ch'an histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in meditation is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Ch'an stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Ch'an, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different. Ch'an is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above,

we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings.

II. Devout Buddhist Always Try to Regulate Their Mind In All Daily Activities:

Control or regulate one's mind also called to tame the mind or to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real

nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To tame the mind means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and

effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: “A wholesome thought has just arisen.” If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In other words, in regulating our mind, everything must be dropped outside including the ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.

III. Cultivation of Concentration of the Mind With Meditation:

Characteristics of Meditation: Exoterically regarded, Zen, or Ch’an as it is called when referring to its history in China, is a school of Mahayana Buddhism, which developed in China in the 6th and 7th centuries from the meeting of Dhyana Buddhism, which was brought to China by Bodhidharma, and Taoism. In this sense, Ch’an is a religion, the teachings, and practices of which are directed toward self-realization and lead finally to complete awakening or enlightenment as experienced by Sakyamuni Buddha after intensive meditative self-discipline under the Bodhi-tree. More than any other school, Ch’an stresses the prime importance of the enlightenment experience and the useless of ritual religious practices and intellectual analysis of doctrine for the attainment of liberation. Ch’an teaches the practice of sitting in meditative absorption as the shortest, but also steepest, way to awakening. The essential nature of Ch’an can be summarized in four

short statements: *First*, special transmission outside the orthodox teaching. *Second*, nondependence on sacred writings. *Third*, direct pointing to the human heart. *Fourth*, leading to realization of one's own nature and becoming a Buddha. *Esoterically regarded*, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primordial perfection of everything existing, designated by the most various names, experienced by all great sages, and founders of religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the "identity of Samsara and Nirvana." From this point of view, Ch'an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment.

The Purposes of Meditation: Many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. The contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means,

one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

Meditation Is the Mental Development: Meditation means the mental development. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment; and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal."

The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by

focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point.

A State of Mind Achieved Through Meditation Practices: A general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate to calm down and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. There are four basic stages in Dhyana: *The first stage:* The relinquishing of desires and unwholesome factors achieved by conceptualization and contemplation. In this stage, the mind is full of joy and peace. *The second stage:* In this phase the mind is resting of conceptualization, the attaining of inner calm, and approaching the one-pointedness of mind (concentration on an object of meditation). *The third stage:* In this stage, both joy and sorrow disappear and replaced by equanimity; one is alert, aware, and feels well-being. *The fourth stage:* In this stage, only equanimity and wakefulness are present.

One-Pointedness of Mind Meditation: Calming is a meditative state (Samatha (skt & p) characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object. One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind

is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, analyses evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”.

One-Pointedness State of Mind Meditation and Insight Meditation: Buddhist meditation is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Duhkha. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self.

Dhyana and Samadhi: Dhyana is considered meditating. Meditation in the visible or known is called Dhyana. Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Ch’an-na is a Chinese version from the Sanskrit word “Dhyana,” which refers to collectedness of mind or meditative

absorption in which all dualistic distinctions disappear. The fifth paramita (to practice dhyana to obtain real wisdom or prajna). In dhyana all dualistic distinctions like subject, object, true, false are eliminated. Ch'an is a Chinese most equivalent word to the Sanskrit word "Dhyana," which means meditation. To enter into meditation means to try to attain samadhi. A school that developed in East Asia, which emphasized meditation aimed at a non-conceptual, direct understanding of reality. Its name is believed to derive from the Sanskrit term "Dhyana." Dhyana is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate, to calm down, and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. It traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school's primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called "kung-an," which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. Samadhi is considered as abstraction. Concentration on the invisible, or supermundane is called Samadhi. Concentration is an interpretation of Samadhi. Samadhi covers the whole ground of meditation, concentration or abstraction, reaching to the ultimate beyond emotion or thinking.

Practice Meditation: The word "meditation" really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means "development" or "culture," that is development of the mind, culture of the mind. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha's time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: "There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which I gained supreme

enlightenment.” All religions teach some kind of meditation or mental training for man’s inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some “holy scriptures” or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of gaining psychic powers. But it is extremely important to bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Meditation, certainly, is not a voluntary exile from life; or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is apart and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole. Let’s strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any

self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions.

Dhyana-Paramita: Dhyana means meditation, not in the sense of meditating on a moral maxim or a philosophical saying, but the disciplining of oneself in tranquillization. In other words, Dhyana (meditation, contemplation, quiet thoughts, abstraction, or serenity) means the path of concentration of mind to stop the scattered mind. Meditation Paramita is used to destroy chaos and drowsiness. Dhyana is retaining one's tranquil state of mind in any circumstance, unfavorable as well as favorable, and not being at all disturbed or frustrated even when adverse situations present themselves one after another. This requires a great deal of training. We practice meditation because we want to concentrate our mind until there are no more idle thoughts, so that our wisdom can manifest. The attainment of perfection in the mystic trance, crossing the shore of birth and death. This is the fifth of the six paramitas. "Dhyana" in Sanskrit and "Zenjo" in Japanese. "Zen" means "a quiet mind" or "an unbending spirit," and "jo" indicates the state of having a calm, unagitated mind. It is important for us not only to devote ourselves to the practice of the Buddha's teachings but also to view things thoroughly with a calm

mind and to think them over well. Then we can see the true aspect of all things and discover the right way to cope with them. According to the Lotus Sutra, Chapter XV “Emerging from the Earth”, the Buddha taught: “The Dhyana-paramita which Bodhisattvas attained not only in one kalpa but numerous. These Bodhisattvas have already for immeasurable thousands, ten thousands, millions of kalpas applied themselves diligently and earnestly for the sake of the Buddha way. They have acquired great transcendental powers, have over a long period carried out brahma practices, and have been able to step by step to practice various good doctrines, becoming skilled in questions and answers, something seldom known in the world.

IV. Meditation and Activities in Daily Life:

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

and nothing else. Remember that any moment can be a moment of enlightenment.

As days go on, we discover that philosophy of Daily Zen is much more important than anything else. In case science and philosophy do not give a satisfactory result, we must resort to the meditative method of Zen in order to get insight into any given problem. First, find out your way and begin to walk on it. The foot acquired by meditation can carry you across the wave-flux of human life, and over and above the air region of the heavenly world and finally make you perfect and enlightened like the Buddha. Contemplation is the eye which gives insight, and, at the same time, the foot which procures a proper walk. Zen (meditation and concentration) is the lens on which diverse objects outside will be concentrated and again dispersed and impressed on the surface of the negative plates inside. The concentration on the lens itself is concentration (samadhi) and the deeper the concentration is, the quicker the awakening of intuitive intellect. The further impression on the negative film is wisdom (prajna) and this is the basis of intellectual activity. Through the light of reflection (prajna) outwardly, i.e., insight, we see and review the outer world of diversity once again so as to function or act appropriately toward actual life. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "When we practice we're cutting deep into our life as we've known it, and the way this process unfolds varies from person to person. For some people, depending on their personal conditioning and history, this process may go smoothly, and the release is slow. For others it comes in waves, enormous emotional waves. It's like a dam that bursts. We fear being flooded and overwhelmed. It's as though we've walled off apart of the ocean, and when the dam breaks the water just rejoins that which it truly is; and it's relieved because now it can flow with the current and vastness of the ocean."

When we concentrate our mind in silent meditation, all daily activities should be regulated properly. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there is a peculiar process in Zen. To concentrate one's mind in silent meditation, a koan (public theme) is given to an aspirant to test his qualification for progress towards enlightenment. On receiving a theme, one sits in silence in the Zen hall. One must sit at ease, cross-legged and well-

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

As a matter of fact, when you concentrate your mind in silent meditation, then in the very midst of every activity you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "People have said to me, 'It's all very well to come to the zendo and sit in peace and quiet, but what do we do when we go home?' That's the big test, the big koan, for all of us. How do we deal with this everyday life? We think, 'I have so many passions, so many things that upset me, so much going on in my life; how do I find peace of mind?' Dogen said that when the clay is plentiful, the Buddha is big. he meant by clay, raw passion, lots of it. Where does the lotus grow? In the mud. if someone tells me, 'I never get angry, I don't have any jealousy in my nature,' I think, 'Oh, really?' We are constantly dealing with such emotions, and they fertilize our practice. So please do not feel that you have to be in some absolutely tranquil, serene, permanently detached condition. This is not possible. It is not human. But because of this practice, when some deep emotion like anger takes hold, when your whole body is blazing with it, then in the very midst of it you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. You have never been without it."

Practitioners should always remember that 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. With every moment is moment of practice in life, we will

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

As a matter of fact, each moment is an opportunity to experience something. When True Zen practice is carried on in the midst of activities, each moment is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "There is nothing that is sacred; nothing that is not spiritual practice. Hakuin, that wonderful eighteenth-century Zen master who restored the vitality of Zen in Japan, warned against the belief that Zen requires the forceful rejection of all worldly concerns. True Zen practice is carried on in the midst of activity. When we are cooking, we are in deep cooking samadhi. When we are cleaning, we are in deep cleaning samadhi. This condition, samadhi, is not a vacancy, a stupor, a space-out state of mind. It is a deeply awake, alert, vividly present condition, and of course, it may be blissful. We may be so vividly awake we can hear the ash from the incense fall. Each of the activities we are engaged in, when given our full attention, without any feeling of resentment or comparison, is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. When we let go of our egocentric hold on things, we find that something wonderful is there, something that has always been there; we have never been without it."

Especially, Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. We can observe behavior, but we cannot observe experience; only Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "Behavior is what we observe. We cannot observe experience. By the time that we have an observation about an event, it's past, and experience is never in the past. That's why the sutras say that we can't touch it, we can't see it, we can't hear it, we can't think about it, because the minute we attempt to do that, time and separation (our phenomenal world) have been created. When I observe my arm lifting, it's not me. When I observe my thoughts, they're not me. When I think, 'This is me,' I try to protect the 'me.' In fact, however, whatever I observe about myself, even though it's an interesting phenomenon with which I am closely associated, is not me. That's my behavior, the phenomenal world. Who I am is simply experiencing itself, forever unknown. The moment I name it, it is gone."

With meditation in life, we truly live in each minute, each moment of our life. When Zen practice is carried on in the midst of activities, we don't waste your life, but on the contrary, we truly live in each minute, each moment of our life. According to Zen Master Thich Nhat Hanh in 'Being Peace': "On the wooden board outside of the meditation hall in Zen monasteries, there is a four-line inscription. The last line is, 'Don't waste your life.' Our lives are made of days and hours, and each hours is precious. Have we wasted our hours and our days? Are we wasting our lives? These are important questions. Practicing Buddhism is to be alive in each moment. When we practice sitting or walking, we have the means to do it perfectly. During the rest of the day, we also practice. It is more difficult, but it is possible. The sitting and the walking must be extended to the non-walking, non-sitting moments of our days. That is the basic principle of meditation."

Devout Buddhists should always remember not to blame on anything that stops us from meditation practice. Zen Master Man-an once said, "Do not say that it is harder for lay people living in the world of senses and desires to sit and meditate, or that it is hard to concentrate with so many worldly duties, or that one with an official or professional career cannot practice Zen, or that the poor and the sickly do not have the power to work on the Way. These excuses are all due

to impotence of faith and superficiality of the thought of enlightenment. If you observe that the matter of life and death is serious, and that the world is really impermanent, the will for enlightenment will grow, the thieving heart of egoism, selfishness, pride, and covetousness will gradually die out, and you will come to work on the Way by sitting meditation in which principle and fact are one. Suppose you were to lose your only child in a crowd or drop and invaluable gem: do you think you would let the child or the jewel go at that, just because of the bustle and the mob? Would you not look for them even if you had a lot of work to do or were poor or sickly? Even if you had to plunge into an immense crowd of people and had to continue searching into the night, you would not be easy in mind until you had found and retrieved your child or your jewel."

We can use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. Bernard Glassman and Rick Fields wrote in *Instructions to the Cook*: "Right livelihood is really at the heart of Zen, because of a 'secret ingredient' that Zen Buddhism call 'work-practice.' In Zen, sitting meditation, or zazen, is one way to practice, but it's not the only way. We can also meditate while we work. In sitting meditation practice, we concentrate on our breath or a koan. In 'samu' or work-practice, we concentrate on our work. If we are cutting grass, we just cut the grass. If we are washing the dishes, we just wash the dishes. And if we are entering data into a computer, we just enter data into the computer. When we concentrate fully on our work in this way, there is no goal. We're not saying, 'Oh, when is this work going to end?' or 'I'm working to gain some money.' We're simply working, fully present in the moment. When we work in this way, we don't waste energy by worrying about all the things we should have done in the past or all the things we might do in the future. Rather, we use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. When we work in this way, instead of making us tired, our work actually give us energy and peace of mind."

Chương Mười Hai

Chapter Twelve

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Tu Tập Trí Tuệ Ba la Mật

I. Tổng Quan & Ý Nghĩa Của Trí Tuệ:

Theo Phật giáo, trí tuệ là miếng chắn giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Trí tuệ còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trước và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình. Trí tuệ là sự hiểu biết về vạn hữu và thực chứng chân lý. Trí tuệ khởi lên sự hiểu biết về vạn hữu. Trí tuệ là căn bản về thực chứng chân lý (Trí tuệ dựa vào chánh kiến và chánh tư duy). Đối với đạo lý của hết thảy sự vật có khả năng đoán định phải trái chánh tà. Trí và tuệ thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tương hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Phạm ngữ “Prajna: có nghĩa Trí Tuệ Bát Nhã. Đôi khi khó mà vạch ra một cách rõ ràng sự khác biệt giữa Buddhi và Jnana, vì cả hai đều chỉ cái trí tương đối của thế tục cũng như trí siêu việt. Trong khi Prajna rõ ràng là cái trí siêu việt. Bát Nhã Ba La Mật Kinh diễn tả chữ “Bát Nhã” là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng (vô thượng, vô tỷ, vô đẳng). Bát Nhã hay cái biết siêu việt (Transcendental knowledge) hay ý thức hay trí năng. Theo Phật giáo Đại thừa, do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không phải là trí năng trừu tượng và phục tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt này giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai.

Kiến Thức là cái biết có thể được biểu hiện ra bằng nhiều cách. Tác dụng của cái “Biết” như chúng ta thường thấy khi nghe, thấy, cảm giác, so sánh, nhớ, tưởng tượng, suy tư, lo sợ, hy vọng, vân vân. Trong Duy Thức Học Phật Giáo, môn học chuyên về nhận thức, nhiều tác

dụng của sự nhận biết được tìm thấy. Trong trường hợp A Lại Da thức, biết có nghĩa là sự hàm chứa, duy trì và biểu hiện. Cũng theo Duy Thức Học, tất cả những cảm thọ, tư tưởng, và tri thức đều khởi lên từ tàng thức căn bản này. Trong trường hợp Mạt na thức, một trong những cái biết căn bản, chỉ biết có tác dụng bám chặt không chịu buông bỏ vào một đối tượng và cho là đó là cái “ngã.” Mạt Na chính là bộ chỉ huy của tất cả mọi cảm thọ, tư tưởng, và làm ra sự sáng tạo, sự tưởng tượng cũng như sự chia chẻ thực tại. Trong trường hợp Yêm Ma La thức, cái biết có tác dụng chiếu rọi giống như một thứ ánh sáng trắng tinh khiết trong tàng thức. Trong bất cứ hiện tượng nào, dù là tâm lý sinh lý hay vật lý, có sự có mặt của sự vận chuyển sinh động, đó là đời sống. Chúng ta có thể nói rằng sự vận chuyển này, đời sống này, là sự phổ hiện của vũ trụ, là tách dụng phổ biến của cái biết. Chúng ta không nên cho rằng “cái biết” là một vật bên ngoài đến để làm hơi thở cho đời sống trong vũ trụ. Nó chính là sự sinh động của chính vũ trụ.

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vùng vẫy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được.

Trí tuệ nhận thức những hiện tượng và những qui luật của chúng. Jnana là sự sáng suốt nắm vững tất cả những thuyết giảng được chứa

đứng trong các kinh điển. Trí là trí giác trong sáng và hoàn hảo của tâm, nơi không nắm giữ bất cứ khái niệm nào. Đây là sự thức tỉnh trực giác và duy trì chân lý cho một vị Bồ Tát, ý nghĩa và sự hiện hữu không chỉ tìm thấy trên mặt phân giới giữa những thành tố không bền chắc và liên tục chuyển đến mạng lưới phức tạp của các mối quan hệ trong đời sống hằng ngày, trong khi trí là sức mạnh của trí tuệ đưa đến trạng thái của năng lực giải thoát, là dụng cụ chính xác có khả năng uyển chuyển vượt qua các chướng ngại của hình thức ô nhiễm và các chấp thủ thâm căn di truyền trong tư tưởng và hành động. Jnana là một từ rất linh động vì đôi khi nó có nghĩa là cái trí thế gian tầm thường, cái trí của tương đối không thâm nhập được vào chân lý của hiện hữu, nhưng đôi khi nó cũng có nghĩa là cái trí siêu việt, trong trường hợp này nó đồng nghĩa với Bát Nhã (Prajna).

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 tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp. Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những trạng thái tâm nhiễu loạn của chúng ta. Trí tuệ này cũng là một khí cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc người khác một cách hiệu quả, vì nhờ nó mà chúng ta có thể chỉ dạy người khác phương pháp để tự họ cũng đạt được loại trí tuệ này. Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Để có thể đạt được loại trí tuệ này, chúng ta phải đầu tư mọi nỗ lực vào tu tập giáo lý nhà Phật và thực hành thiền định. Trí tuệ biết được ngôn ngữ, lý luận, khoa học, nghệ thuật, vân vân. Loại trí tuệ này là loại bẩm sinh; tuy nhiên, người ta tin rằng người có loại trí tuệ này là người mà trong nhiều kiếp trước đã tu tập và thực hành nhiều hạnh lành rồi.

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 vằng 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 trùn 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.

Tu tập trí tuệ là kết quả của giới và định. Dù trí tuệ 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 nầy 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. Tuệ bao gồm chánh kiến và chánh tư duy, tức là hai chi đầu trong Bát Chánh Đạo. Trí tuệ giúp chúng ta phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật và thực chứng thực tướng của vạn pháp, thấy đời sống đúng như thật sự, nghĩa là thấy rõ sự sanh diệt của vạn hữu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đêm rất dài với những kẻ mất ngủ, đường rất xa với kẻ lữ hành mỗi mệt. Cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp nối vô tận với kẻ ngu si không minh đạt chánh pháp (60). Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). “Đây là con ta, đây là tài sản ta,” kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng người trí biết chính ta còn không thiệt có, huống là con ta hay tài sản ta? (62). Ngu mà tự biết ngu, tức là trí, ngu mà tự xưng rằng trí, chính đó mới thật là ngu (63). Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu gì Chánh pháp, ví như cái muỗng múc canh luôn mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của canh (64). Người trí dù chỉ gần gũi người trí trong khoảnh khắc cũng hiểu ngay được Chánh pháp, chẳng khác gì cái lưỡi dù mới tiếp xúc với canh trong khoảnh khắc, đã biết ngay được mùi vị của canh (65). Kẻ phàm phu, lòng thì muốn cầu được trí thức mà hành động lại dẫn tới diệt vong, nên hạnh phúc bị tổn hại mà trí tuệ cũng tiêu tan (72). Con thiên nga chỉ bay được giữa không trung, người có thần thông chỉ bay được khỏi mặt đất, duy bậc đại trí, trừ hết ma quân mới bay được khỏi thế gian nầy (175).”

Nói tóm lại, trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ, và trí tuệ là chìa khóa dẫn đến giác ngộ và giải thoát cuối cùng. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán tri thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ 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. Trí tuệ trong Phật giáo là trí tuệ nhận thức được tánh không. Đây là phương tiện duy nhất được dùng để loại trừ vô minh và những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta. Loại trí tuệ này cũng là phương tiện giúp hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Chữ Phật tự nó theo Phạn ngữ có nghĩa là trí tuệ và giác ngộ. Tuy nhiên, trí tuệ này không phải là phàm trí mà chúng ta tưởng. Nói rộng ra, nó là trí tuệ của Phật, loại trí tuệ có khả năng thông hiểu một cách đúng đắn và toàn hảo bản chất thật của đời sống trong vũ trụ này trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhiều người cho rằng trí tuệ có được từ thông tin hay kiến thức bên ngoài. Đức Phật lại nói ngược lại. Ngài dạy rằng trí tuệ đã sẵn có ngay trong tự tánh của chúng ta, chứ nó không đến từ bên ngoài. Trên thế giới có rất nhiều người thông minh và khôn ngoan như những nhà khoa học hay những triết gia, vân vân. Tuy nhiên, Đức Phật không công nhận những kiến thức phàm tục này là sự giác ngộ đúng nghĩa theo đạo Phật, vì những người này chưa dứt trừ được phiền não của chính mình. Họ vẫn còn còn trụ vào thị phi của người khác, họ vẫn còn tham, sân, si và sự kiêu ngạo. Họ vẫn còn chứa chấp những vọng tưởng phân biệt cũng như những chấp trước. Nói cách khác, tâm của họ không thanh tịnh. Không có tâm thanh tịnh, dù có chứng đắc đến tầng cao nào đi nữa, cũng không phải là sự giác ngộ đúng nghĩa theo Phật giáo. Như vậy, chướng ngại đầu tiên trong sự giác ngộ của chúng ta chính là tự ngã, sự chấp trước, và những vọng tưởng của chính mình. Chỉ có trí tuệ dựa vào khả năng định tĩnh mới có khả năng loại trừ được những chấp trước và vô minh. Nghĩa là loại trí tuệ khởi lên từ bản tâm thanh tịnh, chứ không phải là loại trí tuệ đạt được do học hỏi từ sách vở, vì loại trí tuệ này chỉ là phàm trí chứ không phải là chân trí tuệ. Chính vì thế mà Đức Phật đã nói: “Ai có định sẽ biết và thấy đúng như thật.” Theo Kinh Hoa Nghiêm, tất cả chúng sanh đều có cùng trí tuệ và đức hạnh của một vị Phật, nhưng họ không thể thể hiện những phẩm chất này vì những vọng tưởng và chấp trước. Tu tập Phật pháp sẽ giúp chúng ta loại bỏ được những vọng tưởng phân biệt và dong ruổi cũng như những chấp trước. Từ đó chúng ta sẽ tìm lại được bản tâm thanh tịnh sẵn có, và cũng từ đó trí tuệ chân thực sẽ khởi sanh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chân trí và

khả năng thật sự của chúng ta chỉ tạm thời bị che mờ vì đám mây mù vô minh, chấp trước và vọng tưởng phân biệt, chứ không phải thật sự mất đi vĩnh viễn. Mục đích tu tập theo Phật pháp của chúng ta là phá tan đám mây mù này để đạt được giác ngộ.

II. Trí Huệ Ba La Mật:

Tổng Quan Về Trí Tuệ Ba La Mật: Ba la mật thứ sáu là “trí tuệ.” Trí tuệ là cách nhìn đúng về sự vật và năng lực nhận định các khía cạnh chân thân thật của vạn hữu. Trí tuệ là khả năng nhận biết những dị biệt giữa các sự vật, đồng thời thấy cái chân lý chung cho các sự vật ấy. Tóm lại, trí tuệ là cái khả năng nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Giáo lý của Đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta không thể nhận thức tất cả các sự vật trên đời một cách đúng đắn nếu chúng ta không có khả năng trọn vẹn hiểu biết sự dị biệt lẫn sự tương đồng. Chúng ta không thể cứu người khác nếu chúng ta không có trí tuệ, vì dù cho chúng ta muốn làm tốt cho kẻ khác để cứu giúp họ, nhưng không có đủ trí tuệ để biết nên làm như thế nào, cái gì nên làm và cái gì không nên làm, chúng ta có thể làm hại người khác chứ không làm được lợi ích gì cho họ. Không có chữ Anh nào tương đương với từ “Prajna” trong Phạn ngữ. Thật ra, không có ngôn ngữ Âu châu nào tương đương với nó, vì người Âu không có kinh nghiệm nào đặc biệt tương đương với chữ “prajna.” Prajna là cái kinh nghiệm một người có được khi người ấy cảm thấy cái toàn thể tính vô hạn của sự vật trong ý nghĩa căn bản nhất của nó, nghĩa là, nói theo tâm lý học, khi cái bản ngã hữu hạn đập vỡ cái vỏ cứng của nó, tìm đến với cái vô hạn bao trùm tất cả những cái hữu hạn do đó vô thường. Chúng ta có thể xem kinh nghiệm này giống với một trực giác toàn thể về một cái gì vượt qua tất cả những kinh nghiệm đặc thù riêng lẻ của chúng ta.

Tu Tập Trí Huệ Ba La Mật: Đôi khi khó mà vạch ra một cách rõ ràng sự khác biệt giữa “Buddhi” và “Jnana,” vì cả hai đều chỉ cái trí tương đối của thế tục cũng như trí siêu việt. Trong khi Prajna rõ ràng là cái trí siêu việt. Trí hiểu rõ các pháp, giữ vững trung đạo. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng sự tu tập trí tuệ và tâm linh của một vị Bồ Tát đến giai đoạn đạt được trí ba la mật, từ đó các ngài thăng tiến tức thời để chuyển thành một vị Phật toàn giác. Vì lý do này mà một khi đã quyết tâm làm một Phật tử thuần thành, người Phật tử ấy phải luôn cố gắng tu tập trí huệ Ba La Mật. Sự kiện ý có nghĩa nhất

của trí huệ Ba La Mật là ở trình độ và biểu tượng cao nhất của sự thành tựu tối thượng này của Bồ Tát là bước vào trạng thái thiền định của tâm cân bằng được khởi lên từ trí tuệ bất nhị của tánh không. Đây cũng là bước khởi đầu của Bồ Tát vào cổng nhất thiết trí của một vị Phật, tức là trí tuệ tinh hoa nhất. Trí tuệ ba la mật có một phẩm chất phân tích như một đặc tính đặc thù của trí bất nhị phát khởi khi Bồ Tát đạt đến giai đoạn trí ba la mật. Vì vậy, trí tuệ bình thường nghiêng về phần tri giác trong khi trí tuệ ba la mật lại nghiêng về phần trực giác.

Trí tuệ ba la mật là cách nhìn đúng về sự vật và năng lực nhận định các khía cạnh chân thật của vạn hữu. Trí tuệ là khả năng nhận biết những dị biệt giữa các sự vật, đồng thời thấy cái chân lý chung cho các sự vật ấy. Tóm lại, trí tuệ là cái khả năng nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Giáo lý của Đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta không thể nhận thức tất cả các sự vật trên đời một cách đúng đắn nếu chúng ta không có khả năng trọn vẹn hiểu biết sự dị biệt lẫn sự tương đồng. Chúng ta không thể cứu người khác nếu chúng ta không có trí tuệ, vì dù cho chúng ta muốn làm tốt cho kẻ khác để cứu giúp họ, nhưng không có đủ trí tuệ để biết nên làm như thế nào, cái gì nên làm và cái gì không nên làm, chúng ta có thể làm hại người khác chứ không làm được lợi ích gì cho họ. Không có chữ Anh nào tương đương với từ “Prajna” trong Phạn ngữ. Thật ra, không có ngôn ngữ Âu châu nào tương đương với nó, vì người Âu không có kinh nghiệm nào đặc biệt tương đương với chữ “prajna.” Prajna là cái kinh nghiệm một người có được khi người ấy cảm thấy cái toàn thể tính vô hạn của sự vật trong ý nghĩa căn bản nhất của nó, nghĩa là, nói theo tâm lý học, khi cái bản ngã hữu hạn đập vỡ cái vỏ cứng của nó, tìm đến với cái vô hạn bao trùm tất cả những cái hữu hạn do đó vô thường. Chúng ta có thể xem kinh nghiệm này giống với một trực giác toàn thể về một cái gì vượt qua tất cả những kinh nghiệm đặc thù riêng lẻ của chúng ta.

Trí huệ Ba La Mật hay Bát Nhã là trí tuệ siêu việt, yếu tố giác ngộ. Nó là trực giác thông đạt mọi pháp để chứng đạt chân lý, hay để nhìn vào chân lý cứu cánh của vạn hữu, nhờ đó mà người ta thoát ra ngoài triền phược của hiện hữu và trở thành tự chủ lấy mình. Bát Nhã hay Trí huệ Ba la mật được dùng để diệt trừ sự hôn ám ngu si. Trí huệ Ba la mật là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đoạn trừ tận gốc rễ bóng tối của si mê. Phật tử chân thuần nên luôn

nhớ rằng đối nghịch lại với Trí Huệ là Vô Minh hay ngu si và quả báo mang lại do Trí Huệ là sự biện biệt chân lý. Trí tuệ ba la mật là loại trí tuệ khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyễn hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. Trong các phiền não căn bản thì si mê là thứ phiền não có gốc rễ mạnh nhất. Một khi gốc rễ của si mê bị bật tung thì các loại phiền não khác như tham, sân, chấp trước, mạn, nghi, tà kiến, đều dễ bị bật gốc. Nhờ có trí huệ Ba La Mật mà chúng ta có khả năng dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh si mê. Trí tuệ Bát Nhã khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyễn hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. Để đạt được trí huệ Ba La Mật, hành giả phải nỗ lực quán chiếu về các sự thực vô thường, vô ngã, và nhân duyên của vạn hữu. Một phen đào được gốc vô minh, không những hành giả tự giải thoát tự thân, mà còn có thể giáo hóa và hướng dẫn cho những chúng sanh si mê khiến họ thoát ra khỏi vòng kềm tỏa của sanh tử.

Devout Buddhists Always Try to Cultivate Prajna-Paramita

I. An Overview & Meanings of Wisdom:

According to Buddhism, wisdom is a shield to protect cultivator from the attack of greed, hatred and ignorance. A man often does wrong because of his ignorance or misunderstanding about himself, his desire of gaining happiness, and the way to obtain happiness. Wisdom will also help cultivators with the ability to remove all defilements and strengthen their virtues. Wisdom is the knowledge of things and realization of truth. Wisdom is arisen from perception or knowing. Wisdom is based on right understanding and right thought. Decision or judgment as to phenomena or affairs and their principles, of things and their fundamental laws. Prajna is often interchanged with wisdom. Wisdom means knowledge, the science of the phenomenal, while prajna more generally to principles or morals. The difference between

Buddhi and Jnana is sometimes difficult to point out definitively, for they both signify worldly relative knowledge as well as transcendental knowledge. While Prajna is distinctly pointing out the transcendental wisdom. The Prajna-paramita-sutra describes “prajna” as supreme, highest, incomparable, unequalled, unsurpassed. Wisdom or real wisdom. According to the Mahayana Buddhism, only an immediate experienced intuitive wisdom, not intelligence can help man reach enlightenment. Therefore, to achieve prajna is synonymous with to reach enlightenment. One of the two perfections required for Buddhahood. The wisdom which enables us to transcend desire, attachment and anger so that we will be emancipated (not through the mercy of any body, but rather through our own power of will and wisdom) and so that we will not be reborn again and again in “samsara” or transmigration.

Knowing reveals itself in many ways. Knowing can be active whenever there is hearing, seeing, feeling, comparing, remembering, imagining, reflecting, worrying, hoping and so forth. In the Vijnanavadin school of Buddhism, which specialized in the study of “consciousnesses,” many more fields of activity were attributed to knowing. For instance, in alayavijnana, or “storehouse of consciousness,” the fields of activity of knowing are maintaining, conserving, and manifesting.” Also according to the Vijnanavadins, all sensation, perception, thought, and knowledge arise from this basic store-house consciousness. Manana is one of the ways of knowing based on this consciousness and its function is to grasp onto the object and take it as a “self.” Manovijnana serves as the headquarters for all sensations, perceptions, and thoughts, and makes creation, imagination, as well as dissection of reality possible. Amala is the consciousness that shines like a pure white light on the store-house consciousness. In any phenomena, whether psychological, physiological, or physical, there is dynamic movement, life. We can say that this movement, this life, is the universal manifestation, the most commonly recognized action of knowing. We must not regard “knowing” as something from the outside which comes to breathe life into the universe. It is the life of the universe itself.

According to Buddhism, understanding is not an accumulation of knowledge. To the contrary, it is the result of the struggle to become

free of knowledge. Understanding shatters old knowledge to make room for the new that accords better with reality. When Copernicus discovered that the Earth goes around the sun, most of the astronomical knowledge of the time had to be discarded, including the ideas of above and below. Today, physics is struggling valiantly to free itself from the ideas of identity and cause effect that underlie classical science. Science, like the Way, urges us to get rid of all preconceived notions. Understanding, in human, is translated into concepts, thoughts, and words. Understanding is not an aggregate of bits of knowledge. It is a direct and immediate penetration. In the realm of sentiment, it is feeling. In the realm of intellect, it is perception. It is an intuition rather than the culmination of reasoning. Every now and again it is fully present in us, and we find we cannot express it in words, thoughts, or concepts. “Unable to describe it,” that is our situation at such moments. Insights like this are spoken of in Buddhism as “impossible to reason about, to discuss, or to incorporate into doctrines or systems of thought.”

Higher intellect or spiritual wisdom; knowledge of the ultimate truth (reality). Jnana is the essential clarity and unerring sensibility of a mind that no longer clings to concepts of any kind. It is direct and sustained awareness of the truth, for a Bodhisattva, that meaning and existence are found only in the interface between the components of an unstable and constantly shifting web of relationships, which is everyday life, while prajna is the strength of intellectual discrimination elevated to the status of a liberating power, a precision tool capable of slicing through obstructions that take the form of afflictions and attachments to deeply engrained hereditary patterns of thought and action. Jnana is a very flexible term, as it means sometimes ordinary worldly knowledge, knowledge of relativity, which does not penetrate into the truth of existence, but also sometimes transcendental knowledge, in which case being synonymous with Prajna or Arya-jnana.

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 understanding that emptiness of inherent existence is the ultimate nature of all phenomena. This specific type of wisdom is the sole means to eliminate our ignorance and other disturbing states. It is also the most powerful tool for purifying negative karmic imprints. In addition, it enables us to benefit others effectively, for we can then teach them how to gain this wisdom themselves. This is also the first key to liberation and enlightenment. In order to be able to obtain this type of wisdom, we must invest all our efforts in cultivating Buddhist laws and practicing Buddhist meditation. Conventional intelligence knowing, logic, science, arts, and so forth. This type of wisdom is from birth; however, the person who possesses this type of wisdom is believed that in previous lives, he or she had already cultivated or practiced so many good deeds.

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.

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. Wisdom consists of right understanding and right thought, the first two factors of the path. This is called the training in wisdom or panna-sikkha. Wisdom helps us get rid of the clouded view of things, and to see life as it really is, that is to see life and things pertaining to life as arising and passing.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Long is the night to the wakeful; long is the road to him who is tired; long is samsara to the

foolish who do not know true Law (Dharmapada 60). If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). These are my sons; this is my wealth; with such thought a fool is tormented. Verily, he is not even the owner of himself. Whence sons? Whence wealth? (Dharmapada 62). A foolish man who knows that he is a fool, for that very reason a wise man; the fool who think himself wise, he is indeed a real fool (Dharmapada 63). If a fool associates with a wise man even all his life, he will understand the Dharma as little as a spoon tastes the flavour of soup (Dharmapada 64). An intelligent person associates with a wise man, even for a moment, he will quickly understand the Dharma, as the tongue tastes the flavour of soup (Dharmapada 65). The knowledge and fame that the fool gains, so far from benefiting; they destroy his bright lot and cleave his head (Dharmapada 72). Swans can only fly in the sky, man who has supernatural powers can only go through air by their psychic powers. The wise rise beyond the world when they have conquered all kinds of Mara (Dharmapada 175).”

In summary, in Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding; and wisdom in Buddhism is the key to enlightenment and final liberation. But the Buddha never praised mere intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence (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. Wisdom in Buddhism is also a sole means to eliminate our ignorance and other disturbing attitudes. It is also a tool for purifying negative karmic imprints. Many people say that wisdom is gained from information or knowledge. The Buddha told us the opposite! He taught us that wisdom is already within our self-nature; it does not come from the outside. In the world, there are some

very intelligent and wise people, such as scientists and philosophers, etc. However, the Buddha would not recognize their knowledge as the proper Buddhist enlightenment, because they have not severed their afflictions. They still dwell on the rights and wrongs of others, on greed, anger, ignorance and arrogance. They still harbor wandering discriminatory thoughts and attachments. In other words, their minds are not pure. Without the pure mind, no matter how high the level of realization one reaches, it is still not the proper Buddhist enlightenment. Thus, our first hindrance to enlightenment and liberation is ego, our self-attachment, our own wandering thoughts. Only the wisdom that is based on concentration has the ability to eliminate attachments and ignorance. That is to say the wisdom that arises from a pure mind, not the wisdom that is attained from reading and studying books, for this wisdom is only worldly knowledge, not true wisdom. Thus, the Buddha said: “He who is concentrated knows and sees what really is.” According to the Flower Adornment Sutra, all sentient beings possess the same wisdom and virtuous capabilities as the Buddha, but these qualities are unattainable due to wandering thoughts and attachments. Practicing Buddhism will help us rid of wandering, discriminating thoughts and attachments. Thus, we uncover our pure mind, in turn giving rise to true wisdom. Sincere Buddhists should always remember that our innate wisdom and abilities are temporarily lost due to the cloud of ignorance, attachments and wandering discriminatory thoughts, but are not truly or permanently lost. Our goal in Practicing Buddhism is to break through this cloud and achieve enlightenment.

II. Prajna-Paramita:

An Overview of Prajna-Paramita: The sixth paramita is “wisdom.” Wisdom means the right way of seeing things and the power of discerning the true aspects of all things. Wisdom is the ability both to discern the differences among all things and to see the truth common to them. In short, wisdom is the ability to realize that anybody can become a Buddha. The Buddha’s teachings stress that we cannot discern all things in the world correctly until we are completely endowed with the ability to know both distinction and equality. We cannot save others without having wisdom, because even though we

want to do good to others but we don't have adequate knowledge on what should be done and what should not be done, we may end up doing some harm to others. There is no corresponding English word for prajna, in fact, no European word, for it, for European people have no experience specifically equivalent to prajna. Prajna is the experience a man has when he feels in its most fundamental sense the infinite totality of things, that is, psychologically speaking, when the finite ego, breaking its hard crust, refers itself to the infinite which envelops everything that is finite and limited and therefore transitory. We may take this experience as being somewhat akin to a totalistic intuition of something that transcends all our particularized, specified experiences.

Cultivation of Prajna-Paramita: The difference between Buddhi and Jnana is sometimes difficult to point out definitively, for they both signify worldly relative knowledge as well as transcendental knowledge. While Prajna is distinctly pointing out the transcendental wisdom. Knowledge paramita or knowledge of the true definition of all dharmas. Devout Buddhists should always remember that the cultivation of the Bodhisattva's intellectual and spiritual journey comes with his ascent to the Jnana Paramita, then immediately preceding his transformation into a fully awakened Buddha. For this reason, once making determination of being a devout Buddhist, that Buddhist should always try to cultivate the Prajna-Paramita. The most significant event of Prajna-Paramita is that in the level and the paramount symbol of the Bodhisattva's highest accomplishment, is entrance into a meditative state of balanced concentration immersed in non-dualistic knowledge of emptiness. This event is represented by his initiation into the omniscience of a perfect Buddha, which is quintessential perfection. Knowledge perfection or Prajna paramita has an analysis quality which does not seem to figure as a specific characteristic of non-dualistic knowledge developed by the Bodhisattva at the stage of Jnana Paramita. So, whereas Jnana refers more to intellectual knowledge, Prajna paramita has more to do with intuition.

The prajna-paramita or paramita wisdom means the right way of seeing things and the power of discerning the true aspects of all things. Wisdom is the ability both to discern the differences among all things and to see the truth common to them. In short, wisdom is the ability to realize that anybody can become a Buddha. The Buddha's teachings

stress that we cannot discern all things in the world correctly until we are completely endowed with the ability to know both distinction and equality. We cannot save others without having wisdom, because even though we want to do good to others but we don't have adequate knowledge on what should be done and what should not be done, we may end up doing some harm to others. There is no corresponding English word for prajna, in fact, no European word, for it, for European people have no experience specifically equivalent to prajna. Prajna is the experience a man has when he feels in its most fundamental sense the infinite totality of things that is, psychologically speaking, when the finite ego, breaking its hard crust, refers itself to the infinite which envelops everything that is finite and limited and therefore transitory. We may take this experience as being somewhat akin to a totalistic intuition of something that transcends all our particularized, specified experiences.

Wisdom-paramita or the path of wisdom means transcendental knowledge. This is what constitutes enlightenment; it is an intuition into the power to discern reality or truth, or into the ultimate truth of things, by gaining which one is released from the bondage of existence, and becomes master of one's self. Wisdom Paramita is used to destroy ignorance and stupidity. The prajna-paramita is a gate of Dharma-illumination; for with it, we eradicate the darkness of ignorance. Devout Buddhists should always remember that the opposite of Wisdom is Ignorance and the reward from Wisdom is discrimination or powers of exposition of the truth. The prajna-paramita is the wisdom which enables one to reach the other shore, i.e. wisdom for salvation; the highest of the six paramitas, the virtue of wisdom as the principal means of attaining nirvana. It connotes a knowledge of the illusory character of everything earthly, and destroys error, ignorance, prejudice, and heresy. Among the basic desires and passions, ignorance has the deepest roots. When these roots are loosened, all other desires and passions, greed, anger, attachment, arrogance, doubt, and wrong views are also uprooted. The prajna wisdom which enables one to reach the other shore, i.e. wisdom for salvation; the highest of the six paramitas, the virtue of wisdom as the principal means of attaining nirvana. It connotes a knowledge of the illusory character of everything earthly, and destroys error, ignorance, prejudice, and heresy. In order

to obtain wisdom-paramita, practitioner must make a great effort to meditate on the truths of impermanence, no-self, and the dependent origination of all things. Once the roots of ignorance are severed, we can not only liberate ourselves, but also teach and guide foolish beings to break through the imprisonment of birth and death.

Chương Mười Ba *Chapter Thirteen*

Người Phật Tử Thuần Thành *Luôn Tin Nơi Nhân Quả*

Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghịệp” của Phật giáo. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Người tu Phật cũng phải luôn hiểu là nhân là quả, quả là nhân. Nhân có quả như là nhân của chính nó, gieo hạt cho quả, rồi quả lại cho hạt. Nhân quả báo ứng thông cả ba đời: hiện báo, sanh báo, và hậu báo.

Như đã nói trong những chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, Học Hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Chính vì vậy mà chuyện học hỏi giáo pháp và hiểu luật nhân quả là vô cùng cần thiết, vì nhờ đó mà Phật tử sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành

công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Một khi, người Phật tử thuần thành nhận biết giá trị của luật nhân quả, khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nhân quả ứng báo là sự đáp trả lại cho các nhân nghiệp ác và thiện. Theo Phật giáo, những ai phủ nhận luật nhân quả luân hồi sẽ hủy hoại tất cả những trách nhiệm luân lý của chính mình.

Một số người tin theo Cơ Đốc giáo, và theo Cơ Đốc giáo, thì định mệnh của con người được Thượng đế quyết định. Thượng đế quyết định cho một người được lên thiên đàng hay xuống địa ngục; Thượng đế còn định trước cả cuộc đời của con người trên thế gian này. Vài người khác tin vào thuyết định mệnh, rằng mỗi người chúng ta đều có số phận sẵn mà chúng ta không thể nào thay đổi, cũng như không làm gì khác hơn được. Họ tin rằng ‘Việc gì đến sẽ đến’. Trong triết lý này, nhân tố quyết định số phận con người không phải là Thượng đế, mà là một sức mạnh huyền bí gọi là ‘số phận’ vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Còn một số người khác nữa lại tin vào sự trái ngược lại với số phận, họ là những người tin vào thuyết ‘vô định’: mọi việc xảy ra đều do sự tình cờ hay ngẫu nhiên nào đó. Họ tin rằng nếu một người may mắn, người đó sẽ đạt được hạnh phúc và sự thành công; nếu không may thì sẽ phải chịu khổ đau và thất bại, nhưng tất cả những gì mà con người nhận lãnh đều không do một tiến trình của sự quyết định, mà đều do tình cờ, hoàn toàn ngẫu nhiên. Trong Cơ Đốc giáo, người tín hữu thờ phượng Thượng đế và cầu nguyện Ngài để được tha thứ khỏi phải lãnh những hậu quả của những hành động xấu ác mà người ấy đã gây tạo. Phật giáo khác với Cơ Đốc giáo ở chỗ Phật giáo xét căn nguyên của mọi điều xấu do bởi vô minh chứ không do tội lỗi do sự nhận thức sai lầm, chứ không do việc hành động theo ý muốn và chống đối. Về một định nghĩa thực tiễn cho vô minh, chúng ta có thể xem đó là bốn tà kiến làm cho chúng ta đi tìm sự thường hằng trong chỗ vô thường, tìm sự thanh thản trong chỗ không thể tách rời ra khỏi khổ đau, tìm cái ngã trong chỗ chẳng liên quan gì đến bản ngã chân thật, và tìm vui thú trong chỗ thật ra chỉ toàn là sự ghê tởm đáng chán. Theo luật ‘Nhân Quả’ của nhà Phật, hiện tại là cái bóng của quá khứ, tương lai là cái bóng của hiện tại. Vì vậy mà hành động của chúng ta

trong hiện tại là quan trọng nhất, vì điều mà chúng ta làm ngày nay ấn định con đường của sự phát triển tương lai của mình. Vì lý do này mà người tu thiền nên luôn chú tâm vào hiện tại hầu có thể tiến triển tốt trên đường tu đạo. Theo giáo lý về tái sinh trong đạo Phật, quan hệ nhân quả giữa hành động và hậu quả của nó không những chỉ có giá trị trong hiện đời, mà còn có giá trị với những đời quá khứ và tương lai nữa. Luật nhân quả phổ thông này không thể nào tránh được. Giống như mình không thể nào chạy trốn được cái bóng của chính mình, chúng ta không thể nào trốn chạy hậu quả của những hành động của mình. Chúng sẽ mãi đeo đuổi chúng ta dầu chúng ta có lần trốn ở bất cứ nơi đâu. Ngoài ra, Đức Phật còn dạy, tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong.

Đạo Cơ Đốc tự mâu thuẫn bởi một câu viết trong Thánh Kinh “Người gieo cái gì thì sẽ gặt cái nấy” với sự ân xá nhờ ơn Chúa hay Thượng đế. Cái câu “Gieo gì gặt nấy” rõ ràng hoàn toàn phù hợp với ý nghĩa của luật nhân quả tự nhiên, trong khi sự ân xá nhờ ơn Chúa hoàn toàn phủ nhận luật nhân quả tự nhiên này. Nhưng trong đạo Phật, không ai có thể tha thứ cho một người khỏi những vi phạm của người đó. Nếu làm một điều ác thì người đó phải gặt hái những hậu quả xấu, vì tất cả đều do luật chung điều khiển chứ không do một đấng sáng tạo toàn năng nào. Theo Phật giáo, những vui sướng hay đau khổ trong kiếp này là ảnh hưởng hay quả báo của tiền kiếp. Thế cho nên cổ đức có nói: “Dục tri tiền thế nhân, kim sanh thọ giả thị. Dục tri lai thế quả, kim sanh tác giả thị.” Có nghĩa là muốn biết nhân kiếp trước của ta như thế nào, thì hãy nhìn xem quả báo mà chúng ta đang thọ lãnh trong kiếp này. Muốn biết quả báo kế tiếp của ta ra sao, thì hãy nhìn vào những nhân mà chúng ta đã và đang gây tạo ra trong kiếp hiện tại. Một khi hiểu rõ được nguyên lý này rồi, thì trong cuộc sống hằng ngày của người con Phật thuần thành, chúng ta sẽ luôn có khả năng tránh các điều dữ, làm các điều lành. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Mọi hành động hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật

giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. Người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu.

Theo Phật Giáo, mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nảy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xảy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nảy mầm thành mạ, nhỏ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trở bông, rồi cắt lúa, vên vên, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cắp sách đến trường học đến ngày thành tài phải trải qua thời gian ít nhất

là 10 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện.

Theo Ngài Long Thọ trong Trung Quán Luận, có bốn loại quan điểm về luật nhân quả. *Thứ nhất là thuyết tự thân mà sinh ra*: Tự thân sanh ra có nghĩa là nguyên nhân và kết quả đồng nhất, sự vật được sanh ra bởi tự thân. Rõ ràng ngài Long Thọ nghĩ rằng đây là thuyết “nhân trung hữu quả luận” của trường phái Số Luận khi ngài phê bình về quan điểm của nhân quả tự sanh này. Sự phê bình của Trung Quán đối với lý luận này có thể tóm tắt như thế này: (i) Nếu quả đã có trong nhân, thì sự tái sanh sản không thể có được. Số Luận có thể cho rằng tuy quả có thể hiện hữu trong nhân, sự biểu lộ của nó là điều mới mẻ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng quả là một thực chất mới. Nó chỉ có nghĩa là một hình thức hoặc trạng thái mới của thực chất mà thôi, nhưng sự sai biệt trên hình thức hay trạng thái này lại đi ngược với sự đồng nhất của tầng lớp căn bản; (ii) Nếu bảo rằng nguyên nhân là một phần của hiện thực, và một phần tiềm tàng, thì chẳng khác nào thừa nhận rằng trong cùng một sự vật đã có tính chất đối nghịch nhau. Nếu nguyên nhân là một cái gì hoàn toàn tiềm tàng, thì tự nó không thể trở thành hiện thực khi không có sự trợ giúp của ngoại lực. Dầu không thể tự nó chảy ra ngoài hạt trừ phi nào nó được ép bởi một máy ép. Nếu nó cần đến sự trợ giúp của ngoại lực như vậy thì đã không có cái được gọi là “tự sanh sản.” Điều này có nghĩa là phải loại bỏ hẳn thuyết “nhân trung hữu quả;” (iii) Nếu nguyên nhân và kết quả là đồng nhất, thì không thể phân biệt được cái nào là cái đã tạo sanh cái kia. Vì thế quan điểm “nhân trung hữu quả” tự gây khó khăn cho chính nó với sự tự mâu thuẫn. *Thứ nhì là thuyết sản sanh bởi vật khác*: Thuyết ‘sản sanh bởi vật khác’ có nghĩa là nguyên nhân và kết quả là khác nhau. Thuyết này được gọi là “nhân trung vô quả luận,” chủ trương của những người thuộc phái Nhất Thiết Hữu Bộ và Kinh Lượng Bộ, hoặc của Phật giáo Nguyên Thủy nói chung. Khi ngài Long Thọ phê bình về quan điểm về nhân quả khác tánh chất này, rõ ràng ngài đã nhắm đến những bộ phái đó. Sự phê bình về “nhân trung vô quả luận” của ngài gồm những điểm quan trọng sau đây: (i) Nếu nhân quả khác nhau thì không một liên hệ nào giữa nhân và quả có thể tồn tại. Trong trường hợp đó thì bất thứ gì cũng có thể là sản phẩm của bất cứ thứ gì khác; (ii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy cho rằng nhân sau khi sanh ra quả thì không còn tồn tại. Nhưng giữa nhân và quả có một loại quan

hệ nhân quả “đương nhiên.” Trừ phi nào nhân quả cùng tồn tại thì chúng mới có thể có liên hệ với nhau. Nếu chúng không thể liên hệ với nhau, thì luật nhân quả trở thành vô nghĩa; (iii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy tin rằng quả được sản sinh bởi sự kết hợp của một số yếu tố. Bây giờ sự kết hợp của các yếu tố này đòi hỏi phải có những yếu tố khác, và kể đó sự kết hợp mới này lại sẽ đòi hỏi một số yếu tố khác nữa. Điều này sẽ dẫn đến tình trạng “dần lân bất tận” (cứ tiếp tục mãi không ngừng nghỉ). *Thứ ba là thuyết do cả hai mà sanh ra “do tự nó và do thứ khác”*: Lý luận này tin rằng quả và nhân vừa giống nhau lại vừa khác nhau. Đây là sự kết hợp của nhân trung hữu quả luận” và “nhân trung vô quả luận,” nên bao gồm sự mâu thuẫn của cả hai. Ngoài ra, loại lý luận này đã bao trùm thực tại với hai loại đối lập tánh (đồng nhất và khác nhau) cùng một lúc. *Thứ tư là thuyết vô nguyên nhân hay ngẫu nhiên mà sanh ra*: Lý luận này cho rằng sự vật sản sinh một cách ngẫu nhiên, không có nguyên nhân. Những người tin vào “Tự tánh luận” là những người theo chủ nghĩa tự nhiên hay chủ nghĩa hoài nghi tin vào lý luận này. Loại lý luận này nếu không nêu ra được lý do thì chẳng khác nào một lý luận độc đoán hoàn toàn hoang đường. Và nếu có một lý do được nêu ra thì chẳng khác nào nó đã thừa nhận một nguyên nhân.

Devout Buddhists Always Believe in Cause and Effect

Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the

sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Buddhist practitioners should also always understand that the cause has result as its cause, while the result has the cause as its result. It is like planting seeds; the seeds produce fruit, the fruit produces seeds. The law of karma and its retribution permeates all three life spans: immediate retributions, rebirth retributions (next life retributions), and future retributions.

As mentioned in previous chapters, for any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. Thus, studying and understanding Buddhist teachings in the law of causality is very necessary, for this will help us not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mechanism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Once, a devout Buddhist realizes the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma. Devout Buddhists should always remember that retribution of good and evil karma or cause and effect in the moral realm have their corresponding relations. According to Buddhism, whoever denies the rule of "cause and effect" will destroy all moral responsibility.

Some people believe in Christianity, and according to the Christian, the theistic position that man's destiny is basically determined for him by God. God determines if a man deserves heaven or hell; he may even decide each man's earthly destiny. Some other people believe in fatalism that each of us has a fate which we cannot

change and about which we can do nothing. They believe that 'Whatever will be will be.' In this philosophy the agent that determines destiny is not a God, but rather a mysterious impersonal power called 'Fate' which transcend our understanding. Still some other people believe the exact opposite, they believe in indeterminism: everything happens by accident. They believe that if man is lucky, he will achieve happiness or success; if he is unlucky, he will suffer or fail, but whatever he receives, he receives not through any process of determination but by accident, by sheer coincidence. In Christianity, the Christian worships God and prays to Him in order to obtain forgiveness from the results his evil actions hold out for him. Buddhism differs from Christianity in that it sees the root cause of all evil in "ignorance" and not in "sin", in an act of intellectual misapprehension and not in an act of volition and rebellion. As a practical definition of ignorance, we are offered the four perverted views which make us seek for permanence in what is inherently impermanent, ease in what is inseparable from suffering, selfhood in what is not linked to any self, and delight in what is essentially repulsive and disgusting. According to the Karma Law in Buddhism, the present is a shadow of the past, the future a shadow of the present. Hence our action in the present is most important, for what we do in the present determines the course of our future development. For this reason, Zen practitioners should always apply their minds to the present so that they may advance on the way. According to the Buddhist doctrine of rebirth, the causal relation between action and its results holds not only with regard to the present life but also with regard to past and future lives. This universal law of cause and effect is non-negotiable. Just as we cannot run away from our own shadows, so we cannot run away from the results of our actions. They will pursue us no matter where we hide. Besides, the Buddha also taught that negative or unwholesome mind creates negative or unwholesome thoughts (anger, hatred, harmful thoughts, wrong views, etc), speech (lying, harsh speech, double-tongued, etc), as well as deeds which are the causes of our sufferings, confusion and misery. Unwholesome or negative mind will destroy our inner peace and tranquility.

Catholicism contradicts itself with the words in the Bible: "Ye shall reap what ye shall sow" and the theory of forgiveness through the gace

of Christ or God. The sentence “Reap what you sow” is precisely in accordance with the natural law of karma, while the grace of forgiveness completely denies this law. But in Buddhism, no one can forgive a person for his transgression. If he commits an evil deed, he has to reap the bad consequences, for all is governed by universal law and not by any arbitrary creator. According to Buddhism, the pain or pleasure resulting in this life from the practices or causes and retributions of a previous life. Therefore, ancient virtues said: “If we wish to know what our lives were like in the past, just look at the retributions we are experiencing currently in this life. If we wish to know what retributions will happen to us in the future, just look and examine the actions we have created or are creating in this life.” If we understand clearly this theory, then in our daily activities, sincere Buddhists are able to avoid unwholesome deeds and practice wholesome deeds. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise, every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It’s a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil.

According to Buddhism, every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in

the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives.

According to Nagarjuna in the Madhyamaka Sastra, there are four views about causality. *First, the theory of self-becoming*: This means that the cause and effect are identical, that things are produced out of themselves. Nagarjuna had evidently in view the Satkaryavada of Samkhya while criticizing the autogenous theory of causality. The Madhyamika's criticism of this theory may be summarized thus: (i) If the effect is already present in the cause, not purpose would be served by its re-production. The Samkhya may say that though the effect may

be present in the cause, its manifestation is something new. This, however, does not mean that the effect is a new substance. It only means that it is a new form or state goes against the identity of the underlying substratum; (ii) If it is said that the cause is partly actual, and partly potential, it would amount to accepting opposed natures in one and the same thing. If the cause is wholly potential, it cannot by itself become actual without an extraneous aid. The oil cannot be got out of the seed, unless it is pressed by a crusher. If it has to depend on an external aid, then there is no 'self-production' (*svata-utpattih*); (iii) If the cause and effect are identical, it would be impossible to distinguish one as the producer of the other. The identity view of cause and effect is, therefore, troubled itself with self-contradiction. *Second, production from another (Parata-Utpattih)*: This means that the cause and effect are different. This view is known as "Asatkaryavada." This was held by the Sarvastivadins and Sautrantikas or the Hinayanists in general. Nagarjuna had obviously these in view while criticizing this heterogeneous view of causality. His criticism of this view makes out the following important points: (i) If the cause is different from the effect, no relation can subsist between the two. In what case anything can be produced from anything. (ii) The Hinayanist believed that with the production of the effect the cause ceased to exist. But 'ex-hypothesis' causality is a relation between two. Unless the cause and effect co-exist, they cannot be related. If they cannot be related, causality becomes meaningless. (iii) The Hinayanist believed that the effect is produced by a combination of factors. Now for the co-ordination of these factors, another factor would be required, and again for the co-ordination of the additional factor with the previous one, another factor be required. This would lead to a 'regressus ad infinitum'. *Third, production from both "itself and another" (Duabhyam-Utpattih)*: This theory believes that the effect is both identical with and different from the cause. This is a combination of both Satkaryavada and Asatkaruavada, and so contains the inconsistencies of both. Besides this would invest the real with two opposed characters (identity and difference) at one and the same time. *Fourth, production without any cause or production by chance (Ahetutah-Utpattih)*: This theory maintains that things are produced without a cause, or produced by chance. The Naturalists and Sceptics

(Svabhavaadins) believed in such a theory. If no reason is assigned for the theory, it amounts to sheer, perverse dogmatism. If a reason is assigned, it amounts to accepting a cause.

Chương Mười Bốn ***Chapter Fourteen***

Người Phật Tử Thuần Thành ***Luôn Tin Nơi Nghiệp Báo***

Trong Phật giáo, “Karma” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “hành động, tốt hay xấu,” bao gồm luyến ái, thù nghịch, ố trước, sân hận, ganh ghét, etc. Nghiệp được thành lập từ những quan niệm của một chúng sanh. Chính tiềm năng ấy hướng dẫn mọi ứng xử và lẽo lái hành vi cũng như tư tưởng cho đời này và những đời trước. Theo Phật giáo, nghiệp khởi lên từ ba yếu tố: thân, khẩu và ý. Chẳng hạn như khi bạn đang nói, đó là hành vi tạo tác bằng lời nói hay khẩu nghiệp. Khi bạn làm gì thì đó là hành vi tạo tác của thân hay thân nghiệp. Nếu bạn đang suy nghĩ điều gì thì đó là sự tạo tác bằng ý nghiệp. Ý nghiệp là sự tạo tác mà không hề có bất cứ sự biểu hiện nào của thân hay khẩu. Quan tâm hàng đầu của giáo thuyết đạo đức Phật giáo là những hành động do sự dẫn dắt suy nghĩ lựa chọn vì những hành động như vậy tất đưa đến những hậu quả tương ứng không tránh khỏi. Hậu quả có thể là vui hay không vui, tùy theo hành động nguyên thủy. Trong vài trường hợp kết quả đi liền theo hành động, và những trường hợp khác hậu quả hiện đến một thời gian sau. Vài nghiệp quả chỉ hiển hiện ở kiếp lai sanh mà thôi. Nghiệp là những hành vi tạo tác dẫn đến những hậu quả tức thời hay lâu dài. Như vậy nghiệp là những hành động thiện ác tạo nên trong lúc còn sống. Nghiệp không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Một cá nhân đến với cõi đời bằng kết quả những nghiệp đời trước. Nói một cách vắn tắt, nghiệp là “hành vi.” Tất cả mọi hành vi chúng ta làm đều tạo thành nghiệp. Bất cứ hành vi nào bao giờ cũng có một kết quả theo sau. Tất cả những gì của chúng ta vào lúc này đều là kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Nghiệp phức tạp và nghiêm trọng. Các hành vi của chúng ta, dù nhỏ thế mấy, cũng để lại dấu vết về vật chất, tâm lý và hoàn cảnh. Những dấu vết để lại trong ta bao gồm ký ức, tri thức, thói quen, trí tuệ và tính chất. Những dấu vết này được tạo nên bởi sự chất chứa kinh nghiệm và hành vi trong suốt một thời gian dài. Những dấu vết mà các hành vi

của chúng ta để lại trên thân thể của chúng ta thì còn thấy được, chứ chỉ có một phần những dấu vết trong tâm còn nằm trên bề mặt của tâm, còn đa phần còn lại đều được giấu kín trong tâm hay chìm sâu trong tiềm thức. Đây chính là sự phức tạp và nghiêm trọng của nghiệp.

Nghiệp báo là quả báo sướng khổ tương ứng với thiện ác nghiệp. Tuy nhiên, theo tông Hoa Nghiêm, chư Bồ Tát vì thương xót chúng sanh mà hiện ra thân cảm thụ hay nghiệp báo thân, giống như thân của chúng sanh để cứu độ họ. Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là 'karma' có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ 'nghiệp' luôn được hiểu theo nghĩa tạt xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Sensei Pat Enkyo O'Hara viết trong quyển Làng Thiền: "Nếu bạn nói chuyện về nghiệp trong phạm vi Bát Thánh Đạo, nhóm thứ nhất là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mệnh. Rất dễ để nghĩ ra nghiệp là hành động hoặc những gì xảy ra. Nhưng khi bạn xét đến Chánh Tư Duy, nghiệp trở nên rất tinh tế vì nó là nội tại: nghiệp bắt đầu với dự tưởng và đưa đến nghiệp quả ngay trong tâm chúng ta. Nếu bạn nói cái gì đó, rõ ràng là lời nói của bạn tác động đến những người chung quanh bạn. Mỗi tư tưởng mà bạn có sẽ tác động đến bạn, vì thế nghiệp là nội tại, nhưng rốt cuộc, nghiệp sẽ tác động đến những người khác vì đã tác động đến bạn. Vì vậy, một Thiền sinh phải gánh chịu một phần nghiệp của Thầy mình, và cũng có thể nói như thế đối với Bồ Đề Đạt Ma hay

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

Nghiệp cần được hiểu là hữu vì nó đem lại hữu hay sự tái sanh. Trước hết, nghiệp hữu nói vắn tắt là hành và các pháp tham dục, vân vân, tương ứng với hành cũng được xem là nghiệp. Nghiệp hữu bao gồm phước hành, phi phước hành, bất động hành, ở bình diện nhỏ (hữu hạn) hay bình diện lớn (đại hành). Tất cả những nghiệp đưa đến sự tái sanh đều là nghiệp hữu. Nghiệp hữu là năng lực phát xuất từ kiếp hiện tại, tạo điều kiện cho kiếp sống tương lai theo dòng bất tận. Trong tiến trình này không có gì di chuyển hay được đưa đi từ kiếp này sang kiếp khác. Đó chỉ là sự chuyển động liên tục, không gián đoạn. Chúng sanh chết ở đây và tái sanh ở nơi khác không phải cùng người ấy, cũng không phải là một người hoàn toàn khác. Sát na của tâm cuối cùng về kiếp trước, kế tiếp hiện tại. Do sự diệt của sát na tâm tử này hay do sát na tâm tử này tạo điều kiện mà sát na tâm đầu tiên của kiếp hiện tại thường được gọi là "Kiếp Sanh Thức" (Patisandhi-vinnana) khởi sanh. Tương tự như vậy, sát na tâm cuối cùng của kiếp hiện tại tạo điều kiện hay làm duyên cho sát na tâm đầu tiên trong kiếp kế tiếp. Cứ như thế mà tâm cứ sanh rồi diệt, nhường chỗ cho tâm mới sanh. Như vậy dòng tâm thức sanh diệt liên tục này cứ trôi chảy cho đến khi sự sống dừng hẳn. Sự sống, nói cách khác, chính là tâm thức, ước muốn sống, muốn được tiếp tục tồn tại. Sức mạnh của nghiệp sẽ tạo ra quả lạc khổ (sức mạnh của thiện nghiệp sinh ra lạc quả, sức mạnh của ác nghiệp gây ra khổ quả). Nghiệp lực ví như người chủ nợ. Có nhiều thứ chủ nợ mạnh yếu khác nhau lôi kéo, nên khi lâm chung thì thần thức của chúng ta bị chủ nợ nào mạnh nhất lôi kéo trước tiên. Dù nghiệp đã được định nghĩa một cách đơn giản là các hành vi, thực ra, nghiệp chỉ tất cả sự tích tụ những kinh nghiệm và hành vi của chúng ta từ lúc khởi sanh của loài người và cả trước lúc ấy nữa. Đây được gọi là "nghiệp của đời trước" hay túc nghiệp. Sự hoạt động của nghiệp này gọi là "nghiệp lực" hay năng lực của nghiệp. Năng lực này có thể được giải thích đúng đắn nhờ hiểu được sự vận hành của cái tâm tiềm thức. Ngay cả những điều mà loài người đã kinh nghiệm hàng trăm ngàn năm trước

đây vẫn lưu lại trong bề sâu của tâm chúng ta, cũng như những ảnh hưởng mạnh hơn nhiều của những hành vi và thái độ tâm thức của tổ tiên chúng ta lưu lại. Nghiệp của đời trước mà Phật giáo dạy còn sâu xa hơn nữa, vì nó gồm cả nghiệp của đời sống của chính chúng ta đã tạo nên qua sự tái diễn sanh và tử từ quá khứ vô định cho đến hiện tại.

Người Phật tử thuần thành luôn tin rằng từ sáng đến tối chúng ta thân tạo nghiệp, khẩu tạo nghiệp, và ý tạo nghiệp. Nơi ý hết tưởng người nầy xấu đến tưởng người kia không tốt. Nơi miệng thì nói thị phi, nói láo, nói lời thêu dệt, nói điều ác độc, nói đâm thọc, nói lưỡi hai chiều. Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là 'karma' là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ 'nghiệp' luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Nghiệp không phải là tiền định mà cũng không phải là số mệnh. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Theo định nghĩa của nghiệp thì quá khứ ảnh hưởng hiện tại, nhưng không át hẳn hiện tại vì với nghiệp, quá khứ và hiện tại đều như nhau. Tuy nhiên, cả quá khứ và hiện tại đều ảnh hưởng đến tương lai. Quá khứ là cái nền để đời sống tiếp diễn trong từng khoảnh khắc. Tương lai thì chưa đến. Chỉ có hiện tại là hiện hữu và trách nhiệm xử dụng hiện tại cho thiện ác là tùy nơi từng cá nhân. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời nầy có thể trốn chạy được quả báo.

Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là số phận hay định mệnh. Theo thuyết định mệnh, mỗi người chúng ta đều có một số phận sẵn mà

chúng ta không thể thay đổi cũng như không thể làm gì khác. Như câu nói “Việc gì đến, sẽ đến.” Theo triết lý này, nhân tố ấn định số phận không phải là Thượng Đế có cá tánh theo thuyết thần quyền, mà đúng ra là một sức mạnh bí mật và trừu tượng gọi là “Số phận” vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta, và do đó vượt ngoài khả năng thuyết phục hay dẫn giải của con người. Trong đạo Phật không có cái gọi là số phận. Kỳ thật đạo Phật coi đó là đường nẻo mà chúng sanh phải đi qua (vì nghiệp lực của chính mình). Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tánh, cá tánh sanh ra từ tánh hạnh, tánh hạnh sanh ra từ hành động, và hành động sanh ra từ ý nghĩ, và ý nghĩ phát khởi từ tâm, nên khiến tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng. Thật vậy, tâm là đấng sáng tạo duy nhất được Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh đáng kể trên thế giới. Milton, một thi sĩ người Anh vào thế kỷ thứ 17 nói: “Tâm có thể biến địa ngục thành thiên đường và thiên đường thành địa ngục.” Khi chúng ta nghĩ tốt, hành động của chúng ta không thể xấu. Bằng cách nghĩ tốt, chúng ta sẽ tạo hành động tốt hơn, phát triển tánh hạnh tốt hơn, nhào nặn cá tánh tốt hơn, và hưởng thọ vận mạng tốt hơn. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nẻo ác (ngũ thú). Theo Phật giáo, nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định; nghiệp cũng không phải là một hành động đơn giản, vô ý thức hay vô tình. Ngược lại, nó là một hành động cố ý, có ý thức, và được cân nhắc kỹ lưỡng. Cũng theo Phật giáo, bất cứ hành động nào cũng sẽ dẫn đến kết quả tương ứng như vậy, không có ngoại lệ. Nghĩa là gieo gì gặt nấy. Nếu chúng ta tạo nghiệp thiện, chúng ta sẽ gặt quả lành. Nếu chúng ta tạo ác nghiệp, chúng ta sẽ lãnh quả dữ. Phật tử thuần thành nên cố gắng thông hiểu luật về nghiệp. Một khi chúng ta, nhất là những Phật tử thuần thành hiểu rằng trong đời sống này mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả của hành động mình làm, chúng ta sẽ cố gắng kềm chế tạo tác những điều bất thiện. Nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội

hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ dừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng “Nghiệp” lúc nào cũng rất công bằng. Nghiệp tự nó chẳng thương mà cũng chẳng ghét, chẳng thưởng chẳng phạt. Nghiệp và Quả Báo chỉ đơn giản là định luật của Nguyên nhân và Hậu quả mà thôi. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lay lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải tạo nghiệp tốt. Nghiệp tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh. Luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của người ấy. Để có thể hiểu được tại sao có được sự liên kết giữa những kinh nghiệm và hành động của một cá nhân trong các cuộc đời nối tiếp, chúng ta cần nhìn lướt qua về sự phân tích của đạo Phật về “thức”. Theo triết học Phật giáo về “thức”, trường phái Duy Thức Học, có tám thức. Có năm thức

về giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức. Những thức này gây nên sự xuất hiện của năm trần từ năm căn. Thức thứ sáu là ý thức, với khả năng phán đoán nhờ phân tích, so sánh và phân biệt các trần và quan niệm. Thức thứ bảy gọi là mạn na thức, tức là ngã thức, tự biết mình vốn là ngã riêng biệt giữa mình và những người khác. Ngay cả những lúc mà sáu thức đầu không hoạt động, tỷ dụ như lúc đang ngủ say, thì thức thứ bảy vẫn đang hiện diện, và nếu bị đe dọa, thì thức này, vì sự thúc đẩy tự bảo vệ, sẽ đánh thức chúng ta dậy. Thức thứ tám được gọi là a lại da thức, hay tàng thức. Vì thức này rất sâu kín, nên rất khó cho chúng ta hiểu được nó. A lại da là một cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, hoặc làm đều được giữ như những chủng tử vào cái kho tàng thức này. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì a lại da thu góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ảnh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trở bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng

ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc chúng ta đang làm ngày hôm nay. Giáo lý về nghiệp không chỉ là giáo lý về nhân quả, mà là hành động và phản hành động. Giáo lý này tin rằng bất cứ một hành động nào cố ý thực hiện, từ một tác nhân, dù là ý nghĩ, lời nói hay việc làm, đều có phản động trở lại trên chính tác nhân ấy. Luật nghiệp báo là một luật tự nhiên, và không một quyền lực thần linh nào có thể làm ngưng lại sự thi hành nó được. Hành động của chúng ta đưa đến những kết quả tất nhiên. Nhận ra điều này, người Phật tử không cần cầu khẩn một ông thần nào tha thứ, mà đúng ra điều chỉnh hành động của họ hầu đưa chúng đến chỗ hài hòa với luật chung của vũ trụ. Nếu họ làm ác, họ cố tìm ra lỗi lầm rồi chỉnh đốn lại hành vi; còn nếu họ làm lành, họ cố duy trì và phát triển hạnh lành ấy. Người Phật tử không nên quá lo âu về quá khứ, mà ngược lại nên lo cho việc làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi tìm sự cứu rỗi, chúng ta nên cố gắng gieo chủng tử tốt trong hiện đời, rồi đợi cho kết quả đến tùy theo luật nghiệp báo. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật cho con người chứ không ai khác, con người là kẻ tạo dựng nên vận mạng của chính mình. Từng giờ từng phút, chúng ta làm và dựng nên vận mệnh của chính chúng ta qua ý nghĩ, lời nói và việc làm. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Gieo ý nghĩ, tại hành động; gieo hành động, tạo tính hạnh; gieo tính hạnh, tạo cá tánh; gieo cá tánh, tạo vận mạng.”

Nghiệp mà chúng ta đang có có căn gốc rất sâu dày và phức tạp vô cùng. Nó bao gồm nghiệp cũ mà con người đã tích tập từ lúc khởi thủy. Chúng ta cũng sở hữu nghiệp cũ mà chính chúng ta đã tạo ra trong các đời trước và ở một mức độ nào đó, chúng ta mang nghiệp mà tổ tiên chúng ta đã tạo (với những ai cùng sanh ra trong một dòng họ hay cùng một quốc gia đều có những cộng nghiệp ở một mức độ nào đó). Và dĩ nhiên chúng ta mang “hiện nghiệp” do chính chúng ta tạo ra trong đời này. Phải chăng một người bình thường có thể thoát khỏi nghiệp và nhập vào trạng thái tâm thức của sự giải thoát hoàn toàn (hay thoát khỏi thế giới ảo tưởng) nhờ vào trí tuệ của chính người ấy? Điều này rõ ràng chứ không có gì để nghi ngờ. Nếu như vậy thì chúng ta làm sao để được như vậy? Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm

thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không chỉ gây một ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý của con người, mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của chúng ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

Người Phật tử thuần thành luôn tin rằng khi chúng ta gieo hạt tiêu thì cây tiêu sẽ mọc lên và chúng ta sẽ có những hạt tiêu, chớ không phải là những trái cam. Tương tự, khi chúng ta hành động thiện lành thì hạnh phúc phát sanh chớ không phải khổ đau. Khi chúng ta hành động bạo ác thì khổ đau đến chớ không phải là hạnh phúc. Một cái hạt mầm nhỏ có thể phát triển thành một cây to nhiều quả, cũng y như vậy một hành động nhỏ có thể gây ra những kết quả quả to lớn. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng tránh những hành động đen tối dù nhỏ, và cố gắng làm những hành động trong sáng dù nhỏ. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động bất nguồn từ tham, sân, si. Thực vậy, sự khổ đau là cái giá bạn phải trả cho lòng tham đắm cuộc sống hiện hữu và những thú vui nhục dục. Cái giá quá đắt mà bạn phải trả là sự khổ đau thể xác và lo âu về tinh thần. Tương tự như bạn trả tiền hằng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hằng tháng là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui thế gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không mai mắn. Nếu chúng ta hành động thiện lành (tích cực) thì kết quả hạnh phúc sớm muộn gì cũng xuất hiện. Khi chúng ta hành động đen tối (tiêu cực), những dấu ấn xấu không bao giờ mất đi mặc dù chúng không đưa đến kết quả tức thì. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng, “biển có thể cạn, núi có thể mòn, nhưng nghiệp tạo từ muôn kiếp trước không bao giờ mất đi; ngược lại, nó kết thành quả, dù ngàn vạn năm trôi qua, cuối cùng mình cũng phải trả nghiệp.” Thân thể chúng ta, lời nói, và tâm

chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này sẽ khiến chúng ta đau khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc của chúng ta, đồng thời cũng là kết quả của những phiến não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp. Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà cả ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ nếu chúng ta làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ cần nhớ lại thôi chúng ta cũng sẽ thấy sung sướng, hãnh diện. Trạng thái sung sướng hãnh diện hôm nay là kết quả của những gì chúng ta đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì chúng ta nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, đầu đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảnh khắc hiện tại.

Theo truyền thống Phật giáo, có hai loại nghiệp: nghiệp cố ý và nghiệp không cố ý. Nghiệp cố ý sẽ phải mang nghiệp quả nặng nề. Nghiệp không cố ý, nghiệp quả nhẹ hơn. Lại có hai loại nghiệp khác: thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Thiện nghiệp như bố thí, ái ngữ và lợi tha. Bất thiện nghiệp như sát sanh, trộm cắp, nói dối, vọng ngữ. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có hai loại nghiệp. Thứ nhất là Dẫn Nghiệp: Dẫn Nghiệp tức là nghiệp đưa một sinh vật thác sinh làm người, làm trời hay làm thú; không thể lực nào khác có thể đưa một sinh vật đến một hình thái đặc biệt nào đó của đời sống. Thứ nhì là Mãn Nghiệp: Sau khi mỗi đời sống đã được quyết định, mãn nghiệp sẽ kiện toàn tính chất hữu hình của sinh vật để nó trở thành một chủng loại hoàn hảo. Lại có hai ảnh hưởng của hành động. Thứ nhất là Biệt Nghiệp: Biệt nghiệp tạo ra cá biệt thể. Biệt nghiệp là những sự việc mà chúng sanh hành động một cách riêng lẻ. Thứ nhì là Cộng Nghiệp: Cộng Nghiệp tức là nghiệp tạo ra vũ trụ. Cộng nghiệp của thế giới này không phải chỉ là nghiệp của loài người, mà là của chung muôn loài chúng sanh. Cũng theo truyền thống Phật giáo, có ba loại nghiệp: thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp. Lại có ba loại nghiệp khác: hiện phước nghiệp, hiện phi phước nghiệp, và hiện bất động nghiệp. Lại có ba loại nghiệp khác nữa: hữu lậu nghiệp, vô lậu nghiệp, và phi lậu phi vô lậu nghiệp. Lại có ba loại nghiệp khác nữa: thiện nghiệp, bất thiện nghiệp, và nghiệp không thiện không ác. Lại có ba loại nghiệp khác nữa, còn được gọi là Tam Thời Nghiệp.

Thứ nhất là nghiệp quá khứ tích tụ quả hiện tại. Thứ nhì là nghiệp hiện tại tích tụ quả hiện tại. Thứ ba là nghiệp hiện tại tích tụ quả vị lai.

Dù nghiệp đã được định nghĩa một cách đơn giản là các hành vi, thực ra, nghiệp chỉ tất cả sự tích tụ những kinh nghiệm và hành vi của chúng ta từ lúc khởi sanh của loài người và cả trước lúc ấy nữa. Nghiệp của đời trước mà Phật giáo dạy còn sâu xa hơn nữa, vì nó gồm cả nghiệp của đời sống của chính chúng ta đã tạo nên qua sự tái diễn sanh và tử từ quá khứ vô định cho đến hiện tại. Trong khi đạo lực là năng lực đến từ sự giác ngộ. Trong Thiền, chẳng có tiêu chuẩn nào để đo lường Nghiệp Lực và Đạo Lực. Điểm chính yếu là xét xem mình có ý thức được tâm thể của mình trong tất cả mọi hành động vào mọi lúc. Phải biết rằng cả Nghiệp Lực lẫn Đạo Lực đều là hư vọng. Nếu có người xả Nghiệp Lực mà chấp trước Đạo Lực, theo Thiền sư Tông Cảo Đại Huệ, người ấy không hiểu gì về Phật giáo cả. Nếu có bậc trưởng phu mượn Đạo Lực làm khí tượng để trừ Nghiệp Lực, Nghiệp Lực trừ rồi, mới thấy rằng Đạo Lực cũng là hư vọng luôn. Bàn Cư Sĩ nói: "Phàm phu ý chí hẹp hòi, suy nghĩ hư vọng, hay nói có khó có dễ... Có biết đâu chỉ vì cái tâm chấp khó chấp dễ, rồi vọng sinh ra giữ, bỏ, nín giữ chúng ta lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Nếu không nhổ hết các căn bệnh này, ắt chẳng có lúc nào ra khỏi biển sanh tử được." Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng nghiệp không kiêng nể một ai, dầu là tài trí hay ngu độn. Chính những chướng ngại và ngăn trở do ác nghiệp gây ra làm ngăn cản bồ đề (ác nghiệp ngăn cản chánh đạo). Theo Duy Thức Học, ngoài những trở ngại của ngoại duyên, còn có ba nguyên nhân phát sanh chướng ngại cho người tu. Nghiệp chướng là trở ngại nghiêm trọng nhất trong ba chướng cho bất cứ người tu Phật nào.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bốn loại nghiệp. Thứ nhất là Hắc Nghiệp Hắc Báo. Thứ nhì là Bạch Nghiệp Bạch Báo. Thứ ba là Hắc Bạch Nghiệp, Hắc Bạch Báo. Thứ tư là Phi Hắc Phi Bạch Nghiệp, Phi Hắc Phi Bạch Báo, đưa đến sự tận diệt các nghiệp. Theo Phật giáo Đại thừa, có bốn loại nghiệp. Thứ nhất là Nghiệp Tích Lũy, tức là nghiệp tạo từ nhiều đời trước. Thứ nhì là Nghiệp Tập Quán, tức là nghiệp tạo trong đời hiện tại. Thứ ba là Cực Trọng Nghiệp, tức là nghiệp có khả năng mạnh có thể chi phối tất cả các nghiệp khác. Thứ tư là Cận Tử Nghiệp, tức là nghiệp rất mạnh lúc sắp chết. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), có bốn loại nghiệp: thiện nghiệp, bất thiện nghiệp, nghiệp không thiện không ác, và

nghiệp trong trạng thái dừng chờ. Riêng nghiệp trong trạng thái dừng chờ là loại nghiệp mà hành vi tạo tác đã dừng hẳn, và trạng thái này tồn tại trong dòng tâm thức tương tục. Trạng thái dừng chờ này là một sự tĩnh tại có tác động, hay một sự băng lặng có hàm chứa tác nhân. Đây là một năng lực khi hành vi tạo tác không đơn thuần là hoàn toàn dừng hẳn mà vẫn còn có khả năng tạo ra những kết quả trong tương lai. Những trạng thái dừng chờ này có khả năng tự phục hoạt từng sát na cho đến khi kết quả được hình thành. Dù mau hay dù chậm, khi hội đủ những điều kiện thích hợp (đủ duyên), nó sẽ chín muồi và tạo ra quả. Nếu con người không chịu nương nhờ vào một phương tiện để hóa giải tiềm lực của nghiệp, chẳng hạn như sám hối và phát nguyện không tiếp tục tái phạm nữa thì nghiệp lực này vẫn tồn tại. Lại có bốn nghiệp khác: nghiệp tái tạo, nghiệp trợ duyên, nghiệp bổ đồng, và nghiệp tiêu diệt.

Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: “Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo.” Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo! Ý muốn là cái mà Như Lai gọi là hành động hay nghiệp. Do có ý mà ta hành động thân, khẩu và tư tưởng.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hoặc hành động, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe (Dharmapada 1). Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm thanh tịnh tạo nghiệp nói năng hoặc hành động, sự vui sẽ theo nghiệp kéo đến như bóng với hình (Dharmapada 2). Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ đầm đề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hởi, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải

chịu khổ đắng cay (69). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút ấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhưt định thọ khổ (117). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhưt định thọ lạc (118). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kể ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kể ác mới hay là ác (119). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kể ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kể trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhưt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhưt định thọ vui (314). Hết thấy pháp đều vô ngã; khi đem trí tuệ soi xét như thế thì sẽ nhàm lia thống khổ để được giải thoát. Đó là Đạo thanh tịnh (Dharmapada 279).”

Theo Kinh Địa Tạng, tùy theo hoàn cảnh của chúng sanh mà Ngài Địa Tạng sẽ khuyên dạy: “Nếu gặp kẻ sát hại loài sinh vật, thời dạy rõ quả báo vì ương lụy đời trước mà phải bị chết yểu. Nếu gặp kẻ trộm cắp, thời ngài dạy rõ quả báo nghèo khổ khổ sở. Nếu gặp kẻ tà dâm thời ngài dạy rõ quả báo làm chim se sẽ, bồ câu, uyên ương. Nếu gặp kẻ nói lời thô ác, thời ngài dạy rõ quả báo quyến thuộc kình chống nhau. Nếu gặp kẻ hay khinh chê, thời ngài dạy rõ quả báo không lưỡi và miệng lở. Nếu gặp kẻ quá nóng giận, thời ngài dạy rõ quả báo thân hình xấu xí tàn tật. Nếu gặp kẻ bòn xén thời ngài dạy rõ quả báo cầu muốn không được toại nguyện. Nếu gặp kẻ ham ăn, thời ngài dạy rõ quả báo đói, khát và đau cổ họng. Nếu gặp kẻ buông lung săn bắn, thời ngài dạy rõ quả báo kinh hải diên cuồng mất mạng. Nếu gặp kẻ trái nghịch cha mẹ, thời ngài dạy rõ quả báo trời đất tru lục. Nếu gặp kẻ đốt núi rừng cây cỏ, thời ngài dạy rõ quả báo cuồng mê đến chết. Nếu gặp cha mẹ ghê ăn ở độc ác, thời ngài dạy rõ quả báo thác sanh trở lại hiện đời bị roi vọt. Nếu gặp kẻ dùng lưới bắt chim non, thời ngài dạy rõ quả báo cốt nhục chia lìa. Nếu gặp kẻ hủy báng Tam Bảo, thời

ngài dạy rõ quả báo đui, điếc, câm, ngọng. Nếu gặp kẻ khinh chê giáo pháp, thời ngài dạy rõ quả báo ở mãi trong ác đạo. Nếu gặp kẻ lạm phá của thường trụ, thời ngài dạy rõ quả báo ức kiếp luân hồi nơi địa ngục. Nếu gặp kẻ làm ô nhục người tịnh hạnh và vu báng Tăng già, thời ngài dạy rõ quả báo ở mãi trong loài súc sanh. Nếu gặp kẻ dùng nước sôi hay lửa, chém chặt, giết hại sanh vật, thời ngài dạy rõ quả báo phải luân hồi thường mạng lẫn nhau. Nếu gặp kẻ phá giới phạm trai, thời ngài dạy rõ quả báo cầm thú đói khát. Nếu gặp kẻ ngã mạn cống cao, thời ngài dạy rõ quả báo hèn hạ bị người sai khiến. Nếu gặp kẻ đâm thọc gây gỗ, thời ngài dạy rõ quả báo không lưỡi hay trăm lưỡi. Nếu gặp kẻ tà kiến mê tín, thời ngài dạy rõ quả báo thọ sanh vào chốn hẻo lánh.

Nói tóm lại, nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tạt xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để

cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử, nhất là những người Phật tử thuần thành, sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, chúng ta sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, chúng ta khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Devout Buddhists Always Believe In Karma and Retributions

In Buddhism, “Karma” is a Sanskrit term which means “Action, good or bad,” including attachments, aversions, defilements, anger, jealousy, etc. Karma is created (formed) by that being’s conceptions (samskara). This potential directs one behavior and steers the motives for all present and future deeds. In Buddhism, karma arises from three factors: body, speech and mind. For instance, when you are speaking, you create a verbal act. When you do something, you create a physical

act. And when you are thinking, you may create some mental actions. Mental actions are actions that have no physical or verbal manifestations. Buddhist ethical theory is primarily with volitional actions, that is, those actions that result from deliberate choice for such actions set in motion a series of events that inevitably produce concordant results. These results may be either pleasant or unpleasant, depending on the original votion. In some cases the results of actions are experienced immediately, and in others they are only manifested at a later time. Some karmic results do not accrue (đồn lại) until a future life. Karmas are actions that lead to both immediate and long range results. All good and evil actions taken while living. Action and appropriate result of action. Karma is not limited by time or space. An individual is coming into physical life with a karma (character and environment resulting from his action in the past). Briefly, “karma” means “deed.” It is produced by all deeds we do. Any deed is invariably accompanied by a result. All that we are at the present moment is the result of the karma that we have produced in the past. Karma is complex and serious. Our deeds, however trifling, leave traces physically, mentally, and environmentally. The traces left in our minds include memory, knowledge, habit, intelligence, and character. They are produced by the accumulation of our experiences and deeds over a long period of time. The traces that our deeds leave on our body can be seen easily, but only part of traces in our minds remain on the surface of our mind, the rest of them are hidden depths of our minds, or sunk in the subconscious mind. This is the complexity and seriousness of the Karma.

Karma-reward means the retribution of karma (good or evil). However, according to the Hua-Yen sect, the body of karmaic retribution, especially that assumed by a bodhisattva to accord with the conditions of those he seeks to save. Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word ‘karma’ is usually used in the sense

of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. Sensei Pat Enkyo O'Hara wrote in *Village Zen*: "If you talk about karma in terms of the Eightfold Path, the first grouping is Right Speech, Action, Livelihood: It's very clear to think of karma as action, as what happens. But when you consider Right Thought, karma is very subtle because it's internal: Karma starts with the thought pattern and has an effect right inside your mind. If you say something, it clearly affects the people around you. Any thought that you have is going to affect you, so the karma is internal, but it will eventually affect others around you because it has affected you. Thus, a Zen student is living some of her teacher's karma, and so too all the way back to Bodhidharma and the Buddha. Their karma is what we're living out. So what's karma? It's not just what you hold in your personal life. It's what has happened in the world. That means that you can think of your personal life as the world, and you can begin to see that you are interconnected with the universe."

The karma should be understood as becoming. The karma-process becoming in brief is both volition also and the states covetousness, etc., associated with the volition and reckoned as karma too. Karma-process becoming consists of the formation of merit, the formation of demerit, the formation of the imperturbable, either with a small (limited) plane or with a large plane. All karmas that lead to becoming are called karma-process becoming. Karmic process is the energy that out of a present life conditions a future life in unending sequence. In this

process there is nothing that passes or transmigrates from one life to another. It is only a movement that continues unbroken. The being who passes away here and takes birth elsewhere is neither the same person nor a totally different one. There is the last moment of consciousness (cuti-citta or vinnana) belonging to the immediately previous life; immediately next, upon the cessation of that consciousness, but conditioned by it, there arises the first moment of consciousness of the present birth which is called a relinking or rebirth-consciousness (patisandhi-vinnana). Similarly, the last thought-moment in this life conditions the first thought-moment in the next. In this way consciousness comes into being and passes away yielding place to new consciousness. Thus, this perpetual stream of consciousness goes on until existence ceases. Existence in a way is consciousness, the will to live, to continue. The power of karma is the strength of karma which will produce good or evil fruit. Karmic power is the strength of karma. It is similar to a debt collector. There are many different strong and weak debt collectors. When we die, our consciousness will be taken by the strongest and greatest debt collector. Though karma was simply defined as deeds, in reality karma implies the accumulation of all our experiences and deeds since the birth of mankind, and since even before that time. Even things that the human race experienced hundreds of thousands of years ago remain in the depth of our minds, as do the much stronger influences of the deeds and mental attitudes of our ancestors. The karma of previous existence that Buddhism teaches is still more profound, as it includes the karma that our own life has produced through the repetition of birth and death from the infinite past to the present. The power of karma is the strength of karma which produces good or evil fruit. Karmic power is the strength of karma. It is similar to a debt collector. There are many different strong and weak debt collectors. When we die, our consciousness will be taken by the strongest and greatest debt collector.

Devout Buddhists always believe that from morning to night, we create karma with our body, with our mouth, and with our mind. In our thoughts, we always think that people are bad. In our mouth, we always talk about other people's rights and wrongs, tell lies, say indecent things, scold people, backbite, and so on. Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in

this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Karma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. According to the definition of the karma, the past influences the present but does not dominate it, for karma is past as well as present. However, both past and present influence the future. The past is a background against which life goes on from moment to moment. The future is yet to be. Only the present moment exists and the responsibility of using the present moment for good or bad lies with each individual. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma.

Externalists believe that there exists a so-called Lot or Destiny. According to fatalism, each of us has a fate which we cannot change and about which we can do nothing. As they say "Whatever will be will be." In this philosophy the agent that determine destiny is not, as in the theistic position, a personal God, but rather a mysterious impersonal power called "Fate" which transcends our understanding and hence our ability to persuade or manipulate. In Buddhism, there exists no such "destiny." In fact, Buddhism considers this as a way or a path of going. Our destiny issues from our character, our character from

our habits, our habits from our acts, and our acts from our thoughts. And since thoughts issue from the mind the ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world. As Milton, an English poet in the seventeenth century, says: "The mind can make a heaven of hell, and a hell of heaven." If we think good thoughts, our acts cannot be bad. By thinking good thoughts, we will produce better actions, develop better habits, mold better characters and inherit better destiny. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five gati (destinations, destinies). According to Buddhism, a "karma" is not a fate or a destiny; neither is it a simple, unconscious, and involuntary action. On the contrary, it is an intentional, conscious, deliberate, and willful action. Also according to Buddhism, any actions will lead to similar results without any exception. It is to say, "As one sows, so shall one reap." According to one's action, so shall be the fruit. If we do a wholesome action, we will get a wholesome fruit. If we do an unwholesome action, we will get an unwholesome result. Devout Buddhists should try to understand the law of karma. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, and once we understand that we will experience the effect of that action, we will refrain from committing unwholesome deeds. Karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. According to the Buddhist doctrines, every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards. We therefore speak of "Karma" as the "Law of Cause and Effect." There is no end to the result of an action if there is no end to the Karma. Life in nowadays society, it is extremely difficult for us not to create any karma; however, we should be very careful about our actions, so that their effect will be only good. Thus the Buddha taught: "To lead a good life, we Buddhists, especially devout Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others." Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a

healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. According to Buddhist doctrines, karma is always just. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. Karma and Recompense is simply the Law of Cause and Effect. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

According to Buddhism, man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good karma. Good karma comes ultimately from a good mind, from a pure and calm mind. The law of karma binds together the past, present, and future lives of an individual through the course of his transmigration. To understand how such a connection is possible between the experiences and actions of an individual in successive lives, we must take a brief look at the Buddhist analysis of consciousness. According to the Buddhist philosophy of consciousness, the Vijñānavāda School, there are eight kinds of consciousness. The first five are the eye, ear, nose, tongue and body consciousnesses. These make possible the awareness of the five kinds of external sense data through the five sense-organs. The sixth consciousness is the intellectual consciousness, the faculty of judgment which discerns, compares, and distinguishes the sense-data and ideas. The seventh consciousness, called the *manas*, is the ego-consciousness, the inward awareness of oneself as an ego and the clinging to discrimination between oneself and others. Even when the first six kinds of consciousness are not functioning, for example, in deep sleep, the

seventh consciousness is still present, and if threatened, this consciousness, through the impulse of self-protection, will cause us to awaken. The eighth consciousness is called Alaya-vijnana, the storehouse-consciousness. Because this consciousness is so deep, it is very difficult to understand. The alaya-vijnana is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposits, so to speak, a seed is a nucleus of karmic energy. Since the alaya hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposit bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Since Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands, if we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. However, sometimes we know someone who is virtuous, gentle, kind, loving and wise, and yet his life is filled with troubles from morning to night. Why is this? What happens to our theory that good acts lead to happiness and bad acts to suffering? To understand this, we must realize that the fruits of karma do not necessarily mature in the same lifetime in which the karma is originally accumulated. Karma may bring about its consequences in the next life or in succeeding lives. If a person was good in a previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct now is bad. And a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of bad karma from a past life. It is like planting different kinds of seeds; some will come to flower very fast, others will take a long time, maybe years. The law of cause and effect does not come about at different times, in different forms and at different locations. While some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present. The doctrine of karma is not merely a doctrine of cause and effect, but of action and reaction. The doctrine holds that every action willfully performed by an agent, be it of thought, word, or deed, and tends to react upon that agent. The law of karma is a natural law, and its operation cannot be suspended by any

power of a deity. Our action brings about their natural results. Recognizing this, Buddhists do not pray to a god for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good things, they try to maintain and develop that good. Buddhists should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running around seeking salvation, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our own destiny through our thought, our speech and our deeds. Thus the ancient said: "Sow a thought and reap an act; sow an act and reap a habit; sow a habit and reap a character; sow a character and reap a destiny."

The karma that we have now is very deep-rooted and complex, and includes the former karma that human beings have accumulated since their beginning. We also possess the "former karma" that we have produced ourselves in previous existences and to some extent the "former karma" that our ancestors have produced (for those who were born in the same family, from generation to generation, or in the same country, would bear the same kinds of karma to some extent). And of course we possess the "present karma" that we have produced ourselves in this life. Is it possible for an ordinary person to become free from these karmas and enter the mental state of perfect freedom, escape from the world of illusion, by means of his own wisdom? This is clearly out of the question. What then, if anything, can we do about it? All that one has experienced, thought and felt in the past remains in the depths of one's subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on man's character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation.

Lay people believe that when we plant a black-pepper seed, black-pepper plant grows and we will reap black-pepper, not oranges. Similarly, when we act positively, happiness follows, not suffering. When we act destructively, misery comes, not happiness. Just as small

seed can grow into a huge tree with much fruit, small actions can bring large result. Therefore, we should try to avoid even small negative actions and to create small negative ones. If the cause isn't created, the result does not occur. If no seed is planted, nothing grows. The person who hasn't created the cause to be killed, won't be even if he or she is in a car crash. According to the Buddha, man makes his own destiny. He should not blame anyone for his troubles since he alone is responsible for his own life, for either better or worse. Your difficulties and troubles are actually self-caused. They arise from actions rooted in greed, hatred and delusion. In fact, suffering is the price you pay for craving for existence and sensual pleasures. The price which comes as physical pain and mental agony is a heavy one to pay. It is like paying monthly payment for the brand new Chevrolet Corvette you own. The payment is the physical pain and mental agony you undergo, while the Corvette is your physical body through which you experience the worldly pleasures of the senses. You have to pay the price for the enjoyment: nothing is really free of charge unfortunately. If we act positively, the happy result will eventually occur. When we do negative actions, the imprints aren't lost even though they may not bring their results immediately. Devout Buddhists should always remember that, "the ocean's water may dry up, mountain may waste away, the actions done in former lives are never lost; on the contrary, they come to fruit though aeons after aeons pass, until at last the debt is paid." Body, speech, and mind all make karma when we cling. We create habits that can make us suffer in the future. This is the fruit of our attachment, of our past defilement. Remember, not only body but also speech and mental action can make conditions for future results. If we did some act of kindness in the past and remember it today, we will be happy, and this happy state of mind is the result of past karma. In other words, all things conditioned by cause, both long-term and moment-to-moment.

According to Buddhist tradition, there are two kinds of karma: intentional karma and unintentional karma. Intentional karma which bears much heavier karma vipaka (phala). Unintentional karma which bears lighter karma vipaka. There are also two other kinds of karma: the wholesome and the unwholesome. Wholesome (good) karma such as giving charity, kind speech, helping others, etc. Unwholesome (bad)

karma such as killing, stealing, lying and slandering. According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, there are two kinds of action and action-influence. The first type of karma is the drawing action. Drawing action causes a being to be born as a man, as a deva, or as an animal; no other force can draw a living being into a particular form of life. The second type of karma is the fulfilling action. After the kind of life has been determined, the fulfilling action completes the formal quality of the living being so that it will be a thorough specimen of the kind. There are two kinds of action-influence. The first kind of action-influence is individual action-influence which creates the individual being. Individual action-influence or individual karmas are those actions that sentient beings act individually. The second kind of action-influence is common action-influence creates the universe itself. The common-action-influence karma involved in this world system is not just that of human beings, but of every type of sentient being in the system. Also according to the Buddhist tradition, there are three kinds of karma: action (behavior) of the body, behavior of the speech, and behavior of the mind. There are three other kinds of karma: present life happy karma, present life unhappy karma, and karma of an imperturbable nature. There are still three other kinds of karma: karma of ordinary rebirth, karma of Hinayana Nirvana, and karma of Mahayana Nirvana. There are still three other kinds of karma: good karmas, bad karmas, and neutral karmas. There are still three other kinds of karma, which also called three stages of karma. The first stage of karma is the past karma. Past karma is the cause for some results (effects) reaped in the present life. The second stage of karma is the present karma with present results. Present karma is the cause for some results (effects) reaped in the present life (present deeds and their consequences in this life). The second stage of karma is the present karma with future results. Present karma (deed) is the cause for some or all results reaped in the next or future lives. Present deeds and their next life consequences (present deeds and consequences after next life).

Though karma was simply defined as deeds, in reality karma implies the accumulation of all our experiences and deeds since the birth of mankind, and since even before that time. The karma of previous existence that Buddhism teaches is still more profound, as it

includes the karma that our own life has produced through the repetition of birth and death from the infinite past to the present. While the spiritual power is the power which comes from enlightenment or the right doctrine. In Zen, there is no definite standard by which one can measure the forces of Dharma and of Karma. The critical point is to see whether one can be aware of one's mind-essence in all activities at all times. Here one must know that both the force of Karma and the force of Dharma are illusory. If a man insists on riding himself of Karma and taking Dharma, according to Zen Master Tsung Kao Ta Hui, this man does not understand Buddhism. If he can really destroy Karma, he will find that the Dharma is also unreal. P'ang-Yun said, "Ordinary people are small in courage and narrow in perspective; they always infer that this practice is easy, and that that one is difficult. They do not know that the discriminating mind which deems things to be easy or difficult, is itself the very mind that drags us down into Samsara. If this mind is not uprooted, no liberation is possible." Buddhist practitioners should always remember that the power of karma respect nobody, the talented or the dull. The screen or hindrance of past karmas which hinders the attainment of bodhi (hindrance to the attainment of Bodhi, which rises from the past karma). According to The Mind-Only School, apart from the obstacles caused by external factors, there are three other causes of karmic obstructions. The obstacles of karma is the most serious obstacles in the three types of obstacles for any Buddhist cultivators.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are four kinds of kamma. The first kind of karma is the black kamma, or evil deeds with black results. The second kind of karma is the bright kamma with bright result. The third kind of karma is the black-and-bright kamma with black-and-bright result. The fourth kind of karma is the kamma that is neither black nor bright, with neither black nor bright result, leading to the destruction of kamma. According to Mahayana Buddhism, there are four kinds of karmas. The first kind of karma is the accumulated karma, which results from many former lives. The second kind of karma is the repeated karma, which forms during the present life. The third kind of karma is the most dominant karma which is able to subjugate other karmas. The fourth kind of karma is the Near-Death Karma which is very strong. According to the

Abhidharma, there are four types of kamma (karma): good karmas, bad karmas, neutral karmas, and karmas in the state of cessation. Especially, karmas in the state of cessation is the state of the activity's having ceased, and this remains in the mental continuum. This state of cessation is an affirming negative, an absence which includes something positive. It is a potency which is not just the mere cessation of the action, but has the capacity of producing an effect in the future. These states of cessation are capable of regenerating moment by moment until an effect is produced. No matter how much time passes, when it meets with the proper conditions, it fructifies or matures. If one has not engaged in a means to cause the potency to be reduced, such as confession and intention of restraint in committing these bad actions again, then these karmas will just remain. There are still four other kinds of karma: productive kamma, supportive kamma, obstructive kamma, and destructive kamma.

When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that each must reap the results of the seeds that he had sown. Instead He explained: "If you know that what you have done is wrong and harmful, from now on do not do it again. If you know that what you have done is right and profitable, continue to do it. Destroy bad karma and cultivate good karma. You should realize that what you are in the present is a shadow of what you were in the past, and what you will be in the future is a shadow of what you are now in the present. You should always apply your mind to the present so that you may advance on the way." In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Oh Bhikkhus! Mental volition is what I call action or karma. Having volition one acts by body, speech and thought." In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought (what we are today came from our thoughts of yesterday). If we speak or act with a deluded mind or evil thoughts, suffering or pain follows us, as the wheel follows the hoof of the draught-ox (Dharmapada 1). Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought. If we speak or act with a pure mind or thought, happiness and joy follows us, as our own shadow that never leaves (Dharmapada 2). The deed is not well done of which a

man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (Dhammapada 67). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (Dhammapada 68). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (Dhammapada 69). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dhammapada 96). Let's hasten up to do good. Let's restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dhammapada 116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dhammapada 117). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dhammapada 118). Even an evil-doer sees good deeds as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dhammapada 119). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dhammapada 120). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, "It will not matter to me." By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dhammapada 121). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dhammapada 122). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dhammapada 314). All conditioned things are without a real self. One who perceives this with wisdom, ceases grief and achieves liberation. This is the path of purity." (Dhammapada 279)."

According to the Earth-Store Bodhisattva Sutra, the Earth-Store Bodhisattva advises sentient beings based on their circumstances: "If Earth Store Bodhisattva meets those who take life, he speaks of a retribution of a short lifespan. If he meets robbers and petty thieves, he speaks of a retribution of poverty and acute suffering. If he meets those who commit sexual misconduct, he speaks of the retribution of being

born as pigeons and as mandarin ducks and drakes. If he meets those of harsh speech, he speaks of the retribution of a quarreling family. If he meets slanderers, he speaks of the retribution of a tongueless and cankerous mouth. If he meets those with anger and hatred, he speaks of being ugly and crippled. If he meets those who are stingy, he speaks of frustrated desires. If he meets gluttons, he speaks of the retribution of hunger, thirst and sicknesses (illnesses) of the throat. If he meets those who enjoy hunting, he speaks of a frightening insanity and disastrous fate. If he meets those who rebel against their parents, he speaks of the retribution of being killed in natural disasters. If he meets those who set fire to mountains or forests, he speaks of the retribution of seeking to commit suicide in the confusion of insanity. If he meets malicious parents or step-parents, he speaks of the retribution of being flogged in future lives. If he meets those who net and trap young animals, he speaks of the retribution of being separated from their own children. If he meets those who slander the Triple Jewel, he speaks of the retribution of being blind, deaf or mute. If he meets those who slight the Dharma and regard the teachings with arrogance, he speaks of the retribution of dwelling in the evil paths forever. If he meets those who destroy or misuse possessions of the permanently dwelling, he speaks of the retribution of revolving in the hells for millions of kalpas. If he meets those who defile the pure conduct of others and falsely accuse the Sangha, he speaks of the retribution of an eternity in the animal realm. If he meets those who scald, burn, behead, chop up or otherwise harm living beings, he speaks of the retribution of repayment in kind. If he meets those who violate precepts and the regulations of pure eating, he speaks of the retribution of being born as birds and beasts suffering from hunger and thirst. If he meets those who are arrogant and haughty, he speaks of the retribution of being servile and of low classes. If he meets those whose double-tongued behavior causes dissension and discord, he speaks of retribution of tonguelessness (being mute) and speech impediments. If he meets those of deviant view, he speaks of the retribution of rebirth in the frontier regions.

In short, karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil

transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. As mentioned above, karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. Thus the Buddha taught: "To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others." Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists, especially devout Buddhists, will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. We know that our life depends on our karmas. If we truly believe in such a causal mechanism, we strive to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If we continue to live a good life, devoting our time and effort to practicing Buddhist teachings, we can eliminate all of our bad karmas. We know that we are the only driving force of our success or failure, so we will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. We will put more effort into performing our duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, we always care for what we think, tell or do in order to avoid bad karma.

Chương Mười Lăm
Chapter Fifteen

Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn
Ít Ham Muốn Mà Thường Hay Biết Đủ

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

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

hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mẫn 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. Riêng đối với người tại gia, trong Kinh Pattakamma, Đức Phật nhắc nhở một người nên chi tiêu của cải của mình theo năm chỗ. Thứ nhất là chi tiêu về thực phẩm, quần áo và các nhu cầu khác. Thứ nhì là nuôi cha mẹ, vợ con và người làm. Thứ ba là chi tiêu về thuốc thang và những trường hợp khẩn cấp khác. Thứ tư là chi tiêu về mục đích từ thiện. Thứ năm là chi tiêu vào những việc sau đây: đối đãi với thân quyến, đối đãi với khách, cúng dường để tưởng nhớ đến những người đã khuất, dâng lễ cúng dường chư Thiên, dâng lễ cúng dường chư Tăng Ni, và trả thuế và lệ phí nhà nước đúng kỳ hạn.

Thường hay 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 nhản với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như

sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mẫn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

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

***Devout Buddhists Should Always Try to Be Content
With Few Desires and Satisfy With What We Have***

Content with few desires. “Ít ham muốn” means having few desires; “Thường hay biết đủ” means being content with what we have. Our ancients often said that knowing how to feel satisfied with few

possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: “Food and sex are part of human nature.” That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt

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

and other emergencies. Fourth, expenditure on charitable purposes. Fifth, expenditures on the followings: treating one's relatives, treating one's visitors, offering alms in memory of the departed, offering merit to the deities, offerings to monks and nuns, and payment of state taxes and dues in time.

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

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

Chương Mười Sáu

Chapter Sixteen

Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Làm Việc Thiện Và Nên Tránh Việc Ác

Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: “Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy.” Biển pháp mênh mông cũng từ bốn câu kệ này mà ra. Theo Phật giáo, thiện có nghĩa là thuận lý, và ác có nghĩa là nghịch lý. Xưa nay chúng ta tạo nghiệp thiện ác lẫn lộn, không rõ ràng. Vì vậy mà có lúc chúng ta sanh tâm lành, lúc lại khởi niệm ác. Khi niệm thiện khởi lên thì tâm niệm “Không làm điều ác chỉ làm điều lành,” nhưng khi niệm ác khởi lên thì chúng ta hăng hái nghĩ đến việc “làm tất cả điều ác, không làm điều lành.” Vì từ vô lượng kiếp đến nay chúng ta đã tạo nghiệp lẫn lộn giữa thiện và ác như vậy cho nên hôm nay làm việc thiện song ngày mai lại khởi tâm làm ác, rồi ngày kia lại khởi tâm làm việc chẳng thiện chẳng ác. Người Phật tử thuần thành phải nên luôn làm việc thiện và nên tránh việc ác, phải hết sức cẩn trọng trong mọi tác động từ đi, đứng, nằm, ngồi. Lúc nào mình cũng phải có ý niệm thanh tịnh, quang minh, chứ không khởi niệm bất tịnh, ô nhiễm. Cuộc đời của chúng ta đầy thiện ác và khổ đau phiền não trên thế gian này, người Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, phải nên luôn nhớ về mười hành động không đưa đến sự hối hận sau đây: *Thứ nhất* là không sát sanh. *Thứ nhì* là không trộm cắp. *Thứ ba* là không tà dâm. *Thứ tư* là không nói dối. *Thứ năm* là không nói lời của người. *Thứ sáu* là không uống rượu. *Thứ bảy* là không tự cho mình hay và chê người dở. *Thứ tám* là không hèn hạ. *Thứ chín* là không sân hận. *Thứ mười* là không hủy báng Tam Bảo.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Ở chỗ này ăn năn, tiếp ở chỗ khác cũng ăn năn, kẻ làm điều ác nghiệp, cả hai nơi đều ăn năn; vì thấy ác nghiệp mình gây ra, kẻ kia sanh ra ăn năn và chết mòn (15). Ở chỗ này vui, tiếp ở chỗ khác cũng vui; kẻ làm điều thiện nghiệp, cả hai nơi đều an vui; vì thấy thiện nghiệp mình gây ra, người kia sanh ra an lạc và cực lạc (16). Ở chỗ này than buồn, tiếp ở chỗ khác cũng than buồn, kẻ gây điều ác nghiệp, cả hai nơi đều than buồn: nghĩ rằng “tôi

đã tạo ác” vì vậy nên nó than buồn. Hơn nữa còn than buồn vì phải đọa vào cõi khổ (17). Ở chỗ này hoan hỷ, tiếp ở chỗ khác cũng hoan hỷ, kẻ tu hành phước nghiệp, cả hai nơi đều hoan hỷ: nghĩ rằng “tôi đã tạo phước” vì vậy nên nó hoan hỷ. Hơn nữa còn hoan hỷ vì được sanh vào cõi lành (18). Chớ thân với bạn ác, chớ thân với kẻ tiểu nhân. Hãy thân với bạn lành, hãy thân với bậc thượng nhân (Pháp Cú 78). Người trí hãy nên rời bỏ hắc pháp (ác pháp) mà tu tập bạch pháp (thiện pháp), xa gia đình nhỏ hẹp, xuất gia sống độc thân theo pháp tắc Sa-môn (87). Người trí phải gột sạch những điều cấu uế trong tâm, hãy cầu cái vui Chánh pháp, xa lìa ngũ dục mà chứng Niết bàn (88). Người nào thường chính tâm tu tập các phép giác chi, xa lìa tánh cố chấp, rời bỏ tâm nhiễm ái, diệt hết mọi phiền não để trở nên sáng suốt, thì sẽ giải thoát và chứng đắc Niết bàn ngay trong đời hiện tại (89). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Kẻ ngu phu tạo các ác nghiệp vẫn không tự biết có quả báo gì chẳng ? Người ngu tự tạo ra nghiệp để chịu khổ, chẳng khác nào tự lấy lửa đốt mình (136). Như xe vua lộng lẫy, cuối cùng cũng hư hoại, thân này rồi sẽ già. Chỉ có Pháp của bậc Thiện, khỏi bị nạn già nua. Như vậy bậc chí Thiện, nói lên cho bậc Thiện (Pháp Cú 151). Ai dùng các hạnh lành, làm xóa mờ nghiệp ác, sẽ chói sáng đời này, như trăng thoát mây che (Pháp Cú 173). Khách lâu ngày tha hương, an ổn từ xa về, bà con cùng thân hữu, hân hoan đón chào mừng. Cũng vậy các phước nghiệp, đón chào người làm lành, đời này đến đời kia, như thân nhân đón chào (Pháp Cú 219 & 220). Người lành dầu ở xa, sáng tỏ như núi Tuyết. Kẻ ác dầu ở đây, cũng không hề được thấy, như tên bắn đêm đen (Pháp Cú 304). Ác hạnh không nên làm, làm xong chịu khổ lụy. Thiện hạnh ắt nên làm, làm xong không ăn năn (Pháp Cú 314).”

***Devout Buddhists Should Always
Try to Do the Good and Avoid Doing the Evil***

In the Agama Sutra, the Buddha taught: “Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, purify the mind, that’s Buddhism” or “To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of

all Buddhas.” These four sentences are said to include all the Buddha-teaching. According to Buddhism, good is defined as to accord with the right, and bad is defined as to disobey the right. Due to the confused mixture of good and bad karma that we have created, sometimes we have wholesome thoughts and sometimes unwholesome ones. With wholesome thoughts, we vow to avoid evil and do good. With unwholesome thoughts, we are eager to do evil and avoid goodness. For endless eons we have been committing good and evil karmas, doing a few good deeds one day, committing some bad deeds the next day, and then some neutral deeds the day after that. Devout Buddhists should always try to do the good and avoid doing the evil, should be very careful in each and every action: walking, standing, lying, and sitting. We should have bright and pure thoughts at all times. At the same time, we should try our best to avoid dark and impure thoughts. Our lives with full of sufferings, afflictions, good and evil in this world, devout Buddhists, especially lay people, should always remember ten actions that produce no regrets as follows: *First*, not killing. *Second*, not stealing. *Third*, not committing sexual misconduct. *Fourth*, not lying. *Fifth*, not telling a fellow-Buddhist’s sins. *Sixth*, not drinking wine. *Seventh*, not praising oneself and discrediting others. *Eighth*, not being mean to other beings. *Ninth*, not being angry. *Tenth*, not defaming the Triratna.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The evil-doer grieves in this world and in the next; he grieves in both. He grieves and suffers when he perceives the evil of his own deeds (Dharmapada 15). The virtuous man rejoices in this world, and in the next. He is happy in both worlds. He rejoices and delights when he perceives the purity of his own deeds (Dharmapada 16). The evil man suffers in this world and in the next. He suffers everywhere. He suffers whenever he thinks of the evil deeds he has done. Furthermore he suffers even more when he has gone to a woeful path (Dharmapada 17). The virtuous man is happy here in this world, and he is happy there in the next. He is happy everywhere. He is happy when he thinks of the good deeds he has done. Furthermore, he is even happier when he has gone to a blissful path (Dharmapada 18). Do not associate with wicked friends, do not associate with men of mean nature. Do associate with good friends, do associate with men of noble nature (78). A wise man should

abandon the way of woeful states and follows the bright way. He should go from his home to the homeless state and live in accordance with the rules for Sramanas (Dharmapada 87). A wise man should purge himself from all the impurities of the mind, give up sensual pleasures, and seek great delight in Nirvana (Dharmapada 88). Those whose minds are well-trained and well-perfected in the seven factors of enlightenment, who give up of grasping, abandon defiled minds, and eradicate all afflictions. They are shining ones and have completely liberated and attained Nirvana even in this world (Dharmapada 89). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dharmapada 122). A fool does not realize when he commits wrong deeds; by his own deeds the stupid man is tormented, like one is lighting fires wherein he must be burnt one day (Dharmapada 136). Even the royal chariot well-decorated becomes old, the body too will reach old age. Only the Dharma of the Good Ones does not decay. Thus the good people reveal to good people (151). Whosoever uses good deed, to cover evil deed being done. Such person outshines this world, like the moon free from the clouds (173). Being absent a long time, a man has returned home safe and sound; relatives, friends and acquaintances welcome him home. In the same way, good actions will welcome the well doer, who has gone from this world to the next world, just as relatives welcome a dear one who has come back (219 & 220). Even from afar the good ones shine, like the mountain of snow. The bad ones even here are not to be seen, like the arrows shot in the night (304). Better not to do evil deed, afterward evil deed brings up torment. Better to perform good deed, having done good deed there will be no torment (314)."

Chương Mười Bảy
Chapter Seventeen

Nếu Có Thể Được Người Phật Tử
Thuần Thành Nên Ăn Chay

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

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

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

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

có những khác biệt lớn lao về ý kiến trong các văn kinh Phật giáo về việc này.

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

Tại sao trước khi nhập diệt đức Phật lại khuyên người Phật tử nên ăn chay? Giáo thuyết nhà Phật luôn nhấn mạnh đến tứ vô lượng tâm, đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả. Người Phật tử coi thân mạng là thiêng liêng nên không sát hại bất cứ chúng sanh nào. Chính vì thế mà nếu có thể được, người Phật tử thuần thành nên phát nguyện ăn chay khi nào vẫn còn cảm thấy hãnh diện là người Phật tử thuần thành. Và cũng chính vì thế mà đa phần Phật tử tu theo Đại thừa đều phát nguyện ăn chay. Phật tử không nên giết hại chúng sanh để ăn thịt. Sát sanh là giới

cấm đầu tiên trong ngũ giới. Sát sanh để lấy thịt chúng sanh làm thực phẩm là tội nặng nhất trong Phật giáo. Theo Mật giáo, trong kinh Đức Phật có nói với ngài A Nan: “Này A Nan, nếu không có hình tướng thì cũng không có pháp. Nếu không có thức ăn, thì cũng không có pháp. Nếu không có y phục thì cũng không có pháp. Hãy giữ gìn cơ thể để ông phục vụ pháp.” Trong truyền thống Mật giáo có sự liên hệ giữa các hình tướng vô cùng quan trọng. Nhưng không phải vì vậy mà chúng ta biến nó thành một cuộc phiêu lưu trên hình tướng. Chúng ta có thể trở thành người ăn chay trường và chế độ người ăn thịt. Chúng ta có thể chỉ mặc toàn đồ bằng vải và không dùng da thú. Hay chúng ta có thể quyết định đi đến một nơi không có các ô nhiễm môi trường để sinh sống. Nhưng bất cứ một lối sống nào mà chúng ta chọn cũng đều có thể trở thành thái quá. Nếu một người trường trai sẽ thôi không dùng thịt nữa, nhưng anh ta vẫn có thể thấy khoan khoái khi lột một trái chuối bằng một cái tâm khát máu, hay cắn vào trái đào bằng cái tâm tham muốn và nấu trái cà tím để tìm trong đó hương vị của miếng thịt mỡ béo, Những bước dò giẫm của chúng ta trên con đường của hiện tượng vô cùng gian nan và phức tạp. Nói thế chúng ta không nhằm cổ võ cho việc ăn thịt. Chúng ta chỉ muốn nêu ra điểm là đừng nên nghĩ rằng thế giới hiện tượng này và ngay cả thân thể chúng ta nó đang hiện hành như chúng ta tưởng. Chúng ta luôn tìm một phương cách nhằm làm cho cuộc sống nhẹ nhàng hơn. Khi chúng ta không hạnh phúc hay không thoải mái, chúng ta thường muốn đi đến một nơi khác, lên hay xuống, hay bất cứ nơi nào. Có người kêu nó là địa ngục, có người kêu nó là thiên đàng, nhưng là cái gì đi nữa cũng không quan trọng, chúng ta chỉ muốn có một chỗ để dưỡng thân mà thôi.

Đức Phật đã không cho rằng việc đề ra cách ăn chay cho các đệ tử tu sĩ của mình là điều thích đáng, điều mà Ngài đã làm là khuyên họ tránh ăn thịt thú vật, vì cho dù là loại thịt gì đi nữa thì ăn thịt vẫn là tiếp tay cho sát sanh, và thú vật chỉ bị sát hại để làm thực phẩm cho người ta mà thôi. Chính vì thế mà trước khi nhập diệt, Ngài khuyên tứ chúng nên ăn chay. Tuy nhiên, có lẽ Đức Phật không đòi hỏi các đệ tử tại gia của Ngài phải trường chay. Nếu phát nguyện ăn chay thì người Phật tử tại gia nên ăn chay có phương pháp và từ từ. Không nên bỏ ăn mặn ngay tức thời để chuyển qua ăn chay, vì làm như vậy có thể gây sự xáo trộn và bệnh hoạn cho cơ thể vì không thể ăn những món chay có đủ chất dinh dưỡng; phải từ từ giảm số lượng cá thịt, rồi sau đó có

thể bắt đầu mỗi tháng hai ngày, rồi bốn ngày, sáu ngày, mười ngày, và từ từ nhiều hơn. Phật tử nên ăn chay để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cẩn trọng!!!

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

trong tháng; Nan Thắng Phật, ngày mười hai trong tháng; Hư Không Tạng Bồ Tát, ngày mười ba trong tháng; Phổ Hiền Bồ Tát, ngày mười bốn trong tháng; A Di Đà Phật, ngày rằm trong tháng; Đà La Ni Bồ Tát, ngày mười sáu trong tháng; Long Thọ Bồ Tát, ngày mười bảy trong tháng; Quán Thế Âm Bồ Tát, ngày mười tám trong tháng; Nhật Quang Bồ Tát, ngày mười chín trong tháng; Nguyệt Quang Bồ Tát, ngày hai mươi trong tháng; Vô Tận Ý Bồ Tát, ngày hai mươi một trong tháng; Thí Vô Úy Bồ Tát, ngày hai mươi hai trong tháng; Đắc Đại Thế Chí Bồ Tát, ngày hai mươi ba trong tháng; Địa Tạng Bồ Tát, ngày hai mươi bốn trong tháng; Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, ngày hai mươi lăm trong tháng; Dược Thượng Bồ Tát, ngày hai mươi sáu trong tháng; Lư Già Na Phật, ngày hai mươi bảy trong tháng; Đại Nhật Như Lai, ngày hai mươi tám trong tháng; Dược Vương Bồ Tát, ngày hai mươi chín trong tháng; và Thích Ca Mâu Ni Phật, ngày ba mươi trong tháng.

***If Possible, Devout Buddhists
Should Be on a Vegetarian Diet***

The Buddhist point of view on eating meat is very clear and easy to understand for in the Buddhist precept of prohibiting killing, one might expect that Buddhists would also enjoin (mandatory to be observed) vegetarianism. However, according to the Pali Canon, which is collected by early Theravada schools and is believed by the current only existing Theravada, there are several places in which the subject is raised, and in all of them the Buddha explicitly refuses to require that monks abstain from meat. They said as mendicants, the monks subsisted on alms food, and the Vinaya repeatedly indicates that they are to eat whatever is given to them, viewing it only as a means to sustain life. Refusing alms food deprives the donor of an opportunity for making merit, and it also leads to negative feelings toward the Sangha from people whose offerings are refused. There are, however, some restrictions. Certain types of meat are forbidden, including human flesh, as well as meat from dogs, snakes, elephants, horses, and carnivores (loài ăn thịt sống). The Vinaya-Pitaka (IV. 237) states that monks can only eat meat that is “pure in the three respects,” which means that they must not have seen, heard, or suspected that an animal

was killed for them. The Vinaya commentary explains that if a monk is suspicious of the origin of meat, he should inquire how it was obtained. Reasons for suspicion include evidence of hunting, absence of a butcher nearby, or the bad character of a donor. If these conditions are met, however, the monk is “blameless.” If a donor kills, or causes someone else to kill an animal to feed monks, this results in negative karma for the giver. The Pali Canon also reports that the Buddha’s cousin Devadatta specifically asked him to make vegetarianism compulsory, but he refused to do so, only allowing that it was acceptable as an optional ascetic practice. These examples indicate that the Buddha and his followers would have frequently eaten meat on their begging rounds. This does not mean, however, that the killing of animals is condoned (được tha thứ). Occupations that involve killing, such as butchery, are condemned as examples of “wrong livelihood,” and in Buddhist countries today these tasks are commonly performed by non-Buddhists. Those who perform them are often treated as being karmically polluted. With regard to the consumption of meat as food, Buddhists themselves are divided into groups. One group regards eating meat as being no less wicked than the act of slaughter. It holds that, if meat was not used as food, there would be no cause for the destruction of animals, hence consumption of meat is directly responsible for their slaughter and is therefore wrong. Another group regards the consumption of meat as allowed by the Buddha. They claim that the Vinaya or disciplinary rule allows monks to eat meat under several conditions, called “three kinds of clean flesh,” “five kinds of clean flesh,” or “nine kinds of clean flesh.” No matter what you say, eating flesh still means eating flesh. Buddhists, especially, monks and nuns should show their loving-kindness and compassion to all sentient beings. Monks and nuns should try their best to prevent killing, and not to be the cause of killing through the form of offering of a so-called ‘clean flesh.’

In Theravada countries, vegetarianism is widely admired, but seldom practiced. Most laypeople eat meat, but there are certain observance days during which many people avoid it. In these countries, it is generally thought that is better to eat less intelligent animals, such as fish, and to eat small animals, rather than large ones. However, in Tibet the prevailing (thắng thế) philosophy is just the opposite:

Tibetans generally believe that it is better to eat larger animals, since a single large animal can be used to feed many people, and they don't need to kill so many small ones. There are, however, a number of Mahayana texts that argue against eating meat, emphasizing that it is incompatible with the Bodhisattva practices of generating compassion toward all sentient beings and viewing them as one's former mothers. The Mahaparinirvana-Sutra, for example, states that meat-eating "extinguishes the seed of great compassion," and in it the Buddha orders his followers to adopt a vegetarian diet. The Lankavatara Sutra also has a chapter in which the Buddha mentions eight reasons why a Buddhist, especially a monk or a nun should not eat meat. He mentions that in early days of Buddhism, most of Buddhists' ability of understanding his profound teachings is very limited so he did not want to force them to follow strict discipline right away. But to this moment, the Buddha must remind all of his followers that if they still believe in the rule of "cause and effect," they should minimize their "meat eating" for there is a cause, no matter what kind of cause it is, there will be surely an effect, without any exception. The Buddha further reminded, "Buddhists should always remember that all beings in past lives were at least once one's fathers, mothers, relatives, and friends." In addition that the smell of carnivores frightens beings and leads to a bad reputation; that eating meat interferes with meditative practice; that eating meat leads to bad dreams and anxiety; that it leads to bad rebirths; and that even if one only eats meat that was not explicitly killed for oneself, one is still participating in the process of killing and thus promotes the suffering of sentient beings. The Mahaparinirvana-Sutra, Lankavatara Sutra and other Mahayana sutras were widely popular in East Asia, and this may partly account for the fact that most monasteries in China, Korea and Vietnam are strictly vegetarian. In Japan, vegetarianism is often viewed as admirable by Buddhists, and is formally practiced in most Zen monasteries. Vegetarianism is also enjoined in the supplementary monastic code known as the Brahma-jala-sutra, which is widely influential in East Asia. An early East Asian example of this attitude is the proclamation by Emperor Wu in 511 prohibiting meat eating and hunting. Vegetarianism is always practiced by some pious laypeople in East Asia and is often seen as being entailed (kết quả của) by the precept

prohibiting killing. In Tibetan and Mongolian Buddhism, however, vegetarianism is seldom practiced. The Dalai Lama has urged Tibetans to eat less meat, and if still eating meat, they should eat larger animals in order to reduce the number of deaths, but is not a vegetarian himself. In the harsh environment of Tibet, vegetarianism was not feasible, since the soil and climate could not support large-scale agriculture, so only a few lamas have adopted a vegetarian diet in exile. The question of how monks and nuns can clearly expound the Buddha teachings so that Buddhists can view that according to the rule of “cause and effect,” or “karma,” all sentient beings as their fathers, mothers, relatives, or friends. However, most lamas either avoid the subject or advise students to chant Mantras to help the animals achieve a better rebirth. There is considerable uneasiness concerning this subject among Tibetan Buddhist teachers, most of whom would clearly prefer to avoid it altogether. As the remarks above indicate, there is no unanimity among Buddhists regarding the eating of meat, and there is a wide variety of opinions in Buddhist canonical literature.

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

unclean when the Monk has seen the animal killed; has heard the animal killed; and has doubted that the animal killed to offer to him. Besides, the meat is also considered clean when the creatures that have died a natural death; and the creatures that have been killed by other creatures. Or the creatures not killed for us; or naturally dried meat; or things not seasonable or at the right time. That was the time of the Buddha when one could not find any vegetables. What about now, we do not lack vegetables and a varieties of fruits and vegetables contain adequate vitamins for a human body. Be careful!!!

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

up or down or wherever. Some people call it hell, some people call it heaven, but whatever it is, we would like to have an easy ride somewhere.

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

In Buddhism, ideally speaking, Buddhists should be lifetime vegetarians; however, this is very difficult for lay people. So certain days out of each month are denoted as a day not to eat meat. The reason behind this is simple. The Buddha taught that each sentient being, including animals, values life, so not to eat meat is to practice being compassionate. Vegetarian Days of the month are the first, the fourteenth, the fifteenth, and the thirtieth lunar calendar. Besides, vegetarian days also include days of offerings to the dead, ceremonial days, or the day lay Buddhists strictly follow the eight commandments in one day and one night. Furthermore, there are also nine days of abstinence on which no food is eaten after twelve o'clock and all the

commandments must be observed. On these days Indras and the four deva-kings investigate the conduct of men. Nine days of abstinence include every day of the three months: the first, the fifth, and the ninth month, every day of the first month, every day of the fifth month, everyday of the ninth month; and other months each month six days as follow: the 8th, the 9th, the 14th, the 23rd, the 29th, and the 30th. Besides the above mentioned vegetarian days, devout Buddhists don't eat meat on the "Thirty Worshipping Days" because these days of the month on which a particular Buddha or Bodhisattva is worshipped, he is being in special charge of mundane affairs on that day (lunar calendar). These Thirty Worshipping Days include: Dhyana-Light Buddha on the first day of the month; Dipankara Buddha on the second day of the month; Prabhutaratna on the third day of the month; Aksobhya Buddha on the fourth day of the month; Maitreya Bodhisattva on the fifth of the month; Twenty Thousand-Lamp Buddha on the sixth day of the month; Thirty Thousand-Lamp Buddha on the seventh day of the month; Bhaisajjaraja-Samudgata Buddha on the eighth day of the month; Mahabhijna-Jnanabhibhu Buddha on the ninth day of the month; Candra-Surya-Pradipa Buddha on the tenth day of the month; Delightful Buddha, the eleventh day of the month; Unconquerable Buddha on the twelfth day of the month; Akasagarbha Bodhisattva (Bodhisattva of Space) on the thirteenth day of the month; Samantabhadra Bodhisattva, the fourteenth day of the month; Amitabha Buddha on the fifteenth of the month; Dharani Bodhisattva on the sixteenth of the month; Nagarjuna Bodhisattva on the seventeenth of the month; Kuan-Yin or Avalokitesvara Bodhisattva on the eighteenth of the month; The Sun-Light Bodhisattva on the nineteenth of the month; The Moon-Light Bodhisattva on the twentieth of the month; Infinite Resolve Bodhisattva on the twenty-first day of the month; Abhayandada Bodhisattva on the twenty-second day of the month; Mahasthamaprapta Bodhisattva on the twenty-third day of the month; Earth-Store Bodhisattva on the twenty-fourth of the month; Manjusri Bodhisattva on the twenty-fifth of the month; Supreme Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-sixth day of the month; Vairocana Buddha on the twenty-seventh day of the month (same as in #28); Vairocana Buddha on the twenty-eighth of the month (same as in #27); Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-

ninth day of the month; and Sakyamuni Buddha on the thirtieth of the month.

Chương Mười Tám
Chapter Eighteen

Người Phật Tử Thuần Thành
Nên Luôn Học Hỏi Giáo Pháp

Điều quan trọng trước tiên là phải thấy những lợi lạc của việc học pháp, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp. Như đã nói trong những chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, Học Hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Chính vì vậy mà chuyện học hỏi giáo pháp và hiểu được căn bản Phật pháp là vô cùng cần thiết, vì nhờ học và hiểu pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ học pháp mà chúng ta chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ học pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ học pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học pháp mà chúng ta hiểu rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trù giời và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ học pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ học pháp mà chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Học là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Học là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối tăm vây quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ dẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Chúng ta không chỉ học giáo pháp mà

không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Mà chúng ta còn cần học hỏi giáo điển thâm sâu, siêu việt và uyên áo phải tự tìm cách áp dụng giáo lý ấy vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt được sự giải thoát. Cuối cùng, mục đích cấp thiết của việc học hỏi giáo pháp của người tại gia là cố gắng không gây khổ đau phiền não và trở ngại cho mình và cho người, mà ngược lại, lợi lạc của việc học hỏi giáo pháp là ngay trong đời kiếp này mình bớt khổ đau phiền não và trở ngại, và người cũng sẽ bớt khổ đau phiền não và trở ngại để có cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

Devout Buddhists Should Always Study the Teachings

The first important thing is that we must see the benefits of studying the Dharma, only then will we develop the strong desire to study it, for owing to our study, we understand Dharma. As mentioned in previous chapters, for any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. Thus, studying and understanding basic Buddhist doctrines is very necessary, for owing to our study, we stop committing wrong doings; owing to our study, we abandon the meaningless behaviors; owing to our study, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our study, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to study, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of ethics. Owing to study, we will understand the meaning of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to study, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Study is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. Study is a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us

on the means. Study is a relative who will not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. We should not study teaching without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform our afflictions and habit energies. We also try to study teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, and should always ask ourselves how we may apply these teachings in our daily life to transform our sufferings and realize emancipation. Finally, the urgent and essential purposes of studying the teachings of lay people are trying not to cause sufferings, afflictions, and troubles for us and for other people, on the contrary, the benefits from studying the teachings will not only help relieve our sufferings, afflictions, and troubles, but also relieve other people's sufferings, afflictions, and troubles in this very life, so that everyone will have a life of more peace, mindfulness and happiness.

Chương Mười Chín

Chapter Nineteen

Người Phật Tử Thuần Thành

Nên Luôn Tu Tập Để Chuyển Nghiệp

I. Tổng Quan Về Tu Là Chuyển Nghiệp:

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 chi cá nằm trong vũng nước nhỏ, chẳng bao lâu sau, nước sẽ cạn, rồi mình sẽ ra sao? Bởi thế cổ đức có dạy: “Một ngày trôi qua, mạng ta giảm dần. Như cá trong nước, thử hỏi có gì mà vui sướng? Hãy siêng năng tinh tấn tu hành, như lửa đốt 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 tại sao chúng ta vẫn còn chần chờ chẳng chịu tu tập để chuyển nghiệp, và phí đi một kiếp người? 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 để đưa giáo lý ấy vào sinh hoạt của cuộc sống hàng ngày. 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, nhắc 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 bi điền”. Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể tu tập

kính điển. Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc học nhân điển, hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điển, 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 ngôi 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: ngoại đạo đầy đầy 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.”

II. Sự Tu Tập Cho Người Tại Gia:

Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm, Tăng già và Phật tử tại gia. Từ “Tăng già” có nghĩa là “Cộng đồng thân hữu”. Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng

không trở thành Tăng Ni. Họ thường sống tại gia với gia đình. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là “Ngoại chúng,” tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là “Bạch Y,” tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ này là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia. Đây là vị Phật tử tại gia nam hay nữ, vẫn ở nhà mà giữ 8 giới. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát. Ngũ giới này không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng Thánh Quả, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới này. Tuy nhiên, lầm lỗi theo đạo Phật không được xem như là một cái tội, vì Đức Phật không phải là một quan tòa đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và ban thưởng cho những hành động thiện lành của con người. Người Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới phải là mối quan tâm của chính mình, chứ không xin xỏ tha tội từ ai hết.

Tín đồ Phật giáo tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia phải

luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão 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.” Người Phật tử phải luôn “Thiểu Dục Tri Túc.” Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hãy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam

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

Nhằm giúp cho Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai giới trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai giới trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường

(điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

Nói về tư tưởng của người tại gia trên bước đường tu tập, theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tinh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được kiểm soát. Về phương cách tỉnh thức về những tư tưởng, Đức Phật dạy: “Ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. Quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. Quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. Đừng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. Hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát chứ đừng đồng nhất với tiến trình.” Làm được những điều này, các bạn sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và an lạc triền miên nơi nội tâm các bạn dù các bạn đang sống trong một xã hội đầy bất trắc với vô vàn khổ đau phiền não. Chuyển hóa tâm thức là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người tại gia đạt được an lạc, tỉnh thức, và giải thoát hay giác ngộ ngay trong đời này kiếp này. Đây là cách giúp chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén đĩa hay giặt quần áo, chúng ta có thể tâm niệm ‘Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn u mê.’

Theo Sư Đại Ấn, một danh Tăng Ấn Độ: “Ý như con ngựa, hãy để cho nó đi tự do như chim bồ câu được thả ra từ một chiếc tàu ở giữa đại dương vô tận. Vì cũng giống như con chim không tìm thấy ra nơi nào để đậu trừ phi nó trở lại chiếc tàu, ý cũng không có nơi nào để đi khác hơn là trở về với nguồn gốc của chúng.” Chính vì thế mà Ngài đã viết bài kệ về Ý như sau:

Mây trôi trên bầu trời không có gốc rễ.

Chúng không có nơi cư trú.
 Những ý nghĩ trôi nổi trong trí cũng vậy
 Khi chúng ta thấy bản chất của tâm,
 Mọi sự phân biệt đều chấm dứt.

III. Tu Tập Thập Thiện Nghiệp Giúp Đưa Chúng Sinh Lên Thiên Đạo:

Thuật ngữ chỉ “chư Thiên” chỉ những chúng sanh trú ngụ cõi cao nhất trong sáu đường sanh tử luân hồi. Dầu Phật giáo phủ nhận sự hiện hữu của một thượng đế toàn năng, nhưng có một số chư thiên được kể trong Phật giáo. Theo Phật giáo, thiên thể hay thần thánh, chỉ là những chúng sanh nhờ những thiện nghiệp trong những đời quá khứ mà được sanh làm chư thiên. Cũng theo Phật giáo, Thiên trụ là trụ xứ của lục dục thiên. Cõi thiên trụ tương đương với bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và thiện tâm. Đây là những chúng sanh nằm trong ba điều kiện tốt của sự tái sanh do những nghiệp lành đời trước; họ sống lâu dài trong một khung cảnh hạnh phúc trên cõi trời, tuy vẫn còn chịu chu kỳ tái sanh như các chúng sanh khác. Đây là những chúng sanh siêu việt lên trên loài người. Tuy nhiên, chư thiên là những chúng sanh chỉ hưởng thụ những đam mê nhằm thỏa mãn giác quan do phước đức tu tập và gieo trồng ở kiếp trước của họ. Niềm vui của chư thiên được xem là vui hơn ở cõi người và những cảnh giới khổ đau khác, nhưng chư thiên không biết đến luật vô thường hay sự chấm dứt không thể tránh được của những phước báo tạm bợ và sau đó họ sẽ rơi vào các đường khổ của con người, a tu la, ngạ quỷ, súc sanh, hay ngay cả địa ngục. Trong Phật giáo, đây chính là những trở ngại chính cho bước đường tu tập của họ vì họ bị mê mẩn trong những hạnh phúc đó, nên không còn nhận chân ra sự thật khổ đau nữa. Sau khi nghiệp lành cạn kiệt, họ lại phải tái sanh vào những đường dữ và chịu khổ. Chính vì thế mà chư thiên không phải là đối tượng để cầu nguyện hay tu tập và chư thiên không có chức năng gì quan trọng trong Phật giáo.

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 4, Đức Phật dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là

hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện.” Theo Phật Giáo Đại Thừa, có mười nghiệp thiện. Những ai tu tập tốt ráo mười nghiệp thiện này sẽ được sanh về Thiên Đạo. *Thứ nhất* là không sát sanh mà phóng sanh là tốt; *thứ nhì* là không trộm cướp mà bố thí là tốt; *thứ ba* là không tà hạnh mà đạo hạnh là tốt; *thứ tư* là không nói lời dối trá, mà nói lời đúng đắn là tốt; *thứ năm* là không nói lời thêu dệt, mà nói lời đúng đắn là tốt; *thứ sáu* là không nói lời độc ác, mà nói lời ái ngữ là tốt; *thứ bảy* là không nói lời vô ích, mà nói lời hữu ích là tốt; *thứ tám* là không tham lam ganh ghét người là tốt; *thứ chín* là không sân hận, mà ôn nhu là tốt; *thứ mười* là không mê muội tà kiến, mà hiểu theo chánh kiến là tốt. Theo Kinh Duy Ma Cát, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với các Bồ Tát nước Chúng Hương rằng: “Bồ Tát ở cõi này đối với chúng sanh, lòng đại bi bền chắc thật đúng như lời các ngài đã ngợi khen. Mà Bồ Tát ở cõi này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm ngàn kiếp tu hành ở cõi nước khác. Vì sao? Vì cõi Ta Bà này có mười điều lành mà các Tịnh Độ khác không có.” Thế nào là mười? Đó là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn; dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới; dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ giận dữ; dùng tinh tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi; dùng thiền định để nhiếp độ kẻ loạn ý; dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si; nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn; dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa; dùng các pháp lành để cứu tế người không đức; và thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười nghiệp lành tạo quả trở sanh trong Dục Giới được đề cập trong Đức Phật Và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada. Bố thí hay đức khoan dung quảng đại hay tâm bố thí tạo quả nhiều của cải; trì giới đem lại sự tái sanh trong dòng dõi quý phái và trạng thái an vui; tham thiền dẫn đến sự tái sanh trong cõi sắc giới và vô sắc giới, và đưa hành giả đến chỗ giác ngộ và giải thoát; lễ bái hay biết trọng người đáng kính trọng là nhân tạo quả được thân bằng quyến thuộc quý phái thượng lưu; phục vụ tạo quả được nhiều người theo hầu; hồi hướng phước báu sẽ được đời sống sung túc và phong phú; hoan hỷ với phước báu của người khác đem lại trạng thái an vui, bất luận trong cảnh giới nào; tán dương hành động của kẻ khác cũng đem lại kết quả được người khác tán dương lại; nghe pháp đem lại trí tuệ; hoằng pháp cũng đem lại trí tuệ; quy y Tam Bảo sớm

đẹp tan dục vọng phiền não; củng cố chánh kiến của mình; tỉnh thức đem lại hạnh phúc dưới nhiều hình thức.

IV. Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Có Niềm Tin Lớn Vào Sự Tu Tập:

Trong Phật giáo, tín căn là nền tảng tin tưởng hay cội rễ tin tưởng, một trong năm căn dẫn tới một cuộc sống đạo hạnh tốt đẹp. Niềm tin giữ một vai trò cực kỳ quan trọng trong Phật giáo. Niềm tin chính là một trong năm căn lành đưa đến những thiện nghiệp khác (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Tín căn nghĩa là cái tâm tín thành. Niềm tin trong tôn giáo, không giống như việc học hỏi kiến thức, không thể khiến con người có khả năng cứu độ kẻ khác cũng như chính mình nếu người ấy chỉ hiểu tôn giáo về lý thuyết suông. Khi người ấy tin tự đáy lòng thì đức tin ấy sẽ tạo ra năng lực. Sự tín thành của một người không thể gọi là chân thật nếu người ấy chưa đạt được một trạng thái tâm thức như thế. Niềm tin lớn còn gọi là Đại Tín là một trong ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu. Khi chúng ta nguyện công phu thiền quán, chúng ta phải khởi lòng tin mãnh liệt vào khả năng của tâm mình ngay từ lúc mới bắt đầu, rồi chúng ta phải duy trì lòng tin mãnh liệt này trong suốt tiến trình tu tập thiền. Tuy nhiên, lòng tin trong Phật giáo, nhất là lòng tin trong nhà Thiền khác xa với lòng tin trong các tôn giáo khác. Các tôn giáo đòi hỏi chúng ta phải đặt lòng tin vào một đấng tối cao, cũng như phải chấp nhận mọi đề nghị liên quan đến bản chất, khả năng và hành vi của đấng tối cao ấy. Chúng ta có thể gọi thứ lòng tin này là “lòng tin nơi tha lực.” Trái lại, lòng tin trong Phật giáo có nghĩa là tin ở chính chúng ta. Theo lời Phật dạy, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là có khả năng để trở thành một vị Phật. Chúng ta chưa thành Phật vì chúng ta chưa khám phá ra cái Phật tánh ấy. Lòng tin mãnh liệt nói trong nhà Thiền có nghĩa là tin rằng Phật tánh hiện diện trong chúng ta, và nếu chịu tu tập theo cách mà Đức Phật đã dạy, chúng ta cũng có thể khám phá ra cái Phật tánh này. Việc khám phá ra Phật tánh không phải là dễ. Nó đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực không ngừng nghỉ, phải có một cuộc phấn đấu khó khăn và lâu dài trong chính chúng ta. Vì sự khó khăn này mà nhiều người đã bỏ đạo sau lúc bắt đầu; do đó mà không có nhiều vị Phật trên thế gian này. Đây là lý do tại sao chúng ta rất cần có lòng tin. Điều tối quan trọng đầu tiên là phải tin vào khả năng sẵn có của mình, phải tin vào chúng

tử giác ngộ ở trong chúng ta, và không bao giờ để mất lòng tin dù có gặp muôn ngàn trở ngại trên bước đường tu tập, từ bên trong lẫn bên ngoài. Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền và Thực Hành Thiền, chúng ta có thể tin rằng chúng ta có khả năng thành Phật, vì Đức Phật cũng từng là một con người như chúng ta. Máu Ngài cũng đỏ và nước mắt Ngài cũng mặn; thân và tâm Ngài cũng không khác chúng ta. Trước lúc giác ngộ, Ngài cũng có những ham muốn, ưu tư, xung đột và nghi ngại. Song nhờ thiền quán mà Ngài tự đào luyện và khám phá ra Phật tánh, vì vậy mà Ngài trở thành Phật hay Bạc Giác Ngộ. Chúng ta cũng thế, dù có bao nhiêu vấn đề, bao nhiêu nhược điểm, bao nhiêu trở ngại, chúng ta vẫn có khả năng thành Phật. Nếu chúng ta phát triển lòng tin này và duy trì đến tận cùng, thì không có trở ngại nào dù lớn cách mấy mà chúng ta không vượt qua được. Có người cho rằng con người là do môi trường tạo nên, nhưng theo Phật giáo, chính con người tạo ra môi trường, và do đó cũng chính con người tạo ra mình. Mỗi cá nhân chúng ta trở nên như thế nào tùy thuộc tâm của mỗi chúng ta. Thế giới trở nên như thế nào tùy thuộc vào tâm tập thể của mọi người. Nhờ chí hướng của chúng ta, nhờ khả năng tạo dựng của tâm ta, chúng ta có thể biến đổi thế giới thành một thế giới tốt đẹp hơn, cũng như chính chúng ta sẽ trở thành người tốt hơn. Thiền tông có nói “Luân hồi là Niết Bàn, và Niết Bàn là Luân Hồi.” Thế giới có luân hồi hay Niết Bàn đều hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta. Nếu tâm chúng ta giác ngộ thì thế giới này là Niết Bàn; nếu tâm chúng ta chưa giác ngộ, thì thế giới này là luân hồi với đầy dẫy khổ đau phiền não. Một vị Thiền sư có nói “Nước chỉ có một bản chất, nhưng nếu con bò uống vào thì nước ấy thành sữa, còn nếu con rắn uống vào thì nó trở thành loại nọc độc.” Cũng như thế, cuộc sống có đầy hạnh phúc và đầy phiền muộn đều tùy thuộc vào trạng thái tâm của chúng ta, chứ chẳng tùy thuộc vào thế giới. Vậy người con Phật nên tìm cách biến đổi tâm của chính mình, đưa nó đến trạng thái tĩnh thức, và điều này đòi hỏi ngay từ bước đầu một lòng tin mãnh liệt, tin ở chính chúng ta như ở tiềm năng của tâm mình.

V. Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Tu Tập Để 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 tầm 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. Người tại gia nên luôn nhớ rằng tu theo Phật, nếu chưa đạt được hoàn toàn giải thoát, ít nhất cũng là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tật xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất 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. Phật tử thuần thành, đặc biệt là người tại gia, nên luôn cố gắng chuyển nghiệp chỉ bằng câu nói đơn giản trong cốt lõi giáo thuyết nhà Phật: “Đừng làm các việc ác, làm các việc lành, giữ cho tâm ý thanh sạch, đó là tất cả những gì Phật dạy.”

Người Phật tử có nên đợi đến già và đã về hưu rồi hẳn tu hay không? 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. Đem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.” 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 rĩ thì đã quá chậm, vùn vùn.” 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 nhẩy 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 hư 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.

Devout Buddhists Should Always Cultivate to Change the Karma

I. An Overview of Cultivation to Change the Karma:

Leading a religious life or 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 and wasting our lives? 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, Buddhists, especially lay people, must thoroughly understand the meaning so we can put these teachings in practice in our daily activities. 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."

II. Lay Buddhists' Cultivation:

The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. They usually live at home with their

families. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmins and other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

A lay person is one who believes, accepts Buddhism as his religion, studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. A lay person must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state

towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha's guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for

only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Concerning the ideas of a Buddhist in the Path of Cultivation, in the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. Concerning the methods of mindfulness of thoughts and mental states, the Buddha taught: "To sit alone and concentrate the mind on the thoughts. To watch the good thoughts and observe how they affect your mental state. To watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. Do not try to fight with the thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. Simply observe the thoughts dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. In the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process." To be able to do these, you will experience an endless inner happiness and peace even though you are living in a society that is full of troubles, sufferings and afflictions. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help laypeople achieve peace, mindfulness, liberation or enlightenment in this very life. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think 'may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.'

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: "Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a

ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin.” Thus, Mahamudra Master wrote a verse on “Thought” as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots, they have no home.

Conceptual thoughts that float in the mind are the same.

When we see the nature of mind, all discrimination ends.

III. Cultivation the Ten Good Actions Helps Advancing Beings to the Deva-Gati:

The term “gods” refers to beings that inhabit the highest of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara). Although Buddhism denies the existence of an almighty god, but there are a number of mentioned gods in Buddhist literature. According to Buddhism, celestial beings or gods, are merely sentient beings whose good deeds in past lives result in their being born as gods. Also according to Buddhism, the devaloka is the place of the six desire heavens which is equivalent of charity, morality, patience and goodness of heart. They are beings in one of the three good modes of existence as a reward for their previous good deeds. Devas allotted a very long, happy life in the Deva although they are still subject to the cycle of rebirth. These are superhuman beings who are above the human level. However, gods are living beings who can only enjoy various kinds of pleasure to satisfy their senses brought back as the result of effort and cultivation of their past lives. Their pleasure is considered to be better than human’s and other suffering realms, but they are not aware of the law of impermanence or the inevitable end of such temporary bliss, then after that they will fall down to the suffering worlds of human, asura, hungry ghost, animal or even hell. In Buddhism, this happiness may constitute a substantial hindrance on their path to liberation for they cannot recognize the truth of suffering, and after their good karma is exhausted, they will be reborn in one of the lower realms and experience suffering. Therefore, in Buddhism, gods are not objects of prayers or religious cultivation, and they have no important role in Buddhism.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 4, the Buddha said: “Living beings may perform ten good practices or ten evil

practices. What are the ten? Three are three of the Body, four are of the Mouth and the last three are of the Mind. The three of the Body are killing, stealing and lust. The four of the mouth are double-tongued speech (duplicitous speech), harsh speech, lies, and irresponsible speech. The three of the Mind are jealousy, hatred, and stupidity. Thus, these ten are not in accordance (consistent) with the Holy Way and are called ten evil practices. To put an end to these evils is to perform the ten good practices.” According to the Mahayana Buddhism, there are ten meritorious deeds, or the ten paths of good action. Those who diligently cultivate these ten good deeds will be reborn to the Devagati. *First*, to abstain from killing, but releasing beings is good; *second*, to abstain from stealing, but giving is good; *third*, to abstain from sexual misconduct, but being virtuous is good; *fourth*, to abstain from lying, but telling the truth is good; *fifth*, to abstain from speaking double-tongued (two-faced speech), but telling the truth is good; *sixth*, to abstain from hurtful words (abusive slander), but speaking loving words is good; *seventh*, to abstain from useless gossiping, but speaking useful words; *eighth*, to abstain from being greedy and covetous; *ninth*, to abstain from being angry, but being gentle is good; *tenth*, to abstain from being attached (devoted) to wrong views, but understand correctly is good. According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Vimalakirti said to Bodhisattvas of the Fragrant Land as follows: “As you have said, the Bodhisattvas of this world have strong compassion, and their lifelong works of salvation for all living beings surpass those done in other pure lands during hundreds and thousands of aeons. Why? Because they achieved ten excellent deeds which are not required in other pure lands.” What are these ten excellent deeds? They are: using charity (dana) to succour the poor; using precept-keeping (sila) to help those who have broken the commandments; using patient endurance (ksanti) to subdue their anger; using zeal and devotion (virya) to cure their remissness; using serenity (dhyana) to stop their confused thoughts; using wisdom (prajna) to wipe out ignorance; putting an end to the eight distressful conditions for those suffering from them; teaching Mahayana to those who cling to Hinayana; cultivation of good roots for those in want of merits; and using the four Bodhisattva winning devices for the purpose of leading all living beings to their goals (in Bodhisattva development). According

to Hinayana Buddhism, according to Most Venerable Narada, there are ten kinds of good karma or meritorious actions which may ripen in the sense-sphere. Generosity or charity which yields wealth; morality gives birth in noble families and in states of happiness; meditation gives birth in realms of form and formless realms; reverence is the cause of noble parentage; service produces larger retinue; transference of merit acts as a cause to give in abundance in future births; rejoicing in other's merit is productive of joy wherever one is born; rejoicing in other's merit is also getting praise to oneself; hearing the dhamma is conducive to wisdom; expounding the dhamma is also conducive to wisdom; taking the three refuges results in the destruction of passions, straightening one's own views and mindfulness is conducive to diverse forms of happiness.

IV. Devout Buddhists Should Always Have Great Faith in Cultivation:

In Buddhism, belief or faith should serve as the foundation, one of the five roots or organs producing a sound moral life. Faith plays an extremely important role in Buddhism. It is one of the Five Roots (Positive Agents) that give rise to other wholesome Dharmas (Faith, Energy, Mindfulness, Concentration, Wisdom). The mind of faith. Faith in a religion, unlike intellectual learning, does not enable a believer to have the power to save others as well as himself if he understands it only in theory. When he believe from the depths of his heart, his belief produces power. His faith cannot be said to be true until he attains such a mental state. Great faith or great root of faith is the first step in the three factors making for success in the cultivation of Zen. When we undertake the practice of Zen, we have to arouse great faith in the capacity of our mind at the very beginning, and we have to maintain this great faith throughout our entire practice of meditation. But the kind of faith called for in Zen Buddhism differs from the kind of faith required in other religions. Other religions demand that we place faith in a supreme being and that we give our assent to various propositions concerning his nature, attributes, and deeds; we can call this kind of faith "faith in others." In contrast, faith in Zen Buddhism means faith in ourselves. According to the Buddha's teaching, every living being has a Buddha nature. We are not yet Buddha because we have not

discovered that Buddha nature. The great faith in Buddhism, especially in Zen Buddhism means faith that the Buddha nature is present within us and that by cultivating the Way taught by the Buddha, we can come to a realization of that Buddha nature. To realize our Buddha nature is not easy. It calls for relentless work, a long and difficult struggle within ourselves. Because of its difficulty many people who begin abandon the way; therefore, there are not many Buddhas in the world. This is why faith is so necessary. The first and most important thing is that we believe in our own capacity, that we believe in the seed of enlightenment within us and that we do not abandon this faith no matter how many obstacles, internal or external, we meet on the way. According to Zen Master Thich Thien An in "Zen Philosophy-Zen Practice," we can believe that we have the potential of becoming a Buddha because the Buddha was just a man like us. He also had red blood and salty tears; his body and mind were not so different from our own. Before his enlightenment, he had passions, worries, conflicts, and doubts. But through meditation he cultivated himself and discovered his Buddha-nature, thereby becoming a Buddha or Enlightened One. Even though we have all kinds of problems, weaknesses, and barriers, we also have the potential to become Buddhas. If we develop this faith and follow it through to the end, there is no barrier so big that it cannot be overcome. Many people say man is created by the environment, but in Buddhism, man creates the environment and himself. Whatever we become as individuals depends upon our own minds. Whatever the world becomes depends upon the collective minds of men. Through the direction of our will, the formative faculty of the mind, we can change the world into a better world and ourselves into better people. According to the Zen Sect, "Samsara is Nirvana and Nirvana is Samsara." Whether the world is Samsara or Nirvana depends entirely on our state of mind. If our mind is enlightened, then this world is Nirvana. If our mind is unenlightened, then this world is Samsara, full of sufferings and afflictions. A Zen Master said: "Water is of one essence, but if it is drunk by a cow, it becomes milk; while if it is drunk by a snake, it becomes poison." In the same way whether life is blissful or sorrowful depends on our state of mind, not on the world. So we must seek to transform the mind, to bring it into the awakened state,

and this requires at the outset great faith, faith in ourselves and in the powers of the mind.

V. Devout Buddhists Should Always Cultivate to Change 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. Lay people should always remember that cultivating in accordance with the Buddha's Teachings, if we cannot accomplish a total emancipation, at least we can 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. Devout Buddhist, especially lay people, should always try to transform our karmas just by this simple sentence of the core of Buddhist doctrine: “Do not get involved in evil deeds, do whatever benefits others, always keep the mind pure, that is all the Buddha’s teaching.”

Should Buddhists wait until getting old and after retirement to cultivate? 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 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.

Chương Hai Mươi

Chapter Twenty

Phật Tử Thuần Thành

Luôn Thực Hành Tứ Ân

Như đã nói trong những chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, Học Hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Trong những thứ này, chúng ta không thể nào thiếu việc thông hiểu và tinh chuyên thực hành bốn trọng ân. Theo Phật giáo, ân điền gồm có ân cha mẹ, thầy tổ, bậc trưởng thượng, chư Tăng Ni, để đáp lại những lợi lạc mà họ đã ban cho mình; đây là một trong ba loại phước điền. Theo Vô Lượng Thọ Kinh, Ân phước hay Thế phước gồm 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. Hai loại phước khác là Giới phước bao gồm thọ tam quy, trì ngũ giới cho đến cụ túc giới, không phạm oai nghi; và Hành phước bao gồm tu hành phát bồ đề tâm, tin sâu như quả, hay đọc tụng và khuyến tấn người cùng đọc tụng kinh điển Đại thừa. Tứ Ân hay bốn trọng ân bao gồm ân Tam Bảo, ân cha mẹ thầy tổ, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh.

Thứ Nhất Là “Ân Tam Bảo”: Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và để bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Chúng ta phước mỏng nghiệp dày, sanh nhằm thời mạt pháp, khó lòng gia nhập giáo đoàn, khó lòng mà thấy được kim thân Đức Phật. May mà còn gặp được Thánh tượng. May mà đời trước có trồng căn lành, nên đời này nghe được Phật Pháp. Nếu như không nghe được chánh pháp, đâu biết mình đã thọ Phật Ân. Ân đức này biển thẳm không cùng, non cao khó sánh. Nếu ta không phát tâm Bồ Đề, giữ vững chánh pháp, cứu độ chúng sanh, thì dù cho thịt nát xương tan cũng không đền đáp được.

Thứ Nhì Là “Ân Cha Mẹ Thầy Tổ”: Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bỏn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Cha mẹ sanh ta khó nhọc! Chính tháng cưu mang, ba năm bú mớm. Đến khi ta được nên người, chỉ mong sao cho ta nối dõi tông đường, thừa tự tổ tiên. Nào ngờ một số trong chúng ta lại xuất gia, làm xưng Thích tử, không dâng cơm nước, chẳng đỡ tay chân. Cha mẹ còn ta không thể nuôi dưỡng thân già, đến khi cha mẹ qua đời, ta chưa thể điu dắt thân thức của các người. Chừng hồi tưởng lại thì: “Nước trời đã cách biệt từ dung. Mộ biếc chỉ hắt hiu thu thảo.” Như thế đối với đời là một lỗi lớn, đối với đạo lại chẳng ích chi. Hai đường đã lỗi, khó tránh tội khiên! Nghĩ như thế rồi, làm sao chuộc lỗi? Chỉ còn cách “Trăm kiếp, ngàn đời, tu Bồ Tát hạnh. Mười phương ba cõi độ khắp chúng sanh.” Được như vậy chẳng những cha mẹ một đời, mà cha mẹ nhiều đời cũng đều nhờ độ thoát. Được như thế chẳng những cha mẹ một người, mà cha mẹ nhiều người, cũng đều được siêu thăng. Đành rằng cha mẹ sanh dục sắc thân, nhưng nếu không có thầy thế gian, ắt ta chẳng hiểu biết nghĩa nhân. Không biết lễ nghĩa, liêm sỉ, thì nào khác chi loài cầm thú? Không có thầy xuất thế, ắt ta chẳng am tường Phật pháp. Chẳng am tường Phật pháp, nào khác chi hạng ngu mê? Nay ta biết chút ít Phật pháp là nhờ ai? Hướng nữa, thân giới phẩm đã nhận phần đức hạnh, áo cà sa thêm rạng vẻ phước điền. Thực ra, tất cả đều nhờ ơn sư trưởng mà được. Đã hiểu như thế, nếu như ta cầu quả nhỏ, thì chỉ có thể lợi riêng mình. Nay phát đại tâm, mới mong độ các loài hàm thức. Được như vậy thì thầy thế gian mới dự hưởng phần lợi ích, mà thầy xuất thế cũng thỏa ý vui mừng.

Thứ Ba Là “Ân Thiện Hữu Tri Thức”: Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Đức Phật đã nói về thiện hữu tri thức trong đạo Phật như sau: “Nói đến Thiện Hữu Tri Thức là nói đến Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác và Bích Chi Phật, cùng với những người kính tin giáo lý và kinh điển Phật giáo. Hàng thiện hữu tri thức là người có thể chỉ dạy cho chúng sanh xa lìa mười điều ác và tu tập mười điều lành. Lại nữa, hàng thiện hữu tri thức có lời nói đúng như pháp, thực hành đúng như lời nói, chính là tự mình chẳng sát sanh cùng bảo người khác chẳng sát sanh, nhằn đến tự mình có sự thấy biết chơn thật (chánh kiến) và đem sự

thấy biết đó ra mà chỉ dạy cho người. Hàng thiện hữu tri thức luôn có thiện pháp, tức là những việc của mình thực hành ra chẳng mong cầu tự vui cho mình, mà thường vì cầu vui cho tất cả chúng sanh, chẳng ra nói lỗi của người, mà luôn nói các việc thuận thiện. Gần gũi các bậc thiện hữu tri thức có nhiều điều lợi ích, ví như mặt trăng từ đêm mờ một đến rằm, ngày càng lớn, sáng và đầy đủ. Cũng vậy, thiện hữu tri thức làm cho những người học đạo lần lần xa lìa ác pháp, và thêm lớn pháp lành. Vì những lý do này, ân thiện hữu tri thức rất lớn nên chúng ta phải tu tập phát đại tâm, mới mong độ các loài hàm thức để trả ân cho các ngài.

Thứ Tư Là “Ân Chúng Sanh và Đàn Na Thí Chủ”: Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác nông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát. Ta cùng chúng sanh từ vô thủy đến nay, kiếp kiếp, đời đời, đổi thay nhau làm quyến thuộc nên kia đây đều có nghĩa với nhau. Vì thế trong một đời chúng ta là quyến thuộc, mà đời khác lại làm kẻ lạ người dưng, nhưng cuối cùng chúng ta vẫn liên hệ nhau trong vòng sanh tử luân hồi. Nay dù cách đời đổi thân, hôn mê không nhớ biết, song cứ lý mà suy ra, chẳng thể không đền đáp được? Vật loại mang lông, đội sừng ngày nay, biết đâu ta là con cái của chúng trong kiếp trước? Loài bướm, ong, trùng, đế hiện tại, biết đâu chúng là cha mẹ đời trước của mình? Đến như những tiếng rên siết trong thành ngạ quỷ, hay giọng kêu la nơi cõi âm ty; tuy ta không thấy, không nghe, song họ vẫn van cầu cứu vớt. Cho nên Bồ Tát xem ong, kiến là cha mẹ quá khứ. Nhìn cầm thú là chư Phật vị lai. Thương nẻo khổ lâu dài mà hằng lo cứu vớt. Nhớ nghĩa xưa sâu nặng, mà thường tưởng báo ân. Riêng các bậc xuất gia hôm nay, từ đồ mặc, thức ăn đến thuốc men giường chiếu đều nhờ đàn na tín thí. Đàn na tín thí làm việc vất vả mà vẫn không đủ sống, Tỳ Kheo sao đành ngồi không hưởng thụ? Người may dệt cực nhọc ngày đêm, mà Tỳ Kheo y phục dư thừa, sao lại không mang ơn đàn na tín thí cho đặng? Thí chủ có lắm người quanh năm nhà tranh, không giây phút nào được an nhàn, trong khi Tỳ Kheo ở nơi nền rộng chùa cao, thông thả quanh năm. Đàn na tín thí đã đem công cực nhọc cung cấp sự an nhàn, thì chư Tỳ Kheo lòng nào vui được? Đàn na tín thí phải nhìn nhút tài lợi để cung cấp cho chư Tỳ

Kheo được no đủ, có hợp lý không? Thế nên Tỳ Kheo phải luôn tự nghĩ: “Phải vận lòng bi trí, tu phước huệ trang nghiêm, để cho đàn na tín thí được phước duyên, và chúng sanh nhờ lợi ích.” Nếu chẳng vậy thời nợ nần hạt cơm tất vãi đều đáp có phân, phải mang thân nô dịch súc sanh để đền trả nợ nần.

Ngoài ra, Phật tử chơn thuần phải luôn nhớ đến mười trọng ân của đấng Như Lai. Thứ nhất là ân Cứu độ chúng sanh. Thứ nhì là ân hy sinh trong tiền kiếp. Thứ ba là ân vị tha đến muôn loài, hay ân đi vào cõi lục đạo Ta Bà mà cứu độ chúng sanh. Thứ tư là ân giáng trần cứu thế hay ân làm xoa dịu những khổ đau của chúng sanh trong vòng sanh tử. Thứ năm là ân cứu khổ và viễn ly sanh tử. Thứ sáu là ân Đại bi. Thứ bảy là ân soi rạng Chân lý cho nhân loại. Thứ tám là ân tùy thuận hóa chúng, trước tiên là giáo pháp Tiểu Thừa rồi sau là giáo pháp Đại Thừa. Thứ chín là ân soi rạng Niết bàn cho chúng đệ tử. Thứ mười là ân Đại bi thương xót chúng sanh mà nhập niết bàn ở tuổi 80 thay vì 100 và để lại Tam Tạng kinh điển phổ cứu cứu chúng sanh.

Devout Buddhists Always Practice Four Fields of Grace

As mentioned in previous chapters, for any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. Among these, we cannot lack thorough understanding and diligent practice of Four Fields of Grace. According to Buddhism, the field of grace consists of parents, teachers, elders, monks, in return for the benefits they have conferred; one of the three blessing fields. According to The Infinite Life Sutra, 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. The other two fields include the field of commandments for those who take refuge in the Triratna, observe other complete commandments, and never lower their dignity as well as maintaining a dignified conduct; and the field of practice for those who pursue the Buddha way (Awaken their minds a longing for Bodhi), deeply believe in the principle of cause and effect,

recite and encourage others to recite Mahayana Sutras. Four Great Debts or four fields of grace include the debt to the Triple Jewel, the debt to our parents and teachers, the debt to our spiritual friends, and the debt to all sentient beings.

The First Debt Is the Debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, and Sangha): Through the Buddhadharma sentient beings thoroughly understand sutras, rules, and commentaries. Also through the Buddhadharma sentient beings can cultivate to achieve wisdom and realization. And the Sangha provide sentient beings opportunities to come to the Buddha's truth. Sentient beings with few virtues and heavy karma, born in the Dharma Ending Age. It is extremely difficult to become a member of the Sangha. It is impossible to witness the Buddha's Golden Body. Fortunately, owing to our planting good roots in former lives, we still are able to see the Buddha's statues, still be able to hear and learn proper dharma. If we have not heard the proper dharma teaching, how would we know that we often receive the Buddha's Blessings? For this grace, no ocean can compare and no mountain peak can measure. Thus, if we do not vow to develop Bodhi Mind, or to cultivate the Bodhisattva's Way to attain Buddhahood, firmly maintain the proper dharma, vow to help and rescue all sentient beings, then even if flesh is shredded and bones are shattered to pieces, it still would not be enough to repay that great grace.

The Second Debt Is the Debt to Our Parents and Teachers: Parents give us lives; teachers teach us to follow the right ways. We should respect, serve and try to cultivate to repay the grace of the parents. Childbirth is a difficult and arduous process with nine months of the heavy weight of pregnancy, then much effort is required to raise us with a minimum of three years of breast feeding, staying up all night to cater our infantile needs, hand feeding as we get a little older. As we get older and become more mature, our parents invest all their hopes we will succeed as adults, both in life and religion. Unexpectedly, some of us leave home to take the religious path, proclaiming ourselves as Buddha's messenger and, thus are unable to make offerings of food, drink nor can we help our parents with day to day subsistence. Even if they are living, we are unable to take care of them in their old age, and when they die we may not have the ability to guide their spirits. Upon a moment of reflection, we realize: "Our

worlds are now ocean apart, as grave lies melancholy in tall grass.” If this is the case, such is a great mistake in life, such a mistake is not small in religion either. Thus, with both paths of life and religion, great mistakes have been made; there is no one to bear the consequences of our transgressions but ourselves. Thinking these thoughts, what can we do to compensate for such mistakes? Cultivate the Bodhisattva Way in hundreds and thousands of lifetimes. Vow to aid and rescue all sentient beings in the Three Worlds of the Ten Directions. If this is accomplished, not only our parents of this life, but our parents of many other lives will benefit to escape from the unwholesome paths. And not just the parents of one sentient being, but the parents of many sentient beings will benefit to escape from evil paths. Even though our parents give birth to our physical beings, if not the worldly teachers, we would not understand right from wrong, virtue, ethics, etc. If we do not know right from wrong, know how to be grateful, and have shame, then how are we any different from animals? If there were no spiritual teachers for guidance, obviously, we would not be able to understand the Buddha-Dharma. When we do not understand the Buddha-Dharma, the Doctrine of Cause and Effect, then how are we different from those who are ignorant and stupid? Now that we know a little bit of virtue, how to be grateful, having shame, and somewhat understand the Buddha-Dharma, where did such knowledge come from? Moreover, some of us are fortunate enough to become Bhiksus and Bhiksunis, showering ourselves with precepts, cultivating and understanding the virtuous practices, wearing the Buddhist robe, and gaining the respect of others. Thus none of this would happen if not for elder masters. Knowing this, if we pray for the “Lesser Fruits,” then we can benefit only ourselves. Therefore, we must develop the Great Bodhi Mind of a Maha-Bodhisattva to wish to rescue and aid all sentient beings. Only then would our worldly teachers truly benefit, and our Dharma Masters truly be happy.

The Third Debt Is the Debt to Our Spiritual Friends: The Buddha talked about being a Good Knowing Advisor in Buddhism as follows: “When speaking of the good knowledgeable advisors, this is referring to the Buddhas, Bodhisattvas, Sound Hearers, Pratyeka-Buddhas, as well as those who have faith in the doctrine and sutras of Buddhism. The good knowledgeable advisors are those capable of teaching

sentient beings to abandon the ten evils or ten unwholesome deeds, and to cultivate the ten wholesome deeds. Moreover, the good knowledgeable advisors' speech is true to the dharma and their actions are genuine and consistent with their speech. Thus, not only do they not kill living creatures, they also tell others not to kill living things; not only will they have the proper view, they also will use that proper view to teach others. The good knowledgeable advisors always have the dharma of goodness, meaning whatever actions they may undertake, they do not seek for their own happiness, but for the happiness of all sentient beings. They do not speak of others' mistakes, but speak of virtues and goodness. There are many advantages and benefits to being close to the good knowledgeable advisors, just as from the first to the fifteenth lunar calendar, the moon will gradually become larger, brighter and more complete. Similarly, the good knowledgeable advisors are able to help and influence the learners of the Way to abandon gradually the various unwholesome dharma and to increase greatly wholesome dharma. For these reasons, the debt to our spiritual friends is so great that we must cultivate develop the Great Bodhi Mind of a Maha-Bodhisattva to wish to rescue and aid all sentient beings.

The Fourth Debt Is the Debt of All Sentient Beings and Donators:

From infinite eons to this day, from generation to generation, from one reincarnation to another, sentient beings and I have exchanged places with each other to take turns being relatives. Thus, in one life, we are family and in another we are strangers, but in the end we are all connected in the cycle of rebirths. Thus, though it is now a different life, our appearances have changed, having different names, families, and ignorance has caused us to forget; but knowing this concept, we realize we are all family, so how can we not demonstrate gratitude to all sentient beings? Those animals with fur, bearing horns and antlers in this life, it is possible we may have been their children in a former life. Insects such as butterflies, bees, worms, crickets of this life, may, for all we know, be our parents of a former life. What about those who scream in agony in the realm of Hungry Ghosts; and those who cry in sufferings from the abyss of Hell. Even though our eyes cannot see and our ears cannot hear, they still pray and ask for our assistance. Therefore, the Bodhisattvas look upon bees and ants as their parents of the past; look upon animals as future Buddhas; have great compassion

for those in the suffering realms, often finding ways to aid and rescue them; remember the kindness of the past, and often think about finding ways to repay such kindness. Nowadays, especially Bhiksus and Bhiksunis who cultivate the Way are all dependent on the people who make charitable donations, from clothing, food, to medicine and blankets. These charitable people work hard, and yet they don't have enough to live on. Bhiksus do nothing except enjoy the pleasure these gifts, how can Bhiksus find comfort in their doing so? People work assiduously to sew robes, not counting all the late nights. Bhiksus have abundance of robes, how dare we not appreciate them? Laypeople live in huts, never finding a moment of peace. Bhiksus live in high, big temples, relaxing all year round. How can Bhiksus be happy in receiving such gifts knowing laypeople have suffered so? Laypeople set aside their earnings and profits to provide services to Bhiksus. Does this make sense? Therefore, Bhiksus must think: "I must be determined to cultivate for enlightenment, practice to find the Buddhist wisdom so charitable beings and sentient beings may benefit from it. If this is not the case, then every seed of rice and every inch of fabric shall have their appropriate debts. Reincarnated into the realm of animals, debts must be repaid. Besides, devout Buddhists should always remember the ten great graces of the Buddha. First, grace of Initial resolve to universalize (salvation). Second, grace of self-sacrifice in previous lives. Third, grace of complete altruism. Fourth, grace of descending into all the six states of existence for their salvation. Fifth, grace of relief of the living from distress and mortality. Sixth, grace of profound pity. Seventh, grace of revelation of himself in human and glorified form. Eighth, grace of teaching in accordance with the capacity of his hearers, first Hinayan, then Mahayana doctrine. Ninth, grace of revealing his nirvana to stimulate his disciples. Tenth, pitying thought for all creatures, in that dying at 80 instead of 100 he left twenty years of his own happiness to his disciples; and also the tripitaka for universal salvation.

Chương Hai Mươi Một

Chapter Twenty-One

Phật Tử Thuần Thành Luân

Kham Nhẫn & Điều Hòa

Như đã nói trong những chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, Học Hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Chính vì vậy mà chuyện tinh chuyên tu tập kham nhẫn và điều hòa rất cần thiết, vì kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của tất cả Phật tử chúng ta. Đối với người tu tập, kham nhẫn chẳng những là một trong những đức tính vô cùng quan trọng, mà còn là một trong mười giai đoạn quan trọng trong tu tập của một vị Bồ Tát. Nhẫn Nhục Địa (địa vị nhẫn nhục) hay giai đoạn kham nhẫn, sơ địa trong thập địa Bồ Tát (ở giai đoạn này Bồ Tát trên thì thọ trì Phật Pháp, dưới thì cứu độ chúng sanh. Đối với sanh tử và Niết Bàn đều tự tại. Theo Thường Đức thì gọi là Bất Động Địa, theo Lạc Đức thì gọi là Kham Nhẫn Địa, theo Ngã Đức thì gọi là Vô Úy Địa, theo Tịnh Đức thông ba Đức trên để bước lên Hàng Địa). Thời kỳ nhẫn nhục, ý nói các bậc đã chứng ngộ chân lý, bậc thứ sáu trong bảy bậc hiền, hay vị thứ ba trong tứ thiện căn hay bốn thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp theo Đại Thừa gồm có Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kềm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vững lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tỉnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính

mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

Devout Buddhists Should Always Have Endurance and Moderation

As mentioned in previous chapters, for any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. Thus, diligent cultivation of endurance and moderation is very necessary, for endurance and

moderation are the foundation of all Buddhists' practice. For practitioners, endurance is not only one of the extremely important virtues, it is also one of the ten stages in the Bodhisattvas' Path of cultivation. The stage of endurance, the first of the ten Bodhisattva stages. The method or stage of patience, the sixth of the seven stages of the Hinayana in the attainment of Arahanship or sainthood, or the third of the four roots of goodness or the four good roots, or sources from which spring good fruits, which, according to the Mahayana they include Sravakas, Pratyeka-buddhas, Bodhisattvas, and Buddhas. Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if

these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

Chương Hai Mươi Hai
Chapter Twenty-Two

Phật Tử Thuần Thành Luôn
Vui Theo Công Đức Của Người Khác

Vui theo công đức của người khác đóng vai trò rất quan trọng trong việc phát triển một cái tâm có đạo đức của người Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia. Từ “Vui theo” có nghĩa là cảm kích một cái gì đó, là vui theo cái vui hay cái thiện lành của người khác mà không có một chút gì ganh tỵ và cạnh tranh. Không có những ý nghĩ tiêu cực này, chúng ta vui theo tất cả những thiện hành được thực hiện bởi ngay cả những người mà chúng ta xem như kẻ thù. Có hai đối tượng để vui theo: Vui theo thiện căn của người khác và vui theo thiện căn của chính mình. Khi vui theo những hành vi đạo đức của bản thân, chúng ta có thể vui theo những hành vi đạo đức đã tạo ra trong những kiếp quá khứ mà chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc đã được luận ra; và khi vui theo thiện căn của bản thân về kiếp hiện tại, chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc trực tiếp. Vui theo vì nhận ra những hành vi đạo đức trong quá khứ không khó. Sự thật là chúng ta không chỉ tái sanh thân người hiện tại, mà còn thừa hưởng những điều kiện thuận lợi cần thiết để tu tập Phật pháp xác nhận rằng trong những kiếp quá khứ, chúng ta đã quảng tu bố thí, nhẫn nhục, và những ba la mật khác. Do đó, chúng ta nên vui theo. Vui theo những hành vi đạo đức của kiếp hiện tại có nghĩa là nghĩ đến những thiện hạnh mà cá nhân người đó đã thực hiện. Ví dụ như trì tụng thánh điển, suy gẫm về ý nghĩa của thánh điển, nghe thuyết pháp hay bất kỳ hành động rộng lượng nào, vân vân. Kế đó, vui theo những điều này mà không có sự kiêu mạn bởi vì nếu chúng ta cảm thấy quá kiêu hãnh thì thiện căn của chúng ta sẽ giảm chứ không tăng. Vui theo những hành vi đạo đức của người khác có nghĩa là vui theo với những hành vi ấy mà không có thành kiến. Hành động vui theo phải không bị bấn nờ bởi những ý nghĩ tiêu cực như ganh tỵ. Cho dù sự liên hệ của chúng ta với một người như thế nào, chúng ta nên thừa nhận một cách chân thật những hành vi đạo đức của họ và vui theo. Đây là kỹ thuật về trí tuệ

hữu hiệu nhất để xây dựng sự tích lũy công đức lớn. Vui theo công đức là phát tâm chứng nhất thiết trí mà siêng tu cội phước, chẳng tiếc thân mạng, làm tất cả những hạnh khó làm, đầy đủ các môn Ba La Mật, chứng nhập các trú địa của Bồ Tát, đến trọn quả vô thượng Bồ đề, vẫn vẫn bao nhiêu căn lành ấy, dù nhỏ dù lớn, chúng ta đều vui theo.

***Devout Buddhists Always
Rejoice Over Others' Positive Deeds***

Rejoicing over others' positive deeds plays an important role in devout Buddhists' development of moral mind, especially lay people. The word “Rejoice” means appreciation of something. Rejoicing without the slightest thought of jealousy or competitiveness. Without these negative thoughts, we must rejoice over positive deeds performed even by people we consider enemies. We have two objects of rejoicing: Rejoicing over others' root virtues and rejoicing over our own. When rejoicing over our own virtue, we can rejoice over virtue done in our past lives that we can measure through inferential valid cognition and rejoice over our root virtue of this present life that we can measure by means of direct valid cognition. It is not difficult to apply inferential valid cognition to rejoice over our past lives. The fact that we have not only taken rebirth in this present human form but have inherited favorable conditions necessary for Dharma practices confirm that we must have practiced generosity, patience, and the other perfections in our past lives. So we should rejoice. Rejoice over our virtues of this present life means to think over virtuous deeds we personally have performed. For example, recitation of the holy scriptures, contemplation of their meanings, listening to the teachings of Dharma or any act of generosity and so forth. Then rejoicing at these without arrogance because if we feel proud, our root virtues will lessen instead of increasing. Rejoicing over others' virtues means rejoicing over the virtue of others without prejudice. One's act of rejoicing must not be contaminated by negative thoughts like jealousy. Regardless of what our relationship with the other person is, we should acknowledge sincerely their virtuous deeds and rejoice. This is the most effective mental technique to build a huge accumulation of merits. Rejoice at

others' merits and virtues means from the time of our initial resolve for all wisdom, we should diligently cultivate accumulation of blessings without regard for their bodies and lives, cultivate all the difficult ascetic practices and perfect the gates of various paramitas, enter Bodhisattva grounds of wisdom and accomplish the unsurpassed Bodhi of all Buddhas. We should completely follow along with and rejoice in all of their good roots (big as well as small merits).

Chương Hai Mươi Ba *Chapter Twenty-Three*

Người Phật Tử Thuần Thành *Luôn Là Người Bạn Đạo Tốt*

Trong Phật giáo, có hai loại bạn đạo: Thiện tri thức và Ác tri thức. Thiện Tri Thức là bất cứ ai (Phật, Bồ tát, người trí, người đạo đức, và ngay cả những người xấu ác) có thể giúp đỡ hành giả tiến tu giác ngộ. Thiện có nghĩa là hiền và đạo đức, Tri là sự hiểu biết chơn chánh, còn Thức là thức tỉnh, không mê muội và tham đắm nơi các duyên đời nữa. Thế nên, thiện tri thức là người hiền, hiểu đạo, và có khả năng làm lợi lạc cho mình và cho người. Thiện hữu tri thức là người bạn đạo hạnh, người thầy gương mẫu, sống đời đạo hạnh, cũng như giúp đỡ khuyến tấn người khác sống đời đạo hạnh. Người bạn đạo tốt, thực thà, chân thật, có kiến thức thâm hậu về Phật pháp và đang tu tập Phật pháp. Đức Phật đã nói về thiện hữu tri thức trong đạo Phật như sau: “Nói đến Thiện Hữu Tri Thức là nói đến Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác và Bích Chi Phật, cùng với những người kính tin giáo lý và kinh điển Phật giáo. Hàng thiện hữu tri thức là người có thể chỉ dạy cho chúng sanh xa lìa mười điều ác và tu tập mười điều lành. Lại nữa, hàng thiện hữu tri thức có lời nói đúng như pháp, thực hành đúng như lời nói, chính là tự mình chẳng sát sanh cùng bảo người khác chẳng sát sanh, nhẫn đến tự mình có sự thấy biết chơn thật (chánh kiến) và đem sự thấy biết đó ra mà chỉ dạy cho người. Hàng thiện hữu tri thức luôn có thiện pháp, tức là những việc của mình thực hành ra chẳng mong cầu tự vui cho mình, mà thương vì cầu vui cho tất cả chúng sanh, chẳng nói ra lỗi của người, mà luôn nói các việc thuần thiện. Gần gũi các bậc thiện hữu tri thức có nhiều điều lợi ích, ví như mặt trăng từ đêm mờ một đến rằm, ngày càng lớn, sáng và đầy đủ. Cũng vậy, thiện hữu tri thức làm cho những người học đạo lần lần xa lìa ác pháp, và thêm lớn pháp lành.

Có ba bậc thiện tri thức: *Giáo thọ thiện tri thức* là vị thông hiểu Phật pháp và có kinh nghiệm về đường tu để thường chỉ dạy mình; hay mình đến để thỉnh giáo trước và sau khi kiết thất. Trong trường hợp

nhều người đồng đả thất, nên thỉnh vị giáo thọ này làm chủ thất, mỗi ngày đều khai thị nửa giờ hoặc mười lăm phút. *Ngoại Hộ Thiện Tri Thức* là một hay nhiều vị ủng hộ bên ngoài, lo việc cơm nước, quét dọn, cho hành giả được yên vui tu tập. Thông thường, vị này thường được gọi là người hộ thất. *Đồng Tu Thiện Tri Thức* là những người đồng tu một môn với mình, để nhìn ngó sách tấn lẫn nhau. Vị đồng tu này có thể là người đồng kiết thất chung tu, hoặc có một ngôi tịnh am tu ở gần bên mình. Ngoài sự trông nhìn sách tấn, vị đồng tu còn trao đổi ý kiến hoặc kinh nghiệm, để cùng nhau tiến bước trên đường đạo. Lời tục thường nói: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn” là ý nghĩa này.

Thời nay muốn tu hành đúng đắn phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu tập nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Đây là một trong năm điều kiện cần thiết cho bất cứ hành giả tu thiền nào. Nếu vị tu Phật nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại. Theo Kinh Kalyana-mitra, Đức Phật dạy, “Thời nay muốn tìm minh sư, hay thiện hữu tri thức để gần gũi theo học, còn có chằng trong sách vở hay gương Thánh hiền, chứ còn trong vòng nhân tình đời nay, quả là hiếm có vô cùng.” Các ngài còn dạy thêm năm điều về thiện hữu tri thức như sau: Đời nay trong 1.000 người mới tìm ra được một người lành. Trong 1.000 người lành mới có một người biết đạo. Trong 1.000 người biết đạo, mới có được một người tin chịu tu hành. Trong 1.000 người tu hành mới có được một người tu hành chân chánh. Vậy thì trong 4.000 người mới tìm ra được bốn người tốt.

Chính vì vậy mà Đức Phật thường khuyên chúng đệ tử của Ngài nên lắng nghe thiện hữu tri thức, không nên có lòng nghi ngờ. Đã gọi là thiện hữu tri thức thì khi họ khuyên mình tu hành cần phải có khổ công thì mình phải tin như vậy. Nếu mình có lòng tin một cách triệt để nhất định mình sẽ được minh tâm kiến tánh, phản bổn hoàn nguyên. Phật tử thuần thành phải thường nghe lời chỉ dạy của thiện hữu tri thức. Nếu vị ấy dạy mình niệm Phật thì mình phải tinh chuyên niệm Phật. Nếu vị ấy dạy mình đừng buông lung phóng dật thì mình không được buông lung phóng dật, đây chính là sự lợi lạc mà mình hưởng được nơi thiện hữu tri thức vậy. Sau đây là những lời Phật dạy về “Thiện Hữu Tri Thức” trong Kinh Pháp Cú: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày lầm lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân

với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh như thuyết pháp (79). Nếu gặp bạn đồng hành hiền lương cẩn trọng, giàu trí lực, hàng phục được gian nguy, thì hãy vui mừng mà đi cùng họ (328). Nếu không gặp được bạn đồng hành hiền lương, giàu trí lực, thì hãy như vua tránh nước loạn như voi bỏ về rừng (329). Thà ở riêng một mình hơn cùng người ngu kết bạn. Ở một mình còn rảnh rang khỏi điều ác dục như voi một mình thênh thang giữa rừng sâu (330).”

Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng người thô lỗ luôn bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu cả tình thương. Ngược lại tốt có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không tu tập. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bực mình nhỏ. Họ cáu kỉnh với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không có ý nghĩa gì. Chúng ta thử tưởng tượng mà xem, làm bạn với những hạng này có lợi ích gì? Trái hẳn với hạng ác tri thức, những thiện tri thức là những người bạn tốt, những người có tâm đầy tình thương. Họ luôn nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của tha nhân. Tình thương và sự nồng ấm của họ được biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng ái ngữ, bằng lợi hành và đồng sự. Họ luôn phát tâm bố thí những gì họ có thể bố thí nhằm lợi lạc tha nhân. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207).”

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng thân cận thiện tri thức không thôi vẫn chưa đủ, hành giả còn phải cố tránh xa ác tri thức. Ác tri thức là những người thô lỗ bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu cả tình thương; ngược lại với người tốt có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không tu tập. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bực mình nhỏ. Họ cáu kỉnh với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không có ý nghĩa gì. Chúng ta thử tưởng tượng mà xem, làm bạn với những hạng này có lợi ích gì? Trái hẳn với hạng ác tri thức, những thiện tri thức là những người bạn tốt, những người có tâm đầy tình thương. Họ luôn nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của tha nhân. Tình thương và sự nồng ấm của họ được biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng ái ngữ, bằng lợi hành và đồng sự. Họ luôn phát tâm bố thí những gì họ có thể bố thí nhằm lợi lạc tha nhân.

Devout Buddhists Are Always Good Dharma Friends

In Buddhism, there are two kinds of dharma friends (fellow cultivators): Good knowing advisors and and evil advisors. Good Knowing Advisors are anyone (Buddha, Bodhisattva, wise person, virtuous friends and even an evil being) who can help the practitioner progress along the path to Enlightenment. Good is kind and virtuous, Friend is a person who is worthy of giving others advice, Knowledgeable means having a broad and proper understanding of the truths, Awakened means no longer mesmerized by destinies of life. Thus, Good Knowledgeable (knowing) Friend or Advisor is a good person who has certain degree of knowledge of Buddhism and has the ability to benefit himself and others. A Good Knowledgeable (knowing) Friend is a friend in virtue, or a teacher who exemplifies the virtuous life and helps and inspires other to live a virtuous life too. A good friend who has a good and deep knowledge of the Buddha's teaching and who is currently practicing the law. Someone with

knowledge, wisdom and experience in Buddha's teaching and practicing. A wise counsel, spiritual guide, or honest and pure friend in cultivation. The Buddha talked about being a Good Knowing Advisor in Buddhism as follows: "When speaking of the good knowledgeable advisors, this is referring to the Buddhas, Bodhisatvas, Sound Hearers, Pratyeka-Buddhas, as well as those who have faith in the doctrine and sutras of Buddhism. The good knowledgeable advisors are those capable of teaching sentient beings to abandon the ten evils or ten unwholesome deeds, and to cultivate the ten wholesome deeds. Moreover, the good knowledgeable advisors' speech is true to the dharma and their actions are genuine and consistent with their speech. Thus, not only do they not kill living creatures, they also tell others not to kill living things; not only will they have the proper view, they also will use that proper view to teach others. The good knowledgeable advisors always have the dharma of goodness, meaning whatever actions they may undertake, they do not seek for their own happiness, but for the happiness of all sentient beings. They do not speak of others' mistakes, but speak of virtues and goodness. There are many advantages and benefits to being close to the good knowledgeable advisors, just as from the first to the fifteenth lunar calendar, the moon will gradually become larger, brighter and more complete. Similarly, the good knowledgeable advisors are able to help and influence the learners of the Way to abandon gradually the various unwholesome dharma and to increase greatly wholesome dharma.

There are three types of good spiritual advisors: *Teaching Spiritual Advisor* is someone conversant with the Dharma and experienced in cultivation. The retreat members can have him follow their progress, guiding them throughout the retreat, or they can simply seek guidance before and after the retreat. When several persons hold a retreat together, they should ask a spiritual advisor to lead the retreat and give a daily fifteen-to-thirty-minute inspirational talk. *Caretaking Spiritual Advisor* refers to one or several persons assisting with outside daily chores such as preparing meals or cleaning up, so that on retreat can cultivate peacefully without distraction. Such persons are called "Retreat assistant." *Common Practice Spiritual Advisor* are persons who practice the same method as the individual(s) on retreat. They keep an eye on one another, encouraging and urging each other on.

These cultivators can either be participants in the same retreat or cultivators living nearby. In addition to keeping an eye out and urging the practitioners on, they can exchange ideas or experiences for the common good. This concept has been captured in a proverb: “Rice should be eaten with soup, practice should be conducted with friends.”

Nowadays, in order to have a right cultivation, Buddhist practitioners should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation. This is one of the five necessary conditions for any Buddhist practitioners. If a Buddhist practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demon. According to the Kalyana-mitra Sutra, the Buddha taught, “Nowadays, if one wishes to find kind friends and virtuous teachers to learn and to be close to them, they may find these people in the shining examples in old books. Otherwise, if one searches among the living, it would be extraordinary hard to find a single person.” They also reminded us five things about good-knowing advisor as follows: Nowadays, in 1,000 people, there is one good person. In a thousand good people, there is one person who knows religion. In one thousand people who know religion, there is one person who has enough faith to practice religion. In one thousand people who practice religion, there is one person who cultivates in a genuine and honest manner. Thus, out of four thousand people, we would find only four good people.

Thus, the Buddha always encouraged his disciples to listen to Good Knowing Advisors without any doubt. Once we call someone our Good Knowing Advisors, we should truly listen to their advice. If Good Knowing Advisors say that cultivation requires arduous effort, we should truly believe it. If we believe completely, we will surely be able to understand the mind and see the nature, return to the origin and go back to the source. Devout Buddhists should always listen to the instructions of a Good Knowing Advisor. If he tells us to recite the Buddha’s name, we should follow the instructions and recite. If he tells us not to be distracted, then we should not be distracted. This is the essential secret of cultivation that we can benefit from our Good Knowing Advisors. The followings are the Buddha’s teachings on “Good Knowing Advisors” in the Dharmapada Sutra: Should you see an intelligent man who points out faults and blames what is blame-

worthy, you should associate with such a wise person. It should be better, not worse for you to associate such a person (Dharmapada 76). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). Those who drink the Dharma, live in happiness with a pacified mind; the wise man ever rejoices in the Dharma expounded by the sages (Dharmapada 79). If you get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with, let nothing hold you back. Let find delight and instruction in his companion (Dharmapada 328). If you do not get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with; then like a king who has renounced a conquered kingdom, you should walk alone as an elephant does in the elephant forest (Dharmapada 329). It is better to live alone than to be fellowship with the ignorant (the fool). To live alone doing no evil, just like an elephant roaming in the elephant forest (Dharmapada (330).”

Devout Buddhists should always remember that coarse people are always overwhelmed by anger and lacking loving-kindness that they cannot appreciate the difference between wholesome and unwholesome activities. They do not know the benefit or appropriateness of paying respect to persons worthy of respect, nor of learning about the Dharma, nor of actually cultivating. They may be hot-tempered, easily victimized by by anger and aversion. Their lives may be filled with rough and distasteful activities. What is the use of making friends with such people? On the contrary, good people have a deep considerateness and loving care for other beings. The warmth and love of their hearts is manifested in actions and speech. Refined people like these carry out their relationships with other people in sweet speech, beneficial action, and sharing a common aim. They always vow to give whatever they can give to benefit other people. In the Dharmapada Sutra, the Buddha Taught: “If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated

by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207).”

Devout Buddhists should always remember that associating with good-knowing advisors is still not enough, practitioners should also try to stay away from evil friends. Evil friends are coarse people, who are always overwhelmed by anger and lacking loving-kindness that they cannot appreciate the difference between wholesome and unwholesome activities. They do not know the benefit or appropriateness of paying respect to persons worthy of respect, nor of learning about the Dharma, nor of actually cultivating. They may be hot-tempered, easily victimized by anger and aversion. Their lives may be filled with rough and distasteful activities. What is the use of making friends with such people? On the contrary, good people have a deep considerateness and loving care for other beings. The warmth and love of their hearts is manifested in actions and speech. Refined people like these carry out their relationships with other people in sweet speech, beneficial action, and sharing a common aim. They always vow to give whatever they can give to benefit other people.

Chương Hai Mươi Bốn
Chapter Twenty-Four

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn
Có Thiên Tập Trong Đời Sống Hằng Ngày

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

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

Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, hãy cố gắng đừng làm cho việc tu thiền của mình thêm phức tạp. Hãy cố làm cho việc thực hành càng đơn giản chừng nào càng tốt chừng nấy. Hãy nhớ rằng chỉ cần rút tâm ra khỏi những phiền toái của cuộc sống là điều tiên

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

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

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

hồn của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được chân lý này, thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta.

Khi chúng ta có khả năng ứng dụng thiền vào cuộc sống hằng ngày thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là không làm gì cả, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Trước khi tu tập thiền định, chúng ta không có khả năng sống tốt đẹp với mọi người và muốn lui vào rừng sâu núi thẳm để chỉ ẩn tu một mình. Tuy nhiên, sau khi tu tập thiền định, chúng ta cảm thấy nhờ sinh hoạt với cộng đồng nên chúng ta mới có điều kiện và cơ hội tu sửa giới hạnh của chính mình. Bên cạnh những lúc tu tập thiền định chúng ta phải cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Nhờ có tu tập thiền định mà khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta mới khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người cố tình làm khổ mình, mình mới khởi tâm thương xót và cảm thông. Nhờ có thiền định mà khi thành công mình luôn giữ tâm khiêm cung. Người Phật tử thuần thành tu tập tỉnh thức hãy luôn theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ thứ gì, chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó chính là thiền trong đời sống; đó chính là con đường tiến tới chân lý. Hãy tự nhiên, mọi việc làm, mọi động tác của chúng ta ở đây đều là cơ hội cho chúng ta thực tập thiền quán. Tất cả đều là giáo pháp. Bất kỳ làm việc gì chúng ta cũng phải giữ chánh niệm. Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi quét dọn, khi đọc sách, vân vân, chúng ta đều phải chú tâm tỉnh thức và giữ cho được chánh niệm. Đừng nghĩ rằng chỉ có những lúc chúng ta ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Và như vậy, chúng ta không thể nào nói rằng chúng ta không có thì giờ để hành thiền, vì tu tập thiền định là tu tập tỉnh thức và hoàn toàn tự nhiên; và sự tu tập này có thể thực hiện bất cứ ở đâu và trong bất cứ công việc gì mà mình đang làm. Ngay cả khi chúng ta ngồi thiền, cũng không cần ngồi thật lâu hay thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng tọa thiền lâu chừng nào càng tốt chừng nấy. Điều này không đúng. Có khi ngồi lâu mệt mỏi, trí óc chúng ta trở nên cùn mẫn và không sáng suốt như mình tưởng. Người tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay từ sáng sớm, lúc mới vừa thức dậy, chúng ta phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho tới khi

chúng ta đi ngủ. Suốt ngày, chúng ta có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Người Phật tử thuần thành tu tập tỉnh thức phải luôn giữ chánh niệm trong mọi tư thế, trong mọi tác động của chính mình; còn việc duy trì lâu trong một tư thế không phải là điều quan trọng.

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

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một ‘công án’ được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tổ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là ‘vấn đáp’ giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay ‘vân thủy,’ hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

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

Thời gian cho những sinh hoạt hằng ngày cũng như việc làm là những lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng thiền trong cuộc sống. Chẳng cần biết những sinh hoạt hằng ngày và việc làm về cái gì, những sinh hoạt này phải được hoàn tất với sự nỗ lực tỉnh thức và sự chăm chú hoàn toàn của chúng ta trong từng giây từng phút. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tất cả những gì chúng ta đang có là những giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại này, chúng ta chẳng có gì hết trên cõi đời này! Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc.” Như vậy, chúng ta không thể nào nắm bắt được cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, tất cả rồi sẽ qua đi; tuy nhiên, chúng ta có thể lợi dụng những giây phút hiện tại để tu tập những gì có lợi cho chúng ta. Lý do Đức Phật nhắc nhở chúng ta như vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc

này. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có!

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

Thật vậy, khi chúng ta có định tâm vào tư duy tịnh mặc, thì hầu như tất cả những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta đều được giữ có chừng mực. Lúc đó chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ

giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

Phật tử thuần thành, nhất là hành giả tại gia nên luôn nhớ rằng sống thiền là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc này. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc này; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và hạnh phúc hơn chỗ này? Ngoài ra, người biết sống thiền là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thực tập thiền quán này. Người biết sống với thiền là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não này. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc tu tập thiền quán này cũng sẽ trôi buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Sống Thiền là sống và hành sử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống thiền là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống thiền là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiền là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Người biết sống thiền là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống thiền là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả những niệm khởi lên đều đang biến đổi một cách nhanh chóng. người ấy luôn hiểu rằng không có một pháp nào thực sự có tự ngã, mà tất cả đều đến rồi đi

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

Devout Buddhists Always Have Meditation In Daily Life

Zen is not something that we do for several months or several years with the idea of mastering it because during cultivation, we still need a natural life. Therefore, Zen is something we must do for a lifetime. Zen is a lifelong study, is our life itself. It is not just sitting on a Zen cushion for some hours a day because efforts of Zen practice will help us have more and more contact with the reality and cause us to have more compassion for others, and eventually change our daily life. Our whole life becomes efforts for Zen practice, twenty-four hours a day, and on and on for the rest of our life. Devout Buddhists, especially, lay people should always remember that for practitioners of mindfulness, life itself is Zen, but some people say that life is suffering. How are these different? If you make “my life is Zen”, then your life becomes Zen. If someone else makes “my life is suffering”, then that person’s life becomes suffering. So it all depends on how we are keeping our mind just now, at this very moment! This just-now mind continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line. If we like Zen, so our life has become Zen. Now we think that the world is wonderful. Our mind is wonderful, so the whole world is wonderful. During the time of the Buddha, the Buddha taught His disciples a lot about applications of meditation in daily life. Some people think that they need to turn their backs on this violent life to

search for a still mind. Some others say that in order to achieve a still mind, people should always try to do many good deeds, and so on, and so on. However, if we solely turn our backs on life or try to do many good deeds only, we have not yet obeyed the Buddha's teachings. Devout Buddhists should always purify the body and mind for the Buddha always reminded his disciples that meditation was a peak of practice in Buddhism. Through meditation, our body and mind are purified; also through meditation, our virtues are purified. Mind and morality are two of the most important factors in meditation. Virtues include compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on. Thus, to be able to apply Zen in daily life, zen practitioners need be good virtue ones. Remember, the measurement of meditation is valued from the practitioner's behavior toward people around. Devout Buddhists should always remember that if we make difficult, it is difficult. If we make easy, it is easy. But if we don't think, the truth is just as it is. Thus, meditators always live peacefully and tolerantly with people, not retreating in deep jungle to be away from people. A devout Buddhist who practices Zen still lives and has normal activities like any others; however, that person's clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then the moon shines brightly. So don't worry about clear mind, it is always there. When thinking comes, behind it is clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Thinking comes and goes, comes and goes. We must not be attached to the coming or the going. Remember the clear mind of a devout Buddhist who practices Zen in daily life is the mind before thinking, it is like on the sea. When the wind comes, there are many waves. When the wind dies down, the waves become smaller. When the wind stops, the water becomes a mirror, in which everything is reflected, mountains, trees, clouds... Our mind is the same. After thinking, we have many desires and many opinions, there are many big waves. But after we sit in meditation for some time, our opinions and desires disappear. The waves become smaller and smaller. Then our mind is like a clear mirror, and everything we see or hear or smell or taste or touch or think is the truth.

Devout Buddhists, especially laypeople, try not make our meditation more complicated. Let's make the practice the simpler the

better. Let us bear in mind that just simply a withdrawing of the mind from the busy life is a requisite to mental hygiene. Some people believe that only sitting meditation can pacify the mind. However, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? So when we only focus on sitting meditation, we really destroy the real concept of Zen. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to Zen while accomplishing our daily tasks. To mention this does not mean that we should not practice sitting meditation. Not only we should practice sitting meditation on a daily basis if we have time, but whenever we get an opportunity, try to be away from town and find a certain remote area to engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence, for silence will do so much good to us. A Vietnamese proverb says: "Silence is golden." Indeed, Zen practitioners only speak when we must speak. Devout Buddhists who practice Zen should always remember that even Buddha Sakyamuni also refrained from giving a definitive answer to many metaphysical questions of his time (questions of self-exists, not self-exists, if the world is eternal, or unending or no, etc). According to the Buddha, a silent person is very often a wise person because he or she avoids wasting energy or negative verbiage. The Buddha always advised the questioner to become his disciple without wasting his time on problems which were too profound to be understood by an ordinary man, probably a long cultivation as a disciple of the Buddha he might come to understand. According to the Buddha, the greatest creative energy works in silence. Observing silence is extremely important for devout Buddhists who practice Zen. Observing silence in any situation also means meditation in that situation. The Buddha taught: "When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence." Devout Buddhists who practice Zen should always go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence, for silence is one of the most peaceful forms of existence. We can only concentrate when have silence, or when we make an inward journey. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we

really are and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience.

Meditation is not a voluntary exile from life, or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results are obtained here and now. It is not something separated from the daily life. It is part of our lives. If we ignore it, life lacks meaning, purpose and inspiration. We should try to put in at least half an hour every day in practicing meditation. When our mind is calm and quiet, it is time to take advantage of it by engaging in silent communication with our own mind in order to understand our true nature. Laypeople may ask: "In this extremely busy life with so many duties to perform, how can laypeople find time to meditate?" Let ask yourself, no matter how busy your life is, you are still able to find time to indulge in things that delight you. If you have the will, surely you can devote a short period of time everyday to meditation, whether it be at dawn, just before sleep, or whenever you feel you have the time, even a very short period of time to collect your thoughts and concentrate. If you try to practice a little quiet contemplation day by day, you will be able to perform your duties better and in an efficient way. Besides, you will have more courage to face tribulations and worries with a brave heart.

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

When we can apply Zen in our daily activities, then everywhere is a Nirvana for us. Of course, it is more difficult to apply meditation in action than doing nothing, but we have no other choice if we really

want to change our lifeless style. Before practicing zen, we do not have the ability to live together with everyone and just want to retreat into a solitude life. However, after practicing zen we feel that while living in the community we have chances and conditions to improve our morality. Beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Through practicing meditation, we are able to feel happy with other's success and sympathy with other's miseries. Through practicing meditation, we are able to keep ourselves modest when achieving success. Devout Buddhists who practice Zen must watch our own minds. Examine to see how feelings and thoughts come and go. Do not be attached to anything, just be mindful of whatever there is to see. This is really Zen in life; this is the way to the truth of the Buddha. Be natural. Everything we do is a chance for us to practice meditation. It is all Dharma. When we walk, stand, lie down, sit, clean the house, or read books, etc., we must try to be mindful. Do not think that we are practicing only when sitting still, cross-legged. And therefore, we cannot say that we do not have enough time to meditate, for to practice meditation means to practice mindfulness and naturalness; and this practice can be done anywhere and in whatever we do. Even when we practice sitting meditation, try not to sit for very long periods of time. Some people think that the longer we sit the better. Sometimes, after a long period of sitting, we become tiresome and our brain becomes dull, and not as clear as we think. Our practice should begin as soon as we awaken in the morning and should continue until we go back to sleep at night. We should meditate all day long in all postures from walking, standing, lying and sitting. Practitioners of mindfulness should be mindful at all time; and should not be so concerned with long periods of sitting meditation.

If we throw away all thoughts of attainment, we will then come to see the real purpose of our quest. Some of us want to reach enlightenment and become Zen masters or Zen mistresses as quickly as possible. But as long as we have a thought like this, we will never attain anything. Devout Buddhists who practice Zen just need to cut off all thoughts and conceptions. Another practical result of practicing meditation is 'peace and happiness'. In Buddhism, our own 'peace and happiness' also means 'peace and happiness' that we did for others. Therefore, a zen practitioner must be the one who always gives the

happiness, peace and mindfulness to others all his or her life. In other words, beside the effort for meditation, practitioners should always try to do many good deeds because these good deeds will support meditation result very well.

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

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

directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end.

The time for daily activities or work is the best time for Zen practice and application of Zen in life. No matter what the activities and work are, they should be done with our mindful efforts and total attention in every second of that very moment. Devout Buddhists who practice Zen should always remember that all we have is this very moment. If we do not completely live with this very moment, we have nothing in this life. In the Diamond Sutra, the Buddha taught: “the past is ungraspable, the present is ungraspable, the future is ungraspable.” So, we are not able to grasp either the past, the present or the future; however, we can take advantage of this very moment to practice whatever good for us. The reason the Buddha reminded us that way because He just wanted to let us know that there is no way we can say that we were in the past, are in the present or will be in the future. However, we can say that all we have is this very moment. Therefore, we should live with all we have at this very moment!

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

In fact, if we possess a concentrating mind in silent meditation, all of our daily activities should be regulated properly. At that time, we will see clearly that all desires are boundless, but our ability to realize

them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others.

Devout Buddhists who practice Zen should always remember that to live with Zen means to live with the present; to live with whatever we have at this very moment. If possible, let's just sit quietly; let's feel our breaths at this very moment; let's feel our thoughts arising and vanishing. Let's not thinking anything in our mind, but feel the breath in and out; let's gently feel every breath. Let's feel that our whole body is breathing until we are able to feel that our whole body and mind become one with the breath. When we are able to do this, if we are not in a so-called nirvana, where can we be better, more peaceful and happier than this place? Besides, a person who knows how to live with Zen is a person who clings to nothing. That person does not even cling to the happiness he or she is feeling at this very moment of peaceful meditation. A person who knows how to live with Zen is a person who does not cling to anything in this suffering and afflictive world. A person who know how to live with Zen is a person who knows that even blissfulness we are feeling now in meditation will bind us in this suffering and afflictive world. To live with Zen means to live and to behave as the behavior of water, not as the behavior of the waves rising and falling. To live with Zen means to live with the nature of the reflectivity of a mirror, not with the images appearing and disappearing. To live with Zen means to live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. Therefore, to live

with Zen means to live with the state of unborn, uncreated, unconditioned peace of Nirvana. A person who knows how to live with Zen is a person who knows how to live in the present and still plans for the future, but never clings to anything in the present and future. On the contrary, he is always serene and awake. A person who knows how to live with Zen is a person who always understands that all the forms, all the sounds, all the smells, all the flavors and all the senses, all the thoughts, and so on, are changing very fast. That person knows that nothing has a self, but all things come and go, governed by the theory of dependent arising. When we see with our vacant mind, we will feel that all forms come and go just like illusions or dreams. When we listen with our vacant mind, we will feel that all sounds come and go just like echoes, just like illusions or dreams, and so on, and so on. Let's look at the mirror to see that images come and go, but the nature of the reflectivity is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. Let's look into our own mind to see that thoughts come and go, but the mind nature is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. And finally, a person who knows how to live with Zen is a person who always listens to the silence for the nature of the original mind is serene and luminous.

Chương Hai Mươi Lăm
Chapter Twenty-Five

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn
Biết Cách Thanh Tịch Thân Tâm

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta

và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

Người Phật tử thuần thành luôn tìm cách kiểm soát thân tâm trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu chúng ta không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì chúng ta nên cố gắng tập trung tâm của mình vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là chúng ta nên biết mình đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái “định”, vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện

hóa. Khi chúng ta có khả năng quan sát và biết rõ chính mình, ấy là chúng ta đang thực tập thiền quán. Khi chúng ta biết con đường mình đi, chúng ta ăn cái gì và ăn như thế nào, chúng ta nói cái gì và nói như thế nào... ấy là chúng ta đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm chúng ta chứa đựng chuyện tào lao, hận thù hay ganh ghét, chúng ta biết tâm mình đang dung chứa những thứ ấy, đó là chúng ta đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Nếu mỗi ngày chúng ta bỏ ra một hay hai tiếng để vào phòng ngồi thiền rồi sau đó bạn quay ngay về làm một kẻ lờng gạt, thì chúng ta và kẻ suốt ngày lờng gạt có gì khác nhau đâu? Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà chúng ta có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của mình. Và như vậy thiền không có bắt đầu lại cũng không có chấm dứt. Theo Thiền sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu: “Vừa mới thức dậy vào ban sáng, tôi mong cho mọi người chóng đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thông suốt mười phương. Khi múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận chân lý. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, hay súc miệng... Tôi đều mong cho ai nấy đều có được thân tâm tỉnh thức và thanh tịnh.” Tuy nhiên, để thực hiện được tâm tỉnh thức và thân thanh tịnh, chúng ta nên thực hành tọa thiền mỗi ngày. Khi ngồi thiền nên ngồi thẳng thớm và luôn nghĩ rằng mình đang ngồi trên pháp tọa Bồ Đề vậy. Trong lúc tọa thiền, những cảm thọ và ý tưởng có thể khởi dậy trong ta. Nếu chúng ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở hay niệm Phật thì chúng sẽ kéo chúng ta ra khỏi sự tỉnh thức. Nhưng theo dõi hay đếm hơi thở hay niệm Phật không chỉ là cách nhằm xua đuổi tư tưởng và cảm thọ tạp nhạp, mà chúng còn là cách nối thân và tâm và là cửa đi vào trí tuệ. Khi có tạp niệm khởi lên, chúng ta chỉ cần tiếp tục theo dõi, hay đếm hơi thở, hay niệm Phật, chứ đừng có ý xua đuổi, ghét bỏ hay e sợ những tạp niệm này. Chúng ta chỉ cần nhận diện là có tạp niệm hay có cảm thọ đau nhức đang phát hiện nơi ta. Nếu tạp niệm còn tồn tại, ta tiếp tục nhận biết là tạp niệm tiếp tục tồn tại. Nếu cảm thọ đau nhức khởi lên, chúng ta nhận biết có đau nhức. Nếu cảm thọ đau nhức tiếp tục tồn tại, thì ta nhận diện nó còn tồn tại. Điều thiết yếu là đừng để cho bất cứ cảm thọ hay tạp niệm nào khởi lên mà mình không nhận biết. Như vậy Thiền là sự tỉnh thức về mọi việc xảy ra. Thiền là thức ăn cho thân tâm, đặc biệt là Thiền tọa. Thân thể cũng nhờ thiền tọa

mà nhẹ nhàng và an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi đến thấy tánh sẽ không gian nan vất vả. Thiền đòi hỏi một hình thức kỷ luật cao tột, không phải là sự gò ép hay sự bắt chước, mà là sự thường xuyên thấy biết về chính mình và những gì quanh bạn. Nếu chúng ta dùng phương cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của mình, chúng ta chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm mình. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nếu mình khởi tâm hành thiền, thì chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của mình. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là 'tâm viên'. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành.

Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

Devout Buddhists Always Know How to Purify Body and Mind

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and unagitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in

turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: “That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha’s teachings and to determine one’s actions according to them?” Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one’s superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha’s teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called “alaya” or “Manas” in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man’s character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

Devout Buddhists always try to find ways to control our body and mind at all times and in all circumstances, not only when we sit in meditation. Our body and mind must be pure and mindful at all times. Meditation means the ending of thought; however, if we are unable to end our thought, we should try to concentrate our mind just in one thought or one object of contemplation. That means we should know what we’re thinking or what we’re doing at the present time. In Zen, there is no desire, even it’s a desire of “mindfulness”, for if there is a

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

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

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

do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

Chương Hai Mươi Sáu
Chapter Twenty-Six

Phật Tử Tại Gia Thuần Thành Nên Luôn Nghe
Theo Lời Phật Dạy Trong Kinh Thi Ca La Việt

Kinh Thi Ca La Việt hay kinh dạy về người Phật tử tại gia thuần thành & mối quan hệ trong gia đình và xã hội, đã được đức Phật thuyết giảng trong Kinh Trường A Hàm gần 26 thế kỷ về trước. Trong Phật giáo, mối quan hệ có nghĩa là khuynh hướng hợp quần của các sinh vật thành tổ chức, gia đình, chủng loại hay những nhóm khác, từ đó tách cá nhân và tách khác biệt được dùng để cung ứng cho đoàn thể. Như đã nói trong các chương trước, đối với bất cứ người Phật tử nào, nhất là Phật tử tại gia, hai chữ "Thuần Thành" mang một sứ mạng rất to lớn trên nhiều phương diện, đặc biệt là Tinh chuyên hộ trì Tam Bảo, Học Hỏi Giáo Pháp nhà Phật và tinh chuyên Tu Tập. Vào thời đức Phật, chính nhờ nghe đức Phật giảng kinh mà chàng thanh niên Thi Ca La Việt trở thành một trong những Phật tử thuần thành rất gương mẫu nhất. Phật tử chúng ta hôm nay kém phước và đầu sanh ra vào thời không có Phật, nhưng chúng ta vẫn còn may mắn là bài kinh mà một thầy đức Phật đã giảng cho Thi Ca La Việt hãy còn đây cho những ai sẵn sàng muốn trở thành Phật tử thuần thành, vì đây là bộ kinh Phật giáo đầu tiên do chính đức Phật giảng dạy về người Phật tử thuần thành và mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội. Kinh Thi Ca La Việt là bộ kinh đức Phật giảng cho Tu Xà Đà, con trai của một vị trưởng giả trong thành Vương Xá, Trường A Hàm 31. Nội dung của bộ kinh như sau đây: Tôi nghe như vậy, một thầy nọ Thế Tôn sống trong thành Vương Xá, trong vườn Trúc Lâm. Lúc bấy giờ Thi Ca La Việt, con của một gia chủ dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, và hướng Thượng. Rồi buổi sáng Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khát thực. Thế Tôn thấy Thi Ca La Việt, con của gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng.

Thấy vậy Đức Thế Tôn bèn nói với con của gia chủ Thi Ca La Việt: “Này vị con của gia chủ, vì sao người dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng?”

Thi Ca La Việt đáp: “Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: ‘Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: ‘Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng.’ Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng.’”

Đức Phật hỏi: “Này Thi Ca La Việt, con của gia chủ, trong luật pháp của các bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy.”

Thi Ca La Việt cung kính trả lời Phật: “Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của các bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Lành thay! Xin Ngài hãy giảng dạy pháp ấy cho con.”

Đức Phật nói: “Này gia chủ tử! Hãy nghe và suy nghiệm cho kỹ, ta sẽ giảng.”

Thi Ca La Việt bạch: “Thưa vâng, bạch Thế Tôn.”

Đức Phật nói: “Này gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị này từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương, vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này đã chiến thắng đời này và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị này sanh ở thiện thú, Thiên giới. Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ? Đó là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, và nói láo. Đó là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ. Sát sanh, trộm cắp, nói láo, lấy vợ người; kẻ trí không tán thán. Những hạnh nghiệp như vậy. Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do? Ác nghiệp làm do tham dục, ác nghiệp làm do sân hận, ác nghiệp làm do ngu si, ác nghiệp làm do sợ hãi. Này gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên vị ấy không làm ác nghiệp theo bốn lý do.”

Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài lại giảng thêm: “Ai phản lại Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh bị sứt mẻ, như mặt trăng đêm khuyết. Ai không phản Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh được tròn đủ, như mặt trăng đêm đầy.”

Đức Thế Tôn dạy tiếp: “Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Đây gia chủ tử, đây là **sáu nguyên nhân phung phí tài sản**: đam mê các loại rượu; du hành đường phố phi thời; la cà đình đám hý viện; đam mê cờ bạc; giao du ác hữu; quen thói lười biếng. Đây gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: tài sản hiện tại bị tổn thất; tăng trưởng sự gây gỗ; bệnh tật dễ xâm nhập; thương tổn danh dự; để lộ âm tàng; trí lực tổn hại. Đây gia chủ tử, **du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm**: tự mình không được che chở hộ trì; vợ con không được che chở hộ trì; tài sản không được che chở hộ trì; bị tình nghi là tác nhân của ác sự; nạn nhân của các tin đồn thất thiệt; tự rước vào thân nhiều khổ não. Đây gia chủ tử, **la cà đình đám hý viện có sáu nguy hiểm**: luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa; chỗ nào có ca; chỗ nào có nhạc; chỗ nào có tán tụng; chỗ nào có nhạc tay; chỗ nào có trống. Đây gia chủ tử, **đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm**: kẻ thắng thì sanh thù oán, người bại thì sanh tâm sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường hay trong đại chúng, lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm. Vì thế, người đam mê cờ bạc không thể quán xuyên lo lắng được vợ con.

Này gia chủ tử, **thân cận ác hữu có sáu mối nguy hiểm**: nguy hiểm của những kẻ cờ bạc, nguy hiểm của những kẻ loạn hành, nguy hiểm của những kẻ nghiện rượu, nguy hiểm của những kẻ trá nguy, nguy hiểm của những kẻ lường gạt, và nguy hiểm của những kẻ bạo động. Đây gia chủ tử, **quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm**: vì nghĩ rằng trời quá lạnh, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng trời quá nóng, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng hãy còn quá sớm nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng đã quá trễ để làm việc; vì nghĩ rằng tôi quá đói nên không thể làm việc; và vì nghĩ rằng quá no để làm việc.

Đấng Thiện Thệ giảng xong, Ngài lại tiếp theo: “Có bạn gọi bạn rượu, có loại bạn chỉ bằng mồm. Bạn gặp lúc thật hữu sự, mới xứng danh bạn bè. Ngủ ngày, thông vợ người, ưa đấu tranh, làm hại. Thân ác hữu, xan tham, sáu sự não hại người. Ác hữu, ác bạn lữ, ác hành,

hành ác xứ. Đời này và đời sau, hai đời, người bị hại. Cờ bạc và đàn bà, rượu chè, múa và hát, ngủ ngày, đi phi thời, thân ác hữu, xan tham, sáu sự não hại người. Chơi xúc xắc, uống rượu, theo đuổi đàn bà người, lẽ sống của người khác, thân cận kẻ hạ tiện, không thân cận bậc trí. Người ấy tự héo mòn, như trăng trong mùa khuyết. Rượu chè không tiền của, khao khát, tìm tẩu điểm, bị chìm trong nợ nần, như chìm trong bồn nước, mau chóng tự hại mình, như kẻ mất gia đình. Ai quen thói ngủ ngày, thức trọn suốt đêm trường, luôn luôn say sướt mướt, không thể sống gia đình. Ở đây ai hay than: ôi quá lạnh, quá nóng, quá chiều, quá trễ giờ, sẽ bỏ bê công việc, lợi ích điều tốt lành, bị trôi giạt một bên. Ai xem lạnh và nóng, nhẹ nhàng hơn cỏ lau, làm mọi công chuyện mình, hạnh phúc không từ bỏ.”

Này gia chủ tử, **có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu họ tự cho là bạn mình.** Người mà vật gì cũng lấy phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Thứ nhất là loại người gặp bất cứ vật gì cũng lấy. Thứ nhì là loại người cho ít mà xin nhiều. Thứ ba là loại người vì sợ mà làm. Thứ tư là loại người làm vì mưu lợi cho mình. Người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải được xem như không phải là bạn. Thứ nhất là loại người tỏ lộ thân tình việc đã qua. Thứ nhì là loại người tỏ lộ thân tình việc chưa đến. Thứ ba là loại người mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ. Thứ tư là loại người khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình.

Người khéo nịnh hót phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, **có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem như không phải là bạn:** đồng ý các việc ác, không đồng ý các việc thiện, trước mặt tán thán, sau lưng chỉ trích. Người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, **có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự cho là bạn của mình.** Thứ nhất là bạn khi mình đam mê các loại rượu. Thứ nhì là bạn khi mình du hành đường phố phi thời. Thứ ba là bạn khi mình la cà đình đám hí viện. Thứ tư là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Thiệu Thệ thuyết xong, Ngài dạy tiếp: “Người bạn gì cũng lấy, người bạn chỉ nói giỏi, người nói lời

nình hót, người tiêu pha xa xỉ. Cả bốn, không phải bạn, biết vậy, người trí tránh, như đường đầy sợ hãi.

Này gia chủ tử, **bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật**: Thứ nhất là người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi, và khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ của cải cho bạn gấp hai lần những gì bạn thiếu. Thứ nhì là người bạn chung thủy trong khổ cũng như vui phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: nói cho bạn biết điều bí mật của mình, giữ gìn kín điều bí mật của bạn, không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn, và dám hy sinh thân mạng vì bạn. Thứ ba là người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn: ngăn chặn bạn không cho làm điều ác, khuyến khích bạn làm điều thiện, cho bạn nghe điều bạn chưa nghe, và cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Thứ tư là người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, **có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật**: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn, hoan hỷ khi bạn gặp may mắn, ngăn chặn những ai nói xấu bạn, và khuyến khích những ai tán thán bạn.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Bạn sẵn sàng giúp đỡ, chung thủy khổ vui, khuyến khích lợi ích, và có lòng thương tưởng. Biết rõ bốn bạn này, người trí phục vụ họ, như mẹ đối con ruột. Người trí giữ giới luật, sáng như lửa đời cao. Người tích trữ tài sản, như cử chỉ con ong. Tài sản được chồng chất, như ụ mối đùn cao. Người cư xử như vậy, chất chứa các tài sản, vừa đủ để lợi ích cho chính gia đình mình. Tài sản cần chia bốn, để kết hợp bạn bè: một phần mình an hưởng, hai phần dành công việc, phần tư, mình để dành, phòng khó khăn hoạn nạn.”

Này gia chủ tử, Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này gia chủ tử, sáu phương này cần được hiểu như sau. Thứ nhất, phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Này gia chủ tử, **có năm trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông**: được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bốn phận đối với cha

mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; và tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời. Đây gia chủ tử, được con phụng dưỡng như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách: ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con, và đúng thời trao của thừa tự cho con. Đây gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Đây gia chủ tử, **có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam**: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, và chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Đây gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện, dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì, dạy cho thuần thục các nghề nghiệp, khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc, và bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt. Đây gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Đây gia chủ tử, **có năm cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây**: kính trọng vợ, không bất kính đối với vợ, trung thành với vợ, giao quyền hành cho vợ, và sắm đồ nữ trang cho vợ. Đây gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: thi hành tốt đẹp bổn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, trung thành với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, và khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc. Đây gia chủ tử, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Đây gia chủ tử, **có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc**: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, và không lường gạt. Đây gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè cũng có lòng

thương kính vị thiện nam tử theo năm cách: che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng, bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng, trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm, không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn, và kính trọng gia đình của vị thiện nam tử. Như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách, và bạn bè cũng có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Đây gia chủ tử, **có năm cách một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới**: giao công việc đúng theo sức của họ, lo cho họ ăn uống và tiền lương, điều trị cho họ khi bệnh hoạn, chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ, và thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Đây gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách kia, có lòng thương đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: dậy trước khi chủ thức dậy, đi ngủ sau khi chủ đi ngủ, tự bằng lòng với các vật đã cho, khéo làm các công việc, và đem lại danh tiếng tốt đẹp cho chủ. Đây gia chủ tử, các hàng nô bộc được các vị Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách, họ cũng có lòng thương đối với Thánh chủ nhân theo năm cách. Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Trên cần được hiểu là Sa Môn, Bà La Môn. Đây gia chủ tử, **có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa Môn, Bà La Môn như phương Trên**: có lòng từ trong hành động về thân, có lòng từ trong hành động về khẩu, có lòng từ trong hành động về ý, mở rộng cửa để đón các vị ấy, và cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Đây gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách sau đây: ngăn không cho họ làm điều ác, khuyến khích họ làm điều thiện, thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe, làm cho thanh tịnh điều đã được nghe, và chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời. Đây gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, cũng có lòng thương thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Cha mẹ là phương Đông, sư trưởng là phương Nam, vợ chồng là phương Tây, bạn

bè là phương Bắc, nô bộc là phương dưới, Sa Môn, Bà La Môn là phương Trên. Cư sĩ vì gia đình, đánh lễ phương hướng ấy. Kẻ trí giữ Giới, Luật, từ tốn và biện tài, khiêm nhường và nhu thuận. Nhờ vậy được danh xưng. Dậy sớm không biếng nhác, bất động giữa hiểm nguy, người hiền, không phạm giới. Nhờ vậy được danh xưng. Nhiếp chúng, tạo nên bạn, từ ái, tâm bao dung, dẫn đạo, khuyến hóa đạo. Nhờ vậy được danh xưng. Bố thí và ái ngữ, lợi hành bất cứ ai, đồng sự trong mọi việc. Theo trường hợp xử sự. Chính những nhiếp sự này, khiến thế giới xoay quanh, như bánh xe quay lăn, vòng theo trục xe chính. Nhiếp sự này vắng mặt, không có mẹ hưởng thọ, hay không cha hưởng thọ, sự hiếu kính của con. Do vậy bậc có trí, đối với nhiếp pháp này, như quán sát chấp trì. Nhờ vậy thành vĩ đại, được tán thán, danh xưng.

Khi nghe như vậy, Sigalaka, gia chủ tử liên bạch Thế Tôn: “Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy-y Thế Tôn, quy-y pháp và chúng Tỳ Kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ này trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

Devout Lay Buddhists Should Always Follow The Buddha's Advices In The Sigalaka Sutra

The Sigalaka Sutra or the Sutra that taught on devout lay Buddhists & relationships in families and societies, preached by the Buddha in Digha Nikaya almost twenty-six centuries ago. In Buddhism, relationship or affinity means the tendency of beings to come together as organism, families, species, and other groupings, providing individuality and diversity within the plenum. As mentioned in previous chapters, for any Buddhists, especially lay Buddhists, the word "Devout" bears a great mission in many aspects, especially in Diligent Support of the Triratna, Study of Buddhist Teachings and Diligent Cultivation. At the time of the Buddha, after listening to the lecture of the Buddha, a young man named Sigalaka became one of the most

exemplary devout Buddhists. We, nowadays Buddhists, lack blessings and even though we had not been born at the time of the Buddha, but we're still lucky for the lecture that the Buddha once lectured for Sigalaka is still here for those who wish and be willing to become devout Buddhists for this is the first sutra that preached by the Buddha on devout lay Buddhists & relationships in families and societies. Sigalovada-sutta is the Sutra that the Buddha preached to Sigalovada, son of an elder of Rajagrha, Digha Nikaya 31. The contents of the sutta as follows: Thus, I have heard. Once the Lord was staying at Rajagaha, at the Squirrel's Feeding Place in the Bamboo Grove. And at that time, Sigalaka the householder's son, having got up early and gone out of Rajagaha, was paying homage, with wet clothes and hair and with joined palms, to the different directions: to the east, the south, the west, the north, the nadir and the zenith.

And the Lord, having risen early and dressed, took his robe and bowl and went to Rajagaha for alms and seeing Sigalaka paying homage to the different directions, he said: "Householder's son, why have you got up early to pay homage to the different directions?"

Sigalaka respectfully responded: "Lord, my father, when he was dying, told me to do so. And so Lord, out of respect for my father's words, which I revere, honor and hold sacred, I got up early to pay sacred homage in this way to the six directions."

The Buddha asked: "But householder's son, that is not the right way to pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline."

Sigalaka respectfully responded: "Well, Lord, how should one pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline? It would be good if the Blessed Lord were to teach me the proper way to pay homage to the six directions, according to the Ariyan discipline."

The Buddha said: "Then listen carefully, pay attention and I will speak."

"Yes, Lord," said Sigalaka.

The Lord spoke: "Young householder, it is by abandoning the four defilements of action; by not doing evil from the four causes; by not following the six ways of wasting one's substance; through avoiding these fourteen evil ways, that the Ariyan disciple covers the six directions, and by such practice becomes a conqueror of both worlds, so

that all will go well with him in this world and the next, and at the breaking up of the body after death, he will go to a good destiny, a heavenly world. What are the four defilements of action that are abandoned? They are taking life, taking what is not given, sexual misconduct, and lying speech. These are the four defilements of action that he abandons. Taking life and stealing, lying, adultery; the wise reprove. What are the four causes of evil from which he refrains? Evil action springs from attachment, it springs from ill-will, it springs from folly, it springs from fear. If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the the four causes.”

And the Well-Farer having spoken, the Teacher added: “Desire and hatred, fear and folly. He who breaks the law through these, loses all his fair reputation (merit), like the moon at waning-time. Desire and hatred, fear and folly. He who never yields to these, grows in goodness and merit, like the moon at waxing-time.”

The Lord continued to teach: “And which are the six ways of wasting one’s substance? **Here are the six ways of wasting one’s substance:** addiction to strong drinks and sloth-producing drugs is one way of wasting one’s substance; haunting the streets at unfitting time; attending fairs; being addicted to gambling; keeping bad company; habitual idleness. **There are six dangers attached to addiction to strong drinks and sloth-producing drugs:** present waste of money; increased quarrelling; liability to sickness; loss of good name; indecent exposure of one’s person; weakening of the intellect. **There are six dangers attached to haunting the streets at unfitting time:** one is defenseless and without protection; wife and children are defenseless and without protection; one’s property is defenseless and without protection; one is suspected of crimes; false reports are pinned on one; one encounters all sorts of unpleasantness. **There are six dangers attached to frequenting fairs:** one is always thinking, where there is dancing; where there is sinning; where they are playing music; where they are reciting; where there is hand-clapping; where the drums are. **There are six dangers attached to gambling:** the winner makes enemies; the loser bewails his loss; one wastes one’s present wealth; one’s word is not trusted in the assembly; one is despised by one’s

friends and companions; one is not in demand for marriage. Therefore, a gambler cannot afford to maintain a wife.

There are six dangers attached to keeping bad company: the danger of gamblers, the danger of any glutton, the danger of the drunkard, the danger of cheaters, the danger of tricksters, and the danger of the bully. **There are six dangers attached to idleness:** thinking it's too cold, one does not work; thinking it's too hot, one does not work; thinking it's too early, one does not work; thinking it's too late, one does not work; thinking I'm too hungry, one does not work; and thinking I'm full, one does not work.

And the Well-Farer having spoken, He added: "Some are drinking-mates, and some profess their friendship to your face. But those who are your friends in need, they alone are friends indeed. Sleeping late, adultery picking quarrels, doing harm. Evil friends and stinginess, these six things destroy a man. He who goes with wicked friends, and spends his time in wicked deeds. In this world and the next as well that man will come to suffer woe. Dicing, wenching, drinking too, dancing, singing, daylight sleep, untimely prowling, evil friends, and stinginess destroy a man. He plays with dice and drinks strong drink, and goes with others' well-loved wives. He takes the lower, baser course, and fades away like waning moon. The drunkard, broke and destitute, ever thirsting as he drinks, like stone in water sinks in debt, soon bereft of all his kin. He who spends his days in sleep, and makes the night his waking time, ever drunk and lecherous, cannot keep a decent home. Too cold! Too hot! Too late! They cry, they are pushing all their work aside, till ever chance they might have had of doing good has slipped away. But he who reckons cold and heat as less than straws, and like a man undertakes the task in hand, his joy will never grow the less.

Householder's son, **there are four types who can be seen as foes in friendly disguise:** The man who takes everything. The man who takes everything, can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who takes everything. The second type is he who wants a lot for very little. The third type is he who must do, he does out of fear. The fourth type is he who seeks his own ends. The great talker is not considered a friend. **The great talker can be seen to be a false friend for four reasons:** The first type is he who talks of favours in the past. The second type is he who talks of favours in the future. The third type

is he whose mouths empty phrases of goodwill. The fourth type is he pleads inability owing to some disaster when something needs to be done in the present.

The flatterer cannot be considered a friend. **The flatterer can be seen to be a false friend for four reasons:** he assents to bad actions, but dissents from good actions. He praises you to your face, but he disparages you behind your back. The fellow-spendthrift cannot be considered a friend. The fellow-spendthrift can be seen to be a false friend for four reasons. First, he is a companion when you indulge in strong drink. Second, he is a companion when you haunt the streets at unfitting times. Third, he is a companion when you frequent fairs. Fourth, he is a companion when you indulge in gambling. And the Well-farer having spoken, He added: "A friend who seeks what he can get, a friend who talks but empty words, a friend who merely flatters you, and a friend who is a fellow-wastrel. These four are really foes, not friends, the wise man, recognizing this, should hold himself aloof from them as from some path of panic fear."

Householder's son, **there are four types who can be seen to be loyal friends:** The first type of friend is he who is a helper. The helpful friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he looks after you when you are inattentive; he looks after your possessions when you are inattentive; he is a refuge when you are afraid; and when some business is to be done he lets you have twice what you ask for. The second type of friend is he who is the same in happy and unhappy times. The friend who is the same in happy and unhappy times can be seen to be a loyal friend in four ways: he tells you his secrets; he guards your secrets; he does not let you down in misfortune; and he would even sacrifice his life for you. The third type of friend is he who points out what is good for you. The friend who points out what is good for you can be seen to be a loyal friend in four ways: he keeps you from wrongdoing; he supports you in doing good; he informs you of what you did not know; and he points out the path to Heaven. The fourth type of friend is he who is sympathetic. The sympathetic friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he does not rejoice at your misfortune; he rejoices at your good fortune; he stops others who speak against you; and he commends others who speak in praise of you.

The Well-Farer having spoken, He added: “A friend who is a helper, a friend in times both good and bad, a friend who shows the way that’s right, a friend who’s full of sympathy. These four kinds of friends the wise should know at their true worth, and he should cherish them with care, just like a mother with her dearest child. The wise man trained and disciplined shines out like a beacon-fire. He gathers wealth just as the bee gathers honey, and it grows like an ant-hill higher yet. With wealth so gained the layman can devote it to his people’s good. He should divide his wealth in four, this will most advantage bring one part he may enjoy at will, two parts he should put to work, and the fourth part he should set aside as reserve in times of need.”

How householder’s son, does the Ariyan disciple protect the six directions? These six things are to be regarded as the six directions. First, the East denotes mother and father. There are five ways in which a son should minister to his mother and father as the Eastern direction. He should think having been supported by them, I will support them, I will perform their duties for them, I will keep up the family tradition, I will be worthy of my heritage; and after my parents’ deaths, I will distribute gifts on their behalf. **There are five ways in which the parents, so ministered to by their son as Eastern direction:** They will restrain him from evil, will support him in doing good things, will teach him some skill, will find him a suitable wife; and in due time, they will hand over his inheritance to him. In this way the Eastern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The South denotes teachers. **There are five ways in which pupils should minister to their teachers as the Southern direction:** by rising to greet them, by serving them, by being attentive, by waiting on them, and by mastering the skills they teach. There are five ways in which their teachers, thus ministered to by their pupils as the Southern direction, will reciprocate: will give thorough instruction, make sure they have grasped what they should have duly grasped, given them a thorough grounding in all skills, recommend them to their friends and colleagues, and provide them with security in all directions. In this way the Southern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The West denotes wife and children. **There are five ways in which a husband should minister to his wife as the Western direction:** by

honouring her, by not disparaging her, by not being unfaithful to her, by giving authority to her, and by providing her with adornments. There are five ways in which a wife, thus ministered to by her husband as the Western direction, will reciprocate: by properly organizing her work, by being kind to the relatives, by not being unfaithful, by protecting husband's property, and by being skillful and diligent in all she has to do. In this way the Western direction is covered, making it at peace and free from fear.

The North denotes friends and companions. **There are five ways in which a man should minister to his friends and companions as the Northern direction:** by giving alms, by kindly words, by looking after their welfare, by treating them like himself, and by keeping his words. There are five ways in which friends and companions, thus administered to by a man as the Northern direction, will reciprocate: by looking after him when he is inattentive, by looking after his property when he is inattentive, by being a refuge when he is afraid, by not deserting him when he is in trouble, and by showing concern for his children. In this way the Northern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The Nadir denotes servants and helpers. **There are five ways in which a master should minister to his servants and workpeople as the Nadir direction:** by arranging their work according to their strength, by supplying them with food and wages, by looking after them when they are ill, by sharing special delicacies with them, and by letting them off work at the right time. There are five ways in which servants and workpeople, thus ministered to by their master as the Nadir, will reciprocate: will get up before him, will go to bed after him, take only what they are given, do their work properly, and be bearer of his praise and good repute. In this way the Nadir is covered, making it at peace and free from fear.

The Zenith denotes ascetics and Brahmins. **There are five ways in which a man should minister to ascetics and Brahmins as the Zenith:** by kindness in bodily deed, by kindness in speech, by kindness in thought, by keeping an open house for them, and by supplying their bodily needs. The ascetics and Brahmins, thus ministered to by him as the Zenith, will reciprocate in six ways: will restrain him from evil, will encourage him to do good, will be benevolently compassionate toward

him, will teach him what he has not heard, will help him purify what he has heard, and will point out to him the way to Heaven. In this way the Zenith is covered, making it at peace and free from fear.

The Well-Farer having spoken, He added: “Mother, father are the East, teachers are the Southward point, wife and children are the West, friends and colleagues are the North, servants and workers are Below, Ascetics and Brahmins are Above. These directions all should be honoured by a clansman true. He who’s wise and disciplined, kindly and intelligent, humble, free from pride. Such a one may honour gain. Early rising, scorning sloth, unshaken by adversity, of faultless conduct, ready wit. Such a one may honour gain. Making friends, and keeping them, welcoming, no stingy host, a guide, philosopher and friend. Such a one may honour gain. Giving gifts and kindly speech, a life well-spent for others’ good, even-handed in all things, impartial as each case demands: these things make the world go round, like the chariot’s axle-pin. If such things did not exist, no mother from her son would get any honour and respect, nor father either, as their due. But since these qualities are held by the wise in high esteem, they are given prominence and are rightly praised by all.

At these words, Sigalaka said to the Lord: “Excellent, Reverend Gotama, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down, or to point out the way to one who had got lost or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Reverend Gotama has expounded the Dharma in various ways, May the reverend accept me as a lay-follower from this day forth as long as life shall last!

Chương Hai Mươi Bảy ***Chapter Twenty-Seven***

Giới Luật Của Người Phật Tử Thuần Thành

I. Lợi Ích Của Ngũ Giới & Bát Quan Trai Giới Đối Với Người Phật Tử Thuần Thành:

Ngũ Giới Cho Người Tại Gia Trong Tu Tập Phật Giáo: 1) Tổng Quan Về Ngũ Giới: Giới hạnh là căn bản cho việc tiến bộ trên con đường phát triển nhân cách cao hơn. Giới cũng là nền tảng của tất cả các đức tánh và phẩm hạnh. Ngoài ra, giới còn là nền móng quan trọng nhất trong việc chuẩn bị hành giả trong việc tu tập Bát Thánh Đạo. Đường lối để thực hành giới luật theo Phật giáo bao gồm ba phần trong Bát Thánh Đạo: Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Bên cạnh đó, trì giới còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta xa lìa thế giới nhiễm trược, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hướng dẫn những chúng sanh hay buông lung phá giới. Giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Như trên đã nói, nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng trong tám con đường Thánh của Phật giáo. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Thiền sư Đơn Đồng Đại Nhẫn viết trong quyển 'Trở Về Với Sự Tĩnh Lặng': "Tam Bảo trong Phật giáo 'Đệ tử nguyện quy-y Phật, nguyện quy-y Pháp, nguyện quy-y Tăng' là nền tảng của giới luật. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo.

Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Thọ nhận giới luật là trao truyền một điều gì đó có ý nghĩa vượt lên trên sự hiểu biết của giác quan, như tinh thần của vũ trụ hay điều mà chúng ta gọi là Phật tánh. Những gì mà chúng ta chứng ngộ được qua thân thể và tâm thức được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Trải nghiệm sự chứng ngộ này, chúng ta có thể biết ơn sự cao cả như thế nào của cuộc sống con người. Dầu chúng ta biết hay không biết, dầu chúng ta muốn hay không muốn, tinh thần vũ trụ vẫn lưu truyền. Như thế chúng ta có thể học được tinh thần đích thực của nhân loại... Phật là vũ trụ và Pháp là giáo huấn từ vũ trụ, và Tăng già là một nhóm người làm cho vũ trụ và giáo huấn của nó sống động trong đời sống của chúng ta. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải có chánh niệm về Phật, Pháp, Tăng, dầu chúng ta có hiểu hay không."

Ngũ giới là năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên, Đức Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sinh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chặn đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản này mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời này chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thực, khó giữ được thân người, mà phải tái sinh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy (Saranagamana), phải cố gắng trì ngũ giới (Panca-veramana). Khi chúng ta tôn trọng giữ gìn năm giới, chúng ta chẳng những đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính mình, mà còn cho gia đình và xã hội nữa. Mọi người sẽ thấy an toàn và thoải mái khi họ gần gũi với chúng ta. Ngoài ra, trì giữ năm giới căn bản sẽ khiến chúng ta khoan dung và tử tế hơn với người khác, đồng thời nó cũng khiến chúng ta biết quan tâm và chia sẻ với tha nhân những gì mà chúng ta có thể chia sẻ được. Ngũ giới còn giúp chúng ta những điều sau đây: khiến cho đời sống chúng ta có phẩm chất hơn, khiến cho chúng ta được mọi người kính trọng, khiến cho chúng ta trở thành một thành viên tốt trong gia đình, một người cha hiền, mẹ tốt, con ngoan, khiến chúng ta trở thành công dân tốt của xã hội.

2) *Sơ Lược Về Ngũ Giới & Lợi Ích*: Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ

ba nghiệp thân, khẩu và ý. Luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với pháp tác chân chính bên ngoài gọi là nghi). Như trên đã nói, giới có nghĩa là hạnh nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Trong khuôn khổ chương sách này, chúng ta chỉ đề cập đến ngũ giới cho người tại gia. Như trên đã nói, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về sơ lược nội dung của năm giới này có thể tóm tắt như dưới đây: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. *Giới Thứ Nhất Là Không Sát Sanh*: Không Sát Sanh là giới thứ nhất trong Ngũ Giới. Chúng ta đang sống trong một thế giới bất toàn, mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, giết chóc tràn lan khắp nơi. Ngay trong thế giới loài vật, chúng ta cũng thấy cọp ăn nai, rắn ăn nhái, nhái ăn những côn trùng nhỏ, hoặc cá lớn nuốt cá bé, vùn vùn. Và hãy nhìn về thế giới loài người của chúng ta, chúng ta giết thú, thậm chí có khi vì quyền lợi mà chúng ta còn giết hại lẫn nhau nữa. Chính vì thế mà Đức Phật đặt ra giới luật thứ nhất cho chúng đệ tử của Ngài: “không sát sanh.” Không sát sanh là giới thứ nhất trong thập giới. Không sát sanh là không giết hại vì lòng từ bi mẫn chúng. Đây là giới luật đầu tiên dành cho cả xuất gia lẫn tại gia, không sát sanh bao gồm không giết, không bảo người giết, không hoan hỷ khi thấy giết, không nghĩ đến giết hại bất cứ lúc nào, không tự vận, không tán thán sự giết hay sự chết bằng cách nói: “Ông/bà thà chết đi còn sướng hơn sống.” Không sát sanh cũng bao gồm không giết hại thú vật. Không sát sanh cũng bao gồm không giết thú làm thịt, vì làm như vậy, chúng ta chẳng những cản trở đời sống mà còn gây đau đớn và khổ sở cho chúng nữa (ba lý do trọng yếu để ngăn chặn sát sanh: a) Nghiệp báo như quả: sát nghiệp bị sát báo, tức là giết người sẽ bị người giết lại. Đức Phật dạy: “Tất cả các loài hữu tình chúng sanh loài nào cũng quý trọng thân mạng, đều tham sống sợ chết. Tất cả già trẻ đều lo tiếc giữ thân mạng, thậm chí đến lúc già gần chết đến nơi vẫn còn sợ chết. Vì quý trọng sự sống, nên khi bị gia hại là họ căm thù trọn kiếp. Lúc gần chết lại oán ghét nhau, lấy oán để trả

oán, oán không bao giờ chấm dứt.” b) Sát sanh cùng với tâm cứu hộ trái nhau. c) Bồi dưỡng thân tâm: Phật giáo cấm Phật tử đích thân giết hại, cố ý giết hại, như giết, duyên giết; không cho phép Phật tử chế tạo và bán các dụng cụ sát sanh như cung tên, đao gươm, súng đạn, vên vên). Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy, chẳng những không sát sanh, chẳng những tôn trọng sự sống, mà còn trân quý sự sống. Không sát sanh đồng thời mở lòng từ đến tất cả chúng sanh không đưa ra một giới hạn nào cả. Tất cả chúng sanh trong đạo Phật, hàm ý tất cả mọi loài sinh vật, mọi loài có hơi thở. Một điều ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng mọi loài đều có sự sống, dù là người hay vật, đều tham sống sợ chết. Vì sự sống quý giá đối với muôn loài như vậy, mục đích của chúng ta là không để nó bị hại và tìm cách kéo dài sự sống. Điều này áp dụng đến cả những sinh vật nhỏ nhoi nhất có ý thức về sự sống. Theo Kinh Pháp Cú (131), Đức Phật dạy: “Ai mưu cầu hạnh phúc, bằng cách hại chúng sanh, các loài thích an lành, đời sau chẳng hạnh phúc.” Hạnh phúc của mọi loài sinh vật tùy thuộc vào sự sống của chúng. Vì vậy tước đoạt đi cái được xem là vô cùng quý giá đối với chúng là cực kỳ độc ác và vô lương tâm. Vì vậy, không làm hại và giết chóc kẻ khác là một trong những đạo đức quan trọng nhất của người con Phật. Những ai muốn dưỡng thói quen đối xử độc ác với loài vật cũng hoàn toàn có khả năng ngược đãi con người khi có cơ hội. Khi một ý nghĩ độc ác dần dần phát triển thành nỗi ám ảnh, nó có thể dẫn đến tính tàn bạo. Những người sát sanh phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại. Sau kiếp sống này, ác nghiệp sẽ đẩy họ vào khổ cảnh lâu dài. Ngược lại, người có lòng thương tưởng đến những chúng sanh khác và tránh xa việc sát sanh sẽ được tái sanh vào những cõi an vui và nếu có sanh lại làm người cũng sẽ được đầy đủ sức khỏe, sắc đẹp, giàu sang, có ảnh hưởng, và thông minh, vân vân. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “Tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng. Đời sống thật quý báu đối với chúng sanh mọi loài.” Thật vậy, tất cả chúng sanh đều tham sống sợ chết, chúng ta nên tôn trọng đời sống và không nên sát hại bất cứ sinh vật nào. Giới này

không những cấm chúng ta sát hại con người, mà còn cấm chúng ta sát hại bất cứ sinh vật nào để kiếm tiền hay xem sát hại như một môn thể thao (săn bắn). Chúng ta có một thái độ bi mẫn đến muôn loài, và mong cho họ có đời sống hạnh phúc và giải thoát. Chăm sóc cho trái đất mà chúng ta đang ở, không làm ô nhiễm sông ngòi và không khí, không phá hủy rừng rậm cũng được bao gồm trong giới này. Giết hại chúng sanh, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Sát sanh là cố ý giết hại mạng sống của chúng sanh, kể cả thú vật. Lời khuyên không sát sanh thách thức chúng ta phải sáng tạo ra những phương cách khác hơn bạo động nhằm giải quyết những xung đột. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng.” Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn hay tự giết mình cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, sự cấm lấy đi mạng sống không những chỉ cho loài người mà cho tất cả các sinh vật thuộc mọi loài, cả lớn lẫn bé, từ con sâu con kiến. Mỗi ngày, một số lớn súc vật bị giết để làm thực phẩm, người ăn thịt nhiều, trong khi người ăn chay lại ít. Trong lãnh vực khoa học, nhiều con vật được dùng trong nhiều cuộc khảo cứu và thử nghiệm. Trong lãnh vực hành pháp, vũ khí được sử dụng để diệt tội phạm. Những cơ quan bảo vệ luật pháp trừng trị kẻ phạm pháp. Những kẻ hiếu chiến sử dụng vũ khí để giết hại lẫn nhau. Những hành động kể ra trên đây là những thí dụ không bị coi là bất hợp pháp hay đi ngược lại lẽ lối sinh hoạt hằng ngày trên thế giới. Thật ra, người ta còn có thể cho là sai khi cấm làm những hành động đó. Ngày nay nhiều động vật bị cạy những vi trùng, và nhờ những vi trùng, những mầm bệnh, và nhiều loại vi trùng đã được khám phá. Hầu hết mọi thứ đều chứa vi trùng, ngay cả đến nước uống. Tuy có một phần lớn những bất tịnh được ngăn lại bởi máy lọc, vi trùng vẫn qua được. Cho nên vô số vi trùng vào trong cuống họng ta với mỗi ngụm nước. Cũng giống như vậy với thuốc men, bất cứ lúc nào thuốc men được dùng đến, vô số vi trùng bị giết. Những vi trùng có

được coi như là chúng sinh hay không phải là chúng sinh? Nếu như vậy, không ai có thể hoàn toàn tuân theo giới này được. Ngoài ra có một số người quan niệm là người không giết mạng sống con vật cũng nên không ăn thịt, vì ăn thịt là khuyến khích người khác sát sanh, tội cũng không kém gì người giết. Sát sanh là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, “Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sanh vật. Tuy nhiên, cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Có năm điều kiện cần thiết để thành lập một nghiệp sát sanh: có một chúng sanh, biết rằng đó là một chúng sanh, ý muốn giết, cố gắng để giết, và giết chết chúng sanh đó. Nghiệp dữ gây ra do hành động sát sanh nặng hay nhẹ tùy sự quan trọng của chúng sanh bị giết. Nếu giết một bậc vĩ nhân hiền đức hay một con thú to lớn tạo nghiệp nặng hơn là giết một tên sát nhân hung dữ hay một sinh vật bé nhỏ, vì sự cố gắng để thực hiện hành động sát sanh và tai hại gây ra quan trọng hơn. Quả dữ của nghiệp sát sanh bao gồm yếu mạng, bệnh hoạn, buồn rầu khổ nạn vì chia ly, và luôn luôn lo sợ. “Không sát sanh” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Nếu chúng ta thực sự tin rằng tất cả chúng sanh sẽ là Phật trong tương lai, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ đến sát hại chúng sanh bằng bất cứ giá nào. Mà ngược lại chúng ta sẽ cảm thương chúng sanh với lòng từ bi không có ngoại lệ. Người Phật tử không sát sanh vì lòng thương xót đối với chúng sanh khác. Bên cạnh đó, không sát sanh giúp cho chúng ta trở nên rộng lượng và giàu lòng từ mẫn. Phật tử chơn thuần chẳng những không sát sanh mà phải phóng sanh. Phóng sanh có nghĩa là không giết hại mà ngược lại bảo vệ và thả cho được tự do (phóng thích) sanh vật. Một người có tâm đại bi không bao giờ sát hại chúng sanh. Ngược lại, người ấy luôn cố gắng thực hành hạnh phóng sanh. Phật tử thuần thành nên luôn duy trì lòng từ và tu tập hạnh phóng sanh. Đức Phật dạy: “Phật tử

thuần thành nên luôn nhớ như vậy ‘Tất cả người nam đã từng là cha ta và tất cả người nữ đã từng là mẹ ta. Không có một sinh vật nào chưa từng sanh ra ta trong một trong những tiền kiếp, vì vậy tất cả họ đều là cha mẹ ta. Vì vậy, hễ một người giết và ăn thịt một sinh vật, tức là người ấy giết và ăn thịt cha mẹ ta.’ Theo giáo thuyết nhà Phật, một nguyên nhân duy nhất gây ra chiến tranh trên thế giới là công nghiệp của con người quá nặng. Nếu trong kiếp này tôi giết anh, thì trong kiếp tới anh sẽ giết tôi; và trong kiếp kế tới nữa tôi sẽ trở lại giết anh. Vòng giết chóc này cứ tiếp tục mãi mãi. Con người giết thú và trong kiếp tới họ có thể trở thành thú. Có thể những con thú một lần bị con người giết bây giờ trở lại thành người để trả thù. Cái vòng lẩn quẩn này tiếp diễn không ngừng. Đó là lý do tại sao cái vòng giết chóc đẫm máu này hiện hữu. Công đức tích tụ từ hạnh phóng sanh thật là vô biên. Vì công đức này có thể giúp cho các sinh vật được sống hết nguyên kiếp tự nhiên của họ. Để giảm thiểu hay triệt tiêu công nghiệp sát sanh, chúng ta phải thực hành hạnh phóng sanh. Chúng ta càng phóng sanh thì công nghiệp sát sanh của thế giới này càng nhẹ đi. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát sanh, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới ‘Đoạn sát,’ một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: ‘A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát, thì không bị sanh tử nối tiếp. A Nan! Ông tu tam muội, gốc để vượt khỏi trần lao, nếu sát tâm chẳng trừ, thì không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiên định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn nghiệp sát, thì quyết lạc về thần đạo. Thượng phẩm là đại lực quỷ, trung phẩm làm phi hành dạ xoa, các quỷ soái, hạ phẩm là địa hành la sát. Các quỷ thần ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi ta diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều quỷ thần ấy xí thịnh trong đời, tự nói: ‘Ăn thịt cũng chứng được Bồ Đề.’ A Nan! Tôi khiến các Tỳ Kheo ăn ngũ tịnh nhục, thịt đó đều do tôi thần lực hóa sinh, vẫn không mạng căn, vì rằng về đất Bà La Môn, phần nhiều ẩm thấp, lại thêm nhiều đá, nên cây cỏ và rau không sinh. Tôi dùng thần lực đại bi giúp, nhân đức từ bi lớn, giả nói là thịt. Ông được ăn các món đó. Thế sau khi Như Lai diệt độ rồi, các Thích tử lại ăn thịt chúng sanh? Các ông nên biết: người ăn thịt đó, dù được tâm khai ngộ giống như tam ma địa, cũng đều bị quả báo đại la sát. Sau khi chết quyết bị chìm đắm biển khổ sinh tử, chẳng phải là đệ

tử Phật. Những người như vậy giết nhau, ăn nhau, cái nợ ăn nhau vướng chưa xong thì làm sao ra khỏi được tam giới? A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, phải đoạn nghiệp sát sanh. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh và quyết định thứ hai của Như Lai. Vì cố đó, nếu chẳng đoạn sát mà tu thiền định, ví như người bịt tai nói to, muốn cho người đừng nghe. Như thế gọi là muốn dấu lại càng lộ. Các Tỳ Kheo thanh tịnh cùng các Bồ Tát lúc đi đường chẳng dẫm lên cỏ tươi, huống chi lấy tay nhỏ. Thế nào là đại bi khi lấy chúng sanh huyết nhục để làm món ăn. Nếu các Tỳ Kheo chẳng mặc các đồ tơ lụa của đông phương, và những giày dép, áo, lông, sữa, phó mát, bơ của cõi này. Vị đó mới thật là thoát khỏi thế gian. Trả lại cái nợ trước hết rồi, chẳng còn đi trong ba cõi nữa. Tại sao? Dùng một phần thân loài vật, đều là trợ duyên sát nghiệp. Như người ăn trộm thứ lúa thóc trong đất, chân đi chẳng rời đất. Quyết khiến thân tâm không nở ăn thịt hay dùng một phần thân thể của chúng sanh, tôi nói người đó thật là giải thoát. Tôi nói như vậy, gọi là Phật nói. Nói không đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật khuyên con người, nhất là Phật tử không nên sát sanh vì chúng hữu tình ai cũng sợ đánh đập giết chóc, và sanh mạng là đáng trân quý. Đức Phật luôn tôn trọng sự sống, ngay cả sự sống của loài côn trùng và cỏ cây. Ngài tự mình thực hành không đồ thức ăn thừa của mình trên đám cỏ xanh, hay nhận chìm trong nước có các loại côn trùng nhỏ. Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài chớ nên sát sanh. Ngài trình bày rõ ràng rằng sát sanh đưa đến tái sanh trong địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh, và hậu quả nhẹ nhàng nhất cho sát sanh là trở lại làm người với tuổi thọ ngắn. Lại nữa, sát hại chúng sanh đem đến sự lo âu sợ hãi và hận thù trong hiện tại và tương lai và làm sanh khởi tâm khổ tâm ưu. Ngài dạy: “Này gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ sát sanh, không tạo ra sợ hãi hận thù trong hiện tại, không sợ hãi hận thù trong tương lai, không khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ sát sanh làm lắng dịu sợ hãi hận thù này.” Ngài lại dạy các đệ tử xuất gia như sau: “Ở đây, này các Tỳ kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh. Này các Tỳ kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự bất tổn hại cho vô lượng chúng sanh. Sau khi cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại, vị ấy sẽ được

san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại. Đây các Tỷ kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, không bị những Sa môn, Bà la môn có trí khinh thường.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng sợ sự chết; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (129). Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng thích được sống còn; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (130). Nếu lấy đao gây hại người toàn thiện toàn nhân, lập tức kẻ kia phải thọ lấy đau khổ trong mười điều (137). Thống khổ về tiền tài bị tiêu mất, thân thể bị bại hoại, hoặc bị trọng bệnh bức bách (138). Hoặc bị tán tâm loạn ý, hoặc bị vua quan áp bách, hoặc bị vu trọng tội, hoặc bị quyến thuộc ly tán (139). Hoặc bị tài sản tan nát, hoặc phòng ốc nhà cửa bị giặc thiêu đốt, và sau khi chết bị đọa vào địa ngục (140).” *Giới Thứ Nhì Là Không Trộm Cấp*: Không trộm cấp hay không lừa đảo, hay không lấy bất cứ thứ gì với ý định không lương thiện. Không trộm cấp đồng thời sống lương thiện, chỉ lấy những gì được cho theo đúng phép. Lấy những gì thuộc về người khác tuy không nghiêm trọng như tước đoạt mạng sống của họ, nhưng nó vẫn được xem là trọng tội bởi vì đã lấy đi của họ một niềm vui nào đó. Vì không ai muốn bị trộm cắp, cho nên không có gì khó hiểu khi thấy rằng lấy những gì không phải là của riêng mình là một lỗi lầm. Ý nghĩ thúc đẩy một người trộm cắp không bao giờ là thiện ý hay hảo ý được. Vì thế trộm cắp dẫn đến bạo hành, thậm chí cả sát nhân nữa. Những người buôn bán rất dễ phạm phải giới ‘không trộm cắp’. Một người có thể dùng ngòi viết và miệng lưỡi của mình với ý đồ trộm cắp. Không thể có an lạc và hạnh phúc trong một xã hội mà người ta lúc nào cũng phải đề phòng trộm cắp. Trộm cắp có thể có nhiều hình thức, như một công nhân làm việc chệnh mảng hay vụng về nhưng vẫn được trả lương đầy đủ, người ấy thật sự là một tên trộm, vì họ nhận đồng tiền mà họ không đáng nhận. Và điều này cũng áp dụng đối với người chủ, nếu họ không trả lương đầy đủ cho công nhân. Tất cả chúng ta đều có quyền sở hữu như nhau, chúng ta có quyền cho theo như ý nguyện. Tuy nhiên, chúng ta không nên lấy bất cứ thứ gì không thuộc về mình bằng cách trộm cắp hay lừa đảo. Thay vào đó, chúng ta nên học cách cho để giúp đỡ người khác, và luôn bảo trì những gì chúng ta đang sử dụng, dù vật ấy thuộc về ta hay của công cộng. Theo nghĩa rộng, giới cấm này bao gồm cả phần trách nhiệm. Nếu chúng ta trây lười và lơ là bổn phận học hỏi và làm việc, người ta

nói chúng ta “đang ăn cắp thì giờ” của chính mình. Giới này cũng khuyến khích chúng ta nên có lòng quảng đại bao dung. Người Phật tử nên luôn giúp đỡ người nghèo khổ bệnh hoạn và cúng dường lên chư Tăng Ni đang tu tập. Người Phật tử cũng nên luôn quảng đại với cha mẹ, thầy bạn để tỏ lòng biết ơn với những lời khuyên lớn dạy dỗ tốt lành của họ. Người Phật tử cũng nên luôn tỏ lòng thông cảm và khuyến tấn những người đang khổ đau phiền não. Giúp đỡ họ bằng lời Pháp Nhủ cũng được coi như là cách bố thí cao thượng nhất. Không trộm cắp vì chúng ta không được quyền lấy những gì mà người ta không cho. Không trộm cắp làm cho chúng ta trở nên liêm khiết. Không trộm cắp là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Không trộm cắp có nghĩa là không trực tiếp hay gián tiếp phỉn gạt để lấy của người. Trái lại còn phải cố gắng bố thí cho muôn loài. Đức Phật đã từng dạy “họa lớn không gì bằng tham lam; phước lớn không gì bằng bố thí”. Chúng ta không có quyền lấy bất cứ thứ gì mà người ta không cho. Không trộm cắp giúp cho chúng ta trở nên lương thiện hơn (bất cứ vật gì của người không cho mà mình cố ý lấy, thì gọi là thâu đạo hay trộm cắp. Ý nghĩa ngăn cản trộm cắp là để diệt trừ nghiệp báo, như quả ở ngoài, chủ yếu là trừ tâm niệm tham và diệt hẳn ngã chấp, ái dục mạnh thì khởi tâm tham cầu, tham cầu không được thì sanh ra trộm cắp. Một khi chấp ngã, nghĩa là chấp có ta, thì có của mình mà không có của người, chỉ nghĩ đến sở hữu của ta, không nghĩ đến sở hữu của người. Ngăn ngừa trộm cướp tức là chặn đứng lòng tham và chấp ngã). Có năm điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp trộm cắp: có sở hữu của người khác, biết như vậy (biết đó là sở hữu của người khác), có ý định đoạt vật ấy làm sở hữu cho mình, cố gắng trộm cắp, và chính hành động trộm cắp. Người Phật tử chơn thuần không nên trộm cắp vì không trộm cắp sẽ giúp chúng ta tăng lòng quảng đại, tăng lòng thành tín nơi người, tăng lòng thành thật, không khốn khổ, và không thất vọng. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn Đạo,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng thâu đạo, thì chẳng theo nghiệp ấy bị sanh tử tương tục. A Nan! Ông tu tam muội, cốt để thoát khỏi trần lao, nếu cái “thâu

tâm” chẳng trừ thì quyết không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiên định hiện tiền, như chẳng đoạn đạo nghiệp, quyết lạc về tà đạo. Thượng phẩm làm loài tinh linh, trung phẩm làm loài yêu mị, hạ phẩm làm người tà, bị mắc cái yêu mị. Các loại tà ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều loài tà mị ấy xí thịnh trong đời, dấu điểm sự gian trá, xưng là thiện tri thức. Họ tự tôn mình được pháp của bậc thượng nhân, đối gạt những kẻ không biết, khùng bố khiến người kia mất cái tâm, đi đến đâu làm nhà cửa của người bị hao tổn. Tôi dạy các Tỳ Kheo đi các nơi khát thực, khiến bỏ cái tham, thành đạo Bồ Đề. Các ông Tỳ Kheo chẳng tự nấu chín mà ăn, tạm ở đời cho qua cái sống thừa, ở trọ tạm ba cõi, chỉ một mặt đi qua, rồi không trở lại (nhất lai). Thế nào cái người giặc, mượn y phục của tôi, buôn bán pháp của Phật để nuôi mình, tạo các nghiệp, đều nói là Phật pháp, trở lại chê người xuất gia, giữ giới cụ túc là đạo tiểu thừa. Bởi vậy làm nghi lầm vô lượng chúng sanh, kẻ đó sẽ bị đọa vào địa ngục vô gián. Nếu sau khi tôi diệt độ, có ông Tỳ Kheo phát tâm quyết định tu tam ma đề, có thể đối trước hình tượng Phật, nơi thân phần, làm một cái đèn, hoặc đốt một ngón tay, và trên thân đốt một nén hương. Tôi nói người ấy một lúc đã trả xong các nợ trước từ vô thủy, từ giả luôn thế gian, thoát khỏi các hoặc lậu. Dù chưa liền nhận rõ đường vô thượng giác, người ấy đã quyết định tâm với pháp. Nếu chẳng làm chút nhân nhỏ mọn bỏ thân như vậy, dù thành đạo vô vi, quyết phải trở lại sinh trong cõi người, để trả nợ trước. Như tôi ăn lúa của ngựa ăn không khác. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, sau sự đoạn dâm, đoạn sát, phải đoạn thù đạo. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh, quyết định thứ ba của Như Lai. A Nan! Bởi vậy nếu chẳng đoạn thù đạo mà tu thiên định, ví như người đổ nước vào chén vỡ, muốn cho đầy chén, dù trải qua nhiều kiếp, không bao giờ đầy. Nếu các Tỳ Kheo, ngoài y bát ra, một phân một tấc cũng chẳng nên chứa để. Đồ ăn xin được, ăn thừa, ban lại cho chúng sanh đói. Giữa chúng nhóm họp, chấp tay lễ bái, có người đánh và mắng, xem như là khen ngợi. Quyết định thân tâm, hai món đều dứt bỏ. Thân thịt cốt huyết, cho chúng sanh dùng. Chẳng đem quyền nghĩa của Phật nói, xoay làm kiến giải của mình, để làm kẻ sơ học. Phật ấn chứng cho người ấy được chân tam muội. Tôi nói như vậy, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, gọi là ma thuyết. *Giới Thứ Ba Là Không Tà Dâm*: Không tà dâm có nghĩa là không lang chạ với vợ hay chồng người,

hoặc với người không phải là vợ hay chồng của mình. Gian dâm là sai. Người Phật tử tại gia nên có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu chưa xuất gia được để tu hành giải thoát, thì hai vợ chồng nên gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, yêu thương và trung thành với nhau, thì gia đình sẽ hạnh phúc, và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Người phạm tội gian dâm không còn được kính nể và không được ai tin cậy. Tà dâm dính líu tới những người mà mối liên hệ vợ chồng phải tránh theo tập tục, hay với những người cấm bởi pháp luật, hay bởi Pháp, là sai. Cho nên ép buộc bằng phương tiện vũ lực hay tiền bạc một người đã có gia đình hay người chưa có gia đình ưng thuận là tà dâm. Mục đích của giới thứ ba là gìn giữ sự kính trọng gia đình và mỗi người liên hệ để bảo vệ tính cách thiêng liêng bất khả xâm phạm (Giới này chia làm hai loại, tại gia và xuất gia. Không tà dâm chỉ dành cho người tại gia thọ trì năm giới cấm, nghĩa là vợ chồng không chính thức cưới hỏi, phi thời, phi xứ, đều thuộc tà dâm. Giới cấm này chẳng những giúp ta tránh được quả báo, mà còn đặc biệt gìn giữ và trường dưỡng thân tâm không cho chạy theo tình dục phi thời phi pháp. Về phần Tăng chúng xuất gia, với ý chí cầu phạm hạnh, giới này đòi hỏi Tăng chúng đoạn tuyệt với tất cả mọi hành vi dâm dục, cho đến khởi tâm động niệm đều là phạm giới). Theo Thanh Tịnh Đạo, tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Tà dâm được nói trong giáo lý nhà Phật như là một trong những hình thức tương tự với sự Gian Dâm. Với Tăng Ni dù chỉ suy nghĩ hay ao ước đến chuyện làm tình với một người khác, chứ đừng nói đến chuyện làm tình, là đã có tội và phạm giới luật nhà Phật, phải bị khai trừ khỏi Giáo đoàn. Riêng với Phật tử tại gia, nếu suy nghĩ hay ao ước, hoặc làm tình với người không phải là vợ chồng của mình đều bị cấm đoán. Tránh tà dâm là tôn trọng con người và những quan hệ cá nhân. Nhiều bất hạnh xảy đến với những con người tà hạnh và có lối sống thiếu trách nhiệm. Kết quả của sự tà hạnh là nhiều gia đình tan vỡ, nhiều trẻ em trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Đối với tất cả Phật tử tại gia, hạnh phúc của chính mình cũng là hạnh phúc của người khác, vì thế vấn đề tình dục phải được thực thi bằng sự lo lắng yêu thương, chứ không bằng sự ham muốn đòi hỏi của xác thịt. Khi thọ trì giới này, Phật tử tại gia nên tự kiểm vấn đề tình dục, và vợ chồng nên trung thành với nhau. Vấn đề này cũng giúp tạo nên sự an lạc trong gia đình. Trong một gia

đình hạnh phúc, người chồng và người vợ phải tương kính và thương yêu nhau. Có được gia đình hạnh phúc, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt hơn cho đời sống. Những người Phật tử trẻ nên luôn nhớ có thân thể tinh khiết mới phát sanh được những việc thiện lành trong cuộc sống hằng ngày. Người Phật tử chơn thuần không nên tà hạnh vì thứ nhất chúng ta không muốn làm người xấu trong xã hội; thứ hai là không tà hạnh giúp chúng ta trở nên trong sạch và đàng hoàng hơn. Không tà hạnh là giới cấm thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Đây là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Có bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn hay hành động tà dâm. Riêng đối với người xuất gia, vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng thứ tám. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm: có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng dâm, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn dâm,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Ông tu tam muội, gốc rễ ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm chẳng trừ, thì không thể ra được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn dâm, thì quyết bị lạc về ma đạo. Thượng phẩm là ma vương, trung phẩm là ma dân, hạ phẩm là ma nữ. Các ma kia cũng có đồ chúng, đều tự xưng mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt

độ, trong đời mật pháp, phần nhiều các ma dân ấy xí thịnh trong đời, hay làm việc tham dâm, làm bậc thiện tri thức, khiến các chúng sanh lạc vào hầm ái kiến, sai mất đường Bồ Đề. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, trước hết phải đoạn dâm. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhất của Như Lai. Vì cơ đó nếu chẳng đoạn dâm mà tu thiền định, ví như nấu cát muốn thành cơm, trải qua trăm nghìn kiếp chỉ thấy cát nóng mà thôi. Tại sao? Bởi vì cát không phải là bản nhân của cơm. A Nan! Nếu ông đem cái thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dù được diệu ngộ, cũng đều là dâm căn, căn bản thành dâm, luân chuyển trong ba đường, quyết chẳng ra khỏi. Do đường lối nào tu chứng Niết Bàn của Như Lai? Quyết khiến thân tâm đều đoạn cơ quan dâm dục, đoạn tính cũng không còn, mới có thể trông mong tới Bồ Đề của Phật. Như thế tôi nói, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một âm thanh nào khác, do âm thanh đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như âm thanh của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, âm thanh của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Lại cũng như vậy đối với hương, vị, xúc...” Sự hấp dẫn về giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành một kẻ nô lệ cho xung lực này thì dù có là người mạnh nhất cũng biến thành yếu ớt, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rơi xuống bậc thấp như thường. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm.’” *Giới Thứ Tư Là Không Vọng Ngữ*: Vọng ngữ là lời nói giả

dối để phỉ báng, khoe khoang hay lừa dối người khác. Vọng ngữ là không nói đúng sự thật (nói dối). Vọng ngữ cũng còn có nghĩa là nói lời đâm thọc, nói lười hai chiều hay nói lời hủy báng. Vọng ngữ còn có nghĩa là nói lời thô lỗ cộc cằn, hay nói lời nhảm nhí vô ích. Hủy báng kinh điển Phật giáo cũng được xem như một thứ vọng ngữ nghiêm trọng. Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có bốn điều kiện cần thiết để tạo nên nghiệp nói dối: có sự giả dối không chân thật, ý muốn người khác hiểu sai lạc sự thật, thốt ra lời giả dối, và tạo sự hiểu biết sai lạc cho người khác. Theo Phật giáo, vọng ngữ là lối biện bạch chính cho những tội lỗi khác. Phật tử chân thuần phải nên để ý những trường hợp sau đây: vì tranh đua nên chúng ta nói dối; vì tham lam nên chúng ta nói dối; vì muốn cầu cạnh nên chúng ta nói dối; vì ích kỷ nên chúng ta nói dối; vì tự lợi nên nói dối. Chúng ta nói dối để lừa gạt người khác. Chúng ta phạm lỗi mà không dám tự nhận nên nói dối, tìm lời biện bạch cho mình, vân vân và vân vân. Cũng theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có những hậu quả không tránh khỏi của sự nói dối: bị mất mát chửi nhục mạ, tánh tình đê tiện, không ai tín nhiệm, và miệng mồm hôi thúi. Đức Phật muốn chúng đệ tử của Ngài hết sức ngay thẳng nên Ngài đã khuyến cáo chúng ta không nên nói dối, mà nói thật, sự thật hoàn toàn. Không nói dối bao gồm không nói lời độc ác, không nói lời thù ghét, không nói lười hai chiều, không nói lời gian trá, như có nói không, không nói có. Trái lại, phải nói lời chân thật ngay thẳng hiền hòa, lợi mình lợi người. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi người ta không thể nói được sự thật, chẳng hạn họ phải nói dối để khỏi bị hại, và bác sĩ nói dối để giúp đỡ tinh thần bệnh nhân. Nói dối vào những trường hợp như vậy có thể trái ngược với giới luật, nhưng không hẳn là trái ngược với lòng từ bi hay mục đích. Cấm nói dối mục đích là đem lại lợi ích hỗ tương bằng cách gắn vào sự thật và tránh sự xúc phạm bằng lời nói. Giống như vậy, lời phát biểu làm hại hạnh phúc người khác, chẳng hạn như lời nói hiểm độc, sỉ nhục, phỉ báng nhằm nhạo báng người khác và khoe khoang mình là người đáng tin, có thể là sự thật, nhưng những lời như vậy bị coi là sai vì chúng trái

với giới luật. Phật tử chơn thuần nên luôn tôn trọng nhau và không nên vọng ngữ hay tự khoác lác. Tránh vọng ngữ có thể đưa đến ít tranh cãi và hiểu lầm hơn, và thế giới sẽ là một nơi an lành hơn. Cách hành trì giới thứ tư là chúng ta nên luôn nói sự thật. Có bốn sự biểu hiện vọng ngữ. Thứ nhất là nói dối. Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gạt đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Chúng ta không nên nói dối vì nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai tin chúng ta. Hơn nữa, không nói dối giúp ta trở nên chân thật và đáng tin cậy hơn. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục. Thứ nhì là nói đâm thọc (nói lưỡi hai chiều) hay nói lời hủy báng. Nói lời đâm thọc là có nói không, không nói có để gây chia rẽ; hoặc nói ly gián hay nói lưỡi hai chiều. Theo thuật ngữ Pali, Pisunavaca có nghĩa là phá vỡ tình bạn. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố đối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo không đúng sự thật nên người ấy phạm tội nói dối, và sau đó còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác. Trong thi kệ Sanskrit, người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi, tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người của bạn, hút máu, và có thể truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa, lời lẽ của người đâm thọc có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc. Như vậy chúng ta phải tránh lời nói đâm thọc, hay lời nói ly gián phá hủy tình thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hòa giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai đang sống trong bất hòa và thù nghịch. Thứ ba là “Nói lời thô lỗ cộc cằn”. Lời thô ác bao gồm nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ, vân vân. Có lúc chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả bộ cho rằng lời chúng ta đang thốt ra không có gì tổn hại đến ai. Phật tử thuần thành đừng bao giờ dùng lời thô ác vì những lời đó làm tổn hại đến người. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết

để thành lập nghiệp nói lời thô lỗ: có một người khác để cho ta nói lời thô lỗ, tư tưởng sân hận, và thốt ra lời thô lỗ. Những hậu quả không tránh khỏi của sự nói lời thô lỗ cộc cằn: đầu không làm gì hại ai cũng bị họ ghét bỏ, tiếng nói khàn khàn chứ không trong trẻo. Vào thời Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ, có một người giận dữ với sắc mặt hung tợn đến gặp Đức Phật. Người ấy nói những lời nói cộc cằn thô lỗ với Phật. Đức Phật lắng nghe một cách thản nhiên, và không nói một lời nào. Cuối cùng khi người ấy ngưng nói, Đức Phật bèn hỏi: “Nếu có ai đó đem một vật gì đến cho ông mà ông không nhận, thì vật ấy thuộc về ai?” Người ấy trả lời: “Dĩ nhiên là vật ấy vẫn thuộc về người hồi đầu muốn cho.” Đức Phật bèn nói tiếp: “Cũng như vậy với những lời mà ông vừa nói ban nãy, ta không muốn nhận, vậy chúng vẫn thuộc về ông. Ông phải tự giữ lấy chúng. Ta e rằng cuối cùng rồi ông sẽ gánh lấy khổ đau phiền não, vì kẻ ác thóa mạ người hiền chỉ mang lấy khổ đau cho chính mình mà thôi. Cũng như một người muốn làm ô nhiễm bầu trời bằng cách phun nước miếng lên trời. Nước miếng của người ấy chẳng bao giờ có thể làm ô nhiễm được bầu trời, mà ngược lại nó sẽ rơi xuống ngay trên mặt của chính người đó vậy.” Nghe lời Phật nói xong, người đó cảm thấy xấu hổ, bèn xin Phật tha thứ và nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: “Chỉ có ái ngữ và sự lý luận hợp lý mới có thể làm ảnh hưởng và chuyển hóa được người khác mà thôi.” Phật tử chân thuần nên cố tránh nói lời thô lỗ. Thứ tư là “Nói lời nhằm nhí vô ích”. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời nhằm nhí vô ích: ý muốn nói chuyện nhằm nhí, và thốt ra lời nói nhằm nhí vô ích. Những hậu quả không tránh khỏi của việc nói lời nhằm nhí: các bộ phận trong cơ thể bị khuyết tật, và lời nói không minh bạch rõ ràng (làm cho người ta nghi ngờ). Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.” *Giới Thứ Năm Là Không Uống Rượu & Những Chất Cay Độc*: Rượu là thứ làm rối loạn tinh thần, làm mất trí tuệ. Trong hiện tại, rượu là nguyên nhân sanh ra nhiều tật bệnh; trong vị lai thì rượu chính là nguyên nhân của ngu si mê muội. Kinh Phật thường ví rượu hại hơn thuốc độc. Muốn tu tập hay phát huy trí tuệ phải tuyệt đối không uống rượu. Ngoài ra, cũng không được dùng các thứ thuốc kích thích thần kinh như thuốc phiện. Rượu đã từng được xem như là một trong những nguyên nhân chính của sự sa đọa và tinh thần

con người. Hiện nay các loại ma túy được xem là độc hại và nguy hiểm hơn cả ngàn lần. Vấn đề này đã và đang trở thành vấn nạn trên khắp thế giới. Trộm cắp, cướp bóc, bạo dâm và lừa đảo ở tầm mức lớn lao đã xảy ra do ảnh hưởng độc hại của ma túy. Giới “Không Uống Rượu” dựa vào sự tôn trọng chính mình và không làm mất đi sự kiểm soát thân, khẩu, ý của chính mình. Nhiều thứ có thể trở nên những chất liệu làm cho chúng ta ghiền. Chúng bao gồm cả rượu, thuốc, hút thuốc và những sách vở không lành mạnh. Xử dụng bất cứ thứ nào trong những thứ vừa kể trên sẽ đưa đến sự tổn hại cho bản thân và gia đình. Một ngày nọ, Đức Phật đang thuyết Pháp cho hội chúng thì có một người trẻ say rượu đi khệnh khạng vào trong phòng. Người ấy vấp lên một vài chữ Tăng đang ngồi trên sàn và bắt đầu to tiếng chửi rủa. Hơi thở của người ấy nồng nặc mùi rượu. Rồi người ấy vừa nói lắp bắp, vừa đi khệnh khạng ra khỏi phòng. Mọi người đều sửng sờ trước thái độ thô lỗ của người say ấy, nhưng Đức Phật vẫn bình thản nói với tứ chúng: “Này tứ chúng! Hãy nhìn con người say ấy! Ta dám chắc về số phận của một người say. Hắn sẽ mất sức khỏe, mất tiếng tăm. Thân thể người ấy sẽ yếu đuối và bệnh hoạn. Ngày và đêm, người ấy sẽ cãi cọ với gia đình và bạn hữu cho tới khi nào bị mọi người xa lánh. Điều tệ hại hơn hết là người ấy sẽ mất đi trí tuệ và trở nên mê muội.” Giữ được giới này chúng ta sẽ có một thân thể tráng kiện và tinh thần linh mãnh. Lý do tại sao chúng ta không nên uống những chất cay độc: không uống rượu vì nó làm ta mất sự tỉnh giác và tự chủ các căn, không uống rượu giúp ta tỉnh giác với các căn trong sáng. Giới “Không Uống Rượu” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Không uống rượu là giới thứ năm trong thập giới. Không uống rượu vì uống rượu sẽ làm cho tánh người cuồng loạn, rượu là cội gốc của buồng lung (Rượu làm cho thân tâm sanh nhiều thứ bệnh, người uống rượu thường ưa đấu tranh, mất dần trí huệ, vì uống rượu mà dẫn đến tội ác. Khi uống rượu say rồi, người ấy có thể phạm các giới khác và làm các việc ác khác rất là dễ dàng. Đức Phật cấm không cho Phật tử uống rượu là vì muốn cho họ giữ gìn thân tâm thanh tịnh, và tăng trưởng đạo niệm). Đức Phật bảo chúng ta không nên dùng chất say. Có rất nhiều lý do tại sao phải giữ giới này. Một thi sĩ đã viết về người say như sau:

“Người say chối bỏ lẽ phải

Mất trí nhớ
 Biến thể khối óc
 Suy yếu sức lực
 Làm viêm mạch máu
 Gây nên các vết nội và ngoại thương bất trị
 Là mù phù thủy của cơ thể
 Là con quỷ của trí óc
 Là kẻ trộm túi tiền
 Là kẻ ăn xin ghê tởm
 Là tai ương của người vợ
 Là đau buồn của con cái
 Là hình ảnh một con vật
 Là kẻ tự giết mình
 Uống sức khỏe của người khác
 Và cướp đoạt sức khỏe của chính mình.”

Hành giả thuần thành nên luôn nhớ lời Phật dạy về mười lợi ích cho những ai trì giới: luôn trở thành vị chuyển luân vương; không mất tâm chuyên cần; luôn trở thành chư thiên cõi trời Đế Thích mà không mất tâm chuyên cần; luôn tầm cầu Phật đạo; luôn giữ vững Bồ Tát đạo; không mất khả năng biện tài vô ngại; luôn thành tựu gieo trồng căn lành; luôn được chư Như Lai, chư Bồ Tát và chư Thánh chúng tán thán; nhanh chóng đạt được mọi loại trí tuệ.

Bát Quan Trai Giới: Ngoài ngũ giới, Phật tử tại gia thuần thành cũng có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai vào ngày rằm hay vào những ngày lễ hội Phật giáo, mặc dầu họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu của bát quan trai giới cũng giống như năm giới tại gia, với một ngoại lệ là giới không tà dâm trở thành giới không dâm dục, vì những giới điều này chỉ được giữ trong thời gian một ngày mà thôi. Giới thứ sáu là tránh dùng nước hoa, đồ trang sức hay trang điểm, đồng thời cũng tránh việc ca hát, nhảy múa và chơi âm nhạc. Giới này giúp cho người tại gia tránh việc xao lãng trong tu tập. Không làm đẹp cho thân thể sẽ khuyến tấn chúng ta tu dưỡng cái đẹp của tình thương, lòng bi mẫn và trí tuệ bên trong tâm hồn. Nếu chúng ta ca hát và ngâm nga thì lúc ngồi thiền, những âm điệu ấy sẽ tiếp tục chạy nhảy trong tâm của chúng ta. Giới thứ bảy là không được ngồi trên giường hay trên bệ cao hay đấc tiền, vì làm như vậy sẽ khiến chúng ta cảm thấy kiêu

hãnh, xem bản thân mình là cao trọng hơn thân người. Giới thứ tám là không ăn đoàn thực (những thức ăn cứng) sau giờ Ngọ và chỉ được ăn chay mà thôi. Khi truyền giới bát quan trai, một số thầy cho phép giới tử ăn một bữa Ngọ mà thôi, trong khi một số thầy khác lại cho phép ăn bữa sáng và bữa trưa. Một số thầy chỉ cho phép uống nước sau giờ Ngọ, số khác cho phép uống trà với sữa, hay nước ép trái cây. Mục đích của giới thứ tám nhằm giúp làm giảm thiểu tâm vướng mắc vào thức ăn. Nó cũng giúp cho chúng ta tu tập thiền định tốt hơn vào buổi tối vì nếu chúng ta ăn no vào buổi tối chúng ta sẽ cảm thấy nặng nề và buồn ngủ. Giới giới không những chỉ có lợi cho mình, mà còn khiến chúng ta ý thức hơn nữa những hành động, lời nói và tâm thái của chúng ta. Giới điều giúp chúng ta hiểu rõ bản thân mình hơn vì chúng ta sẽ trở nên ý thức về những hành vi đã trở thành thói quen của mình; giới điều cũng giúp chúng ta quyết định trước việc gì nên tránh, và tránh được hoàn cảnh bị cám dỗ làm một điều gì đó mà chúng ta phải hối tiếc về sau này. Bát Quan Trai Giới cho người Phật tử tại gia tu trì trong một ngày một đêm gồm tám giới như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu hay những chất cay độc, không son phấn, không ca hát múa nhảy hoặc nghe nhạc và không nằm giường cao, cuối cùng là không ăn sái giờ Ngọ, mà chỉ ăn trong khoảng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều.

II. Giới Tại Gia Bồ Tát Cho Phật Tử Thuần Thành:

Tổng Quan Về Tại Gia Bồ Tát Giới: Tại gia Bồ Tát là những Phật tử thuần thành đang tu tập Bồ Tát Thừa, trong đó dạy tu hành theo Lục độ Ba la mật để tự giác và giác tha (nhị lợi: tự lợi lợi tha). Mục đích chính là cứu độ chúng sanh và thành Phật quả. Vì mục đích của Bồ Tát thừa là đạt tới Phật tánh tối thượng, nên Bồ Tát Thừa cũng còn được gọi là Phật Thừa hay Như Lai Thừa. Dầu hã còn là Bồ Tát tại gia cũng nên có sự hiểu biết thâm sâu; nên có được trí tuệ biết tứ đế là nhất đế, và dùng nhất đế để hiểu thực tại. Trí tuệ Bồ Tát luôn bén nhạy nên họ luôn có được bi tâm quảng đại. Bồ Tát Hạnh theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa (một vị Bồ Tát muốn thực hành Bồ Tát Hạnh phải trước hết phát tâm Bồ Đề, đối với chúng hữu tình phải có đầy đủ tâm từ bi hỷ xả không ngần ngại). Ngoài ra, Bồ Tát phải luôn thực hành hạnh nguyện độ tha với lục Ba La Mật. Cuối cùng vị ấy phải lấy Tứ Nhiếp Pháp trong công việc hoằng hóa của mình). Ngoài ra,

một vị Bồ Tát tại gia cũng phải học theo hạnh của một vị Bồ Tát là cần phải có bốn thứ không sợ hãi. Thứ nhất là tổng trì bất vong hay thuyết pháp vô úy. Bồ Tát có khả năng nghe hiểu giáo pháp và ghi nhớ các nghĩa mà chẳng quên, nên thuyết pháp không hề e sợ trước đại chúng. Thứ nhì là tận tri pháp được cập chúng sanh căn dục tâm tính thuyết pháp vô úy. Bồ Tát biết cả thế gian và xuất thế gian pháp, cũng như căn dục của chúng sanh nên Bồ tát chẳng sợ khi thuyết pháp ở giữa đại chúng. Thứ ba là thiện năng vấn đáp thuyết pháp vô úy. Bồ Tát khéo biết hỏi đáp thuyết pháp chẳng sợ. Thứ tư là năng đoạn vật nghi thuyết pháp vô úy. Bồ Tát có khả năng dứt mối nghi ngờ cho chúng sanh nên thuyết pháp chẳng e sợ. Tại gia Bồ Tát là những Phật tử thuần thành, đã quy y Tam Bảo. Ngoài việc thọ trì năm giới căn bản, những tại gia Bồ Tát còn thọ trì thêm sáu giới trọng và hai mươi tám giới khinh.

Sáu Giới Trọng: Sáu giới trọng là sáu giới rất quan trọng của tại gia Bồ Tát vì nhờ trì giữ những giới này có thể giúp họ chứng được những Thánh quả. *Thứ nhất là giới giết hại:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến loài trùng kiến, cũng không được giết hại. Nếu phạm giới giết hại, hoặc bảo người giết, hoặc tự mình giết, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ nhì là giới trộm cắp:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến một đồng xu, cũng không được trộm cắp. Nếu phạm giới trộm cắp, hoặc bảo người trộm cắp, hoặc tự mình trộm cắp, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ ba là giới vọng ngữ:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được vọng ngữ: Tôi đã chứng được pháp quán bất tịnh,” hoặc “Tôi đã chứng được thánh quả A Na Hàm,” vân vân... Nếu phạm giới vọng ngữ, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ tư là giới tà dâm:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia,

dù cho mất thân mạng, cũng không được tà dâm. Nếu phạm giới tà dâm, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Kể đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ố, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triển phược. *Thứ năm là giới rao nói tội lỗi của tứ chúng:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không rao nói tội lỗi của tứ chúng: tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc và ưu bà di. Nếu phạm giới rao nói lỗi của tứ chúng sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kể đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ố, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triển phược. *Thứ sáu là giới bán rượu:* Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được bán rượu. Nếu phạm giới bán rượu, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, và A na hàm. Kể đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ố, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triển phược.

Hai Mươi Tám Giới Kinh: Bên cạnh sáu giới trọng còn có hai mươi tám giới kinh. Những giới này giúp cho chư Bồ Tát Tại Gia vun bồi giới hạnh trong cuộc tu hành hằng ngày. *Thứ nhất* là giới không cúng dường cha mẹ và sư trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không cúng dường cha mẹ và sư trưởng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ nhì* là giới uống rượu. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ham mê uống rượu, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ ba* là giới không chăm sóc người bệnh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp người bệnh khổ, sinh khởi ác tâm, bỏ phế không chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ tư* là giới không bố thí cho người đến xin. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy người đến xin, không tùy sức mình mà bố thí ít nhiều, để cho người đến xin ra về tay không, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ năm* là giới không chào hỏi lễ lạy các bậc tôn trưởng. Chư Phật tử!

Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, hoặc các vị Bồ Tát tại gia thọ giới trước, không đứng dậy tiếp đón lễ lạy, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ sáu* là giới khinh mạn người phá giới. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc hay ưu bà di phạm giới, bèn sinh tâm kiêu mạn, cho rằng mình hơn họ, họ không bằng mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ bảy* là giới không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng, không cúng dường Tam Bảo, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ tám* là giới không đi nghe Pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong vòng 12 cây số có chỗ giảng kinh thuyết pháp mà không đến nghe, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ chín* là giới thọ dụng đồ dùng của chư Tăng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thọ dụng đồ dùng của chư Tăng như ngọạ cụ, giường, ghế, v.v., thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười* là giới uống nước có trùng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nghi nước có trùng mà vẫn cố ý uống, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười một* là giới đi một mình trong chỗ nguy hiểm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi một mình trong chỗ nguy hiểm, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười hai* là giới một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười ba* là giới vì cửa đánh người. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vì tiền của mà đánh đập hay chửi rủa tôi tớ, hoặc người ngoài, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám

hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười bốn* là giới bố thí thức ăn thừa cho tứ chúng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đem thức ăn thừa bố thí cho tứ chúng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười lăm* là giới nuôi mèo và chồn. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi mèo và chồn, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười sáu* là giới nuôi súc vật. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi dưỡng voi, ngựa, trâu, dê, lạc đà, hoặc cá loại súc vật khác, không chịu tịnh thí cho người chưa thọ giới, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười bảy* là giới không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trượng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trượng để cúng dường chúng Tăng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười tám* là giới không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề canh tác sinh sống, nếu không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười chín* là giới buôn bán không chân chánh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề mua bán: lúc bán hàng, một khi đã đồng ý giá cả, không được lật lọng, đem bán cho kẻ trả giá cao hơn; lúc mua hàng, nếu thấy người bán cân lường gian lận, phải nói lỗi họ, để họ sửa đổi. Nếu không làm như thế, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi* là giới hành dâm không đúng thời đúng chỗ. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, hành dâm không đúng thời đúng chỗ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi mốt* là giới gian lận thuế. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề thương mại, công nghiệp, v.v., không chịu nộp thuế, hoặc khai thuế gian lận, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó

là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi hai* là giới vi phạm luật pháp quốc gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vi phạm luật pháp quốc gia, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi ba* là giới được thực phẩm mới mà không dâng cúng Tam Bảo trước. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, lúc lúa, trái cây, rau cải được mùa, không dâng cúng Tam Bảo trước, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi bốn* là giới không được phép của Tăng già mà thuyết pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, Tăng già không cho thuyết pháp mà vẫn cứ thuyết, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi lăm* là giới đi trước năm chúng xuất gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ra đường đi trước các tỳ kheo, tỳ kheo ni, sa di và sa di ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi sáu* là giới phân phối thức ăn cho chư Tăng không đồng đều. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong lúc phân phối thức ăn cho chư Tăng, sinh tâm thiên vị, lựa những món ngon, nhiều hơn phần của người khác, để cúng dường thầy mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi bảy* là giới nuôi tằm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi tằm lấy tơ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi tám* là giới đi đường gặp người bệnh không chăm sóc. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi đường gặp người bệnh, không tìm phương tiện chăm sóc, hoặc gửi gắm cho người khác chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

III. Người Phật Tử Thuần Thành Cố Gắng Không Phá Giới Mà Luôn Tuân Thủ Giới Luật:

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Không Phá Phạm Giới Luật: Theo Phật giáo, phá giới là vi phạm những giới điều tôn

giáo. Phá giới còn có nghĩa là phá phạm giới luật mà Đức Phật đã đặt ra. Trong Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới 48 giới khinh điều thứ 36, Đức Phật dạy: “Thà rót nước đồng sôi vào miệng, nguyện không để miệng này phá giới khi hãy còn thọ dụng của cúng dường của đàn na tín thí. Thà dùng lưới sắt quấn thân này, nguyện không để thân phá giới này tiếp tục thọ nhận những y phục của tín tâm đàn việt.” (người đã thọ giới lại tự mình hay do sự xúi dục mà phá giới: Theo sách Thập Luân, vị Tỳ Kheo phá giới, tuy đã chết nhưng dư lực của giới ấy vẫn còn bảo đường cho nhân thiên, ví như hương của người hoàng xạ. Phật do đó mà thuyết bài kệ: “Thiệm bạc hoa tuy ny, thắng ư nhưt thiết hoa, phá giới chư Tỳ Kheo, do thắng chư ngoại đạo,” nghĩa là hoa thiệm bạc tuy héo vẫn thơm hơn các thứ hoa khác, các Tỳ Kheo tuy phá giới nhưng vẫn còn hơn hết thủy ngoại đạo). Thế nào được gọi là Phá Giới trong Đạo Phật? Trong Phật giáo, hành vi phi đạo đức là một hình thức phá giới nghiêm trọng. Hành vi phi đạo đức có thể gây tổn hại cho chính mình và cho người khác. Chúng ta chỉ có thể ngăn ngừa những hành vi này một khi chúng ta biết được hậu quả của chúng mà thôi. Có ba loại hành vi phi đạo đức: hành vi phi đạo đức nơi thân gồm ba thứ khác nhau là sát sanh, trộm cắp và tà dâm; hành vi phi đạo đức nơi khẩu, gồm những lời nói dối, nói chia rẽ, nói phỉ báng và nói lời vô nghĩa; và tư tưởng phi đạo đức bao gồm lòng tham, sự ác độc và tà kiến hay những quan điểm sai trái. Phá Trai hay phá luật trai giới của tịnh xá, hoặc ăn sái giờ, hình phạt cho sự phá giới này là địa ngục hoặc trở thành ngạ quỷ, những con ngạ quỷ cổ nhỏ như cây kim, bụng ỏng như cái trống chầu, hoặc có thể tái sanh làm súc sanh (Phật tử tại gia không bắt buộc trường chay; tuy nhiên, khi đã thọ bát quan trai giới trong một ngày một đêm thì phải trì giữ cho tròn. Nếu đã thọ mà phạm thì phải tội cũng như trên).

Phá hòa hợp Tăng hay Phá Yết Ma Tăng là một hình thức khác của phá giới. Trong phá hòa hợp Tăng, cùng trong một giới mà đưa ra ý kiến ngoại đạo hay lập ra loại yết ma khác để phá vỡ sự hòa hợp của yết ma Tăng. Theo Đức Phật, tạo sự phá hòa hợp trong Tăng già là một trong sáu trọng tội. Đây là sự phá giới lớn nhất trong các sự phá giới khác trong Phật giáo. Điều này nói lên mối quan tâm rất lớn của Đức Phật đối với Tăng già và tương lai Phật giáo về sau này. Tuy nhiên, không nhất thiết các cuộc ly khai trong Tăng già đều là cố ý phát sinh từ sự thù nghịch, và có vẻ như sự xa cách về địa lý do các

hoạt động truyền giáo, có lẽ đã đóng một vai trò quan trọng trong việc phát sinh các khác biệt về giới luật trong những cuộc hội họp tụng giới của Tăng già. Sau năm bảy lần kết tập kinh điển, những khác biệt xuất hiện và các tông phái khác nhau cũng xuất hiện. Những khác biệt thường xoay quanh những vấn đề không mấy quan trọng, nhưng chúng chính là nguồn gốc phát sinh ra các trường phái khác nhau. Nếu chúng ta nhìn kỹ chúng ta sẽ thấy rằng những khác biệt chỉ liên hệ đến vấn đề giới luật của chư Tăng Ni chứ không liên quan gì tới những Phật tử tại gia. Ngoài ra, phá Tăng hay phá pháp luân Tăng, tức là phá rối sự thiên định của vị Tăng, hay đưa ra một pháp để đối lập với Phật pháp (như trường hợp Đề Bà Đạt Đa) cũng là phá giới.

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Tuân Thủ Giới Luật: 1) *Tuân Thủ Giới Luật Hay Trì Giới Đồng Nghĩa Với Thu Thúc Thân Tâm:* Lối sống thế tục có tính cách hưởng ngoại, buông lung. Lối sống của một Phật tử thuần thành thì bình dị và tiết chế. Phật tử thuần thành có lối sống khác hẳn người thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tỉnh tấn thêm; nếu cảm thấy khó kham nhẫn, chúng ta phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yếu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình. Thu thúc thân tâm cũng có nghĩa là thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Giới luật và thiên định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an tịnh và thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là sự chế định, một dụng cụ giúp cho tâm an tịnh. Bởi vì dù chúng ta có cúi đầu nhìn xuống đất đi nữa, tâm chúng ta vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy cuộc sống này đầy khó khăn và chúng ta không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, chúng ta càng được khích lệ hơn. Phải giữ tâm chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm công việc phải làm với sự chú ý. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Phải biết rằng khi tâm

quá dính mắc vào ý niệm thiện ác của nghiệp là tự mang vào mình gánh nặng nghi ngờ và bất an vì luôn lo sợ không biết mình hành động có sai lầm hay không, có tạo nên ác nghiệp hay không? Đó là sự dính mắc cần tránh. Chúng ta phải biết tri túc trong vật dụng như thức ăn, y phục, chỗ ở, và thuốc men. Chẳng cần phải mặc y thật tốt, y chỉ để đủ che thân. Chẳng cần phải có thức ăn ngon. Thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống. Đi trên đường đạo là đối kháng lại với mọi phiền não và ham muốn thông thường.

2) *Trì Giới Cũng Đồng Nghĩa Với Việc Đóng Các Cửa Đưa Đến Phạm Giới:* Chúng ta luôn tự cho mình đã học ba môn tăng thượng, nhưng chúng ta chỉ có một ý niệm mờ nhạt trong tâm thức về định và tuệ mà thôi. Riêng về giới, chúng ta có thể giữ giới bằng khả năng của chính mình với những biện pháp cụ thể. Muốn giữ giới chúng ta phải đóng các cửa dẫn đến sự phạm giới. *Vô minh dẫn đến sự phạm giới:* Nếu chúng ta không biết chúng ta phải giữ điều gì thì chúng ta sẽ không biết là chúng ta có phá giới hay không phá giới. Vì vậy muốn đóng cánh cửa vô minh, chúng ta cần phải biết rõ, phải học giới, học kinh. Chúng ta cũng phải học những bài kệ tóm tắt các giới luật. *Sự bất kính là một cách dẫn đến phạm giới:* Chúng ta phải kính trọng các bậc thầy cũng như các thiện hữu tri thức có hành vi phù hợp với pháp. Người Phật tử nên có thái độ rằng giới luật trong dòng tâm thức của mình thay thế cho bậc đạo sư hay Đức Phật. Vì theo Đức Phật, giới luật cũng là thầy và người thầy trước mặt mình cũng là hiện thân của giới luật mà Đức Phật đã ban hành cách nay gần 26 thế kỷ về trước. Chính thế thể mà Ngài đã khuyên chúng đệ tử: “Đừng thờ ơ với giới luật, vì giới luật cũng như một sự thay thế cho bậc thầy của các người sau khi Ta diệt độ.” *Vọng tưởng cũng là một cách dẫn đến phạm giới:* Sự phạm giới sẽ theo liền bất cứ vọng tưởng nào. Ba vọng tưởng lớn nhất là tham, sân, và si. Như vậy, muốn giữ giới, chúng ta phải đối trị những vọng tưởng trong dòng tâm thức của mình. Để đối trị vọng tưởng tham ái, hãy quán về bất tịnh của thân xác, xem nó như một túi đựng đầy đồ dơ, và nhìn nó dưới khía cạnh đầy máu, phình trương, bị đòi bọ ăn, nó sẽ thành một bộ xương, vân vân. Để đối trị vọng tưởng thù hận hãy thiền quán về từ bi. Để đối trị vọng tưởng kiêu mạn, hãy nghĩ về những nỗi khổ đau phiền não cõi ta bà như già, bệnh, chết, những bất trắc, sự liên tục lên voi xuống chó, vân vân. Để đối trị vọng tưởng si mê ám muội hãy thiền quán về duyên sanh. Tóm lại, thiền quán về tánh không là

cách đối trị vọng tưởng hữu hiệu nhất. *Buông lung là một cánh cửa khác dẫn đến phạm giới*: Để tránh buông lung, chúng ta phải có chánh niệm, không quên điều chỉnh lối hành xử vào mọi thời khắc trong ngày, trong đi, đứng, ngồi, nằm. Lúc nào chúng ta cũng phải kiểm soát thân, khẩu, ý của mình xem coi mình có bị hoen ố hay không.

3) *Những Phương Thức Trì Giới Khác Theo Phật Giáo*: Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Trì giới có nghĩa là ngưng không làm những việc xấu ác. Đồng thời, làm tất cả những việc thiện lành. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện của Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Giới luật trong Phật Giáo nhằm điều ngự thân nghiệp và khẩu nghiệp, nói cách khác, giới luật nhằm giúp lời nói và hành động trong sạch. Trong Bát Chánh Đạo, ba chi liên hệ tới giới luật là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Người muốn hành thiền có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác. Trong chúng ta ai cũng biết rằng trì giới là trì giới, nhưng khi thử thách đến thì chúng ta lại phá giới thay vì giữ giới. Trì giới dạy chúng ta rằng chúng ta không thể cứu độ người khác nếu chúng ta không tự mình tháo gỡ những nhiệm vụ của chúng ta bằng cách sống theo phạm hạnh và chánh trực. Tuy nhiên, cũng đừng nên nghĩ rằng chúng ta không thể dẫn dắt người khác vì chúng ta chưa được hoàn hảo. Trì giới còn là tấm gương tốt cho người khác noi theo nữa, đây là một hình thức giúp đỡ người khác. Trì giới cũng có nghĩa là giữ giới với cái tâm bất động cho dầu mình có gặp bất cứ tình huống nào. Dầu cho núi Thái Sơn có sập lở trước mặt, lòng mình chẳng kinh sợ. Dầu cho có người đàn bà tuyệt mỹ đi qua, lòng ta cũng không xao xuyến. Đây chính là chiếc chìa khóa mở cánh cửa đại giác trong đạo Phật. Đây cũng chính là định lực cần thiết cho bất kỳ người tu Phật nào nhằm chuyển hóa cảnh giới. Bất kể là cảnh giới thiện hay ác, thuận hay nghịch, nếu mình thản nhiên, không sanh tâm kinh sợ để rồi phải phá giới thì tự nhiên gió sẽ yên, sóng sẽ lặng. Phạm ngữ “Sila” là tuân thủ những giáo

huấn của Đức Phật, đưa đến đời sống có đạo đức. Trong trường hợp của những người xuất gia, những giới luật nhằm duy trì trật tự trong Tăng già. Tăng già là một đoàn thể khuôn mẫu mà lý tưởng là sống một cuộc sống thanh bình và hài hòa. Trì giới hạnh thanh tịnh nghĩa là thực hành tất cả các giới răn của đạo Phật, hay tất cả những thiện hạnh dẫn tới chỗ toàn thiện đạo đức cho mình và cho tất cả mọi người. Trì giữ giới hạnh thanh tịnh. Trì giới Ba La Mật được dùng để diệt trừ phạm giới và hủy báng Phật Pháp. Giới Ba La Mật, ba la mật thứ hai trong sáu ba la mật. Bồ Tát phải giữ gìn các giới luật và bảo vệ chúng như đang giữ gìn một viên ngọc quý vậy. Cư sĩ tại gia, nếu không giữ được hai trăm năm chục hay ba trăm bốn mươi tám giới, cũng nên cố gắng trì giữ năm hay mười giới thiện nghiệp: không sát hại chúng sanh, không lấy của không cho, không tà hạnh, không uống rượu, không nói láo, không nói lời thô bạo, không nói lời nhảm nhí, không tham dục, không sân hận và không tà kiến. Theo Kinh Pháp Hoa, chư Bồ Tát giữ gìn các giới luật và bảo vệ chúng như đang giữ gìn những viên ngọc quý trong tay họ. Các ngài nghiêm trì không vi phạm, dù một lỗi rất nhỏ. Do nơi tâm không chấp thủ, luôn trong sáng và xa lìa thành kiến, nên người trì giới Ba La Mật luôn trầm tĩnh nơi tư tưởng và hành động đối với người phạm giới, và không có sự tự hào ưu đãi nào đối với người đức hạnh.

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều lợi ích cho người đủ giới: *Thứ nhất* là người giữ giới nhờ không phóng túng nên được tài sản sung túc. *Thứ nhì* là người giữ giới tiếng tốt đồn khắp. *Thứ ba* là người giữ giới, khi vào hội chúng nào, Sát Đế Lợi, Bà La Môn. Sa Môn hay cư sĩ, vị ấy vào một cách đường hoàng, không dao động. *Thứ tư* là người giữ giới khi mệnh chung sẽ chết một cách không sợ sệt, không dao động. *Thứ năm* là người giữ giới, sau khi thân hoại mệnh chung được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, có năm lợi ích cho người đức hạnh toàn thiện giới: *Thứ nhất* là người có giới đức thừa hưởng gia tài lớn nhờ tinh cần. *Thứ nhì* là người có giới đức, được tiếng tốt đồn xa. *Thứ ba* là người có giới đức, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa chúng hội Sát đế lợi, Bà-La-Môn, gia chủ hay Sa Môn. *Thứ tư* là người có giới đức khi chết tâm không tán loạn. *Thứ năm* là người có giới đức, lúc mệnh chung được sanh vào cõi an lạc hay cảnh trời. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn,

hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

IV. Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Lắng Nghe Những Lời Phật Dạy Về Giới Luật:

Đức Phật dạy: “Không một loài nào có thể ăn thịt con sư tử, mà chỉ có những con trùng bèn trong mới ăn chính nó; cũng như Phật pháp, không một giáo pháp nào có thể tiêu diệt được, mà chỉ những ác Tăng mới có khả năng làm hại giáo pháp mà thôi.” (trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Phật bảo A Nan: “Này ông A Nan, ví như con sư tử mệnh tuyệt thân chết, tất cả chúng sanh không ai dám ăn thịt con sư tử ấy, mà tự thân nó sinh ra đòi bọ để ăn thịt tự nó. Này ông A Nan, Phật pháp của ta không có cái gì khác có thể hại được, chỉ có bọn ác Tỳ Kheo trong đạo pháp của ta mới có thể phá hoại mà thôi.” Ý nói những người phá giới và phá hòa hợp Tăng). Đức Phật đưa ra bốn thí dụ về Phá Giới hay Ba La Di Tứ Dụ cho tứ chúng. Đây là bốn thí dụ về Ba La Di tội mà Phật đã dạy chư Tăng Ni về những kẻ phạm vào điều dâm: kẻ phạm vào điều dâm như chiếc kim mẻ mũi gậy đích, không xài được nữa; như sinh mệnh của một người đã hết, không thể sống được nữa; như đá vỡ không thể chấp lại; như cây gậy không thể sống lại. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới: người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản; người ác giới, tiếng xấu đồn khắp; người ác giới, khi vào hội chúng sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động; người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh chung; người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Ngày xưa có một vị Phật tử tại gia thọ tam qui ngũ giới. Ban đầu thì đối với người ấy những giới luật này rất quan trọng và người ấy giữ giới rất nghiêm mật. Tuy nhiên, sau một thời gian thì thói cũ trở lại, người ấy lại muốn nhắm nhĩ chút rượu. Người ấy nghĩ rằng, trong năm giới có lẽ giới cấm uống rượu quả thực không mấy cần thiết. “Có gì sai trái với một hai ly rượu chứ?” Đoạn người ấy mua ba chai rượu và bắt đầu uống. Trong khi uống đến chai thứ nhì thì một con gà của nhà hàng xóm chạy vào nhà. Người ấy nghĩ “Cha chả, họ gửi mời đến cho mình nhậu đây!” Ta sẽ thịt con gà này cho rượu xuống được dễ dàng. Nói xong người ấy bèn túm lấy con gà làm thịt. Vì thế mà người ấy phạm tội sát sanh. Vì bắt con gà không mà không được phép chủ nên người ấy cũng phạm tội trộm cắp. Thành linh một người đàn bà bước vào hỏi, “Ông có thấy con gà của tôi chạy sang đây không?” Đã say mềm mà miệng lại đầy thịt gà, người ấy nói lấp bắp, “Không, tôi nào có thấy con gà nào đâu. Gà nào của bà lại chạy sang đây!” Nói như vậy là người ấy đã phạm phải lỗi nói dối. Sau đó người ấy nhìn người đàn bà và nghĩ rằng bà này thiệt đẹp. Hấn chạy đến sờ mó người đàn bà, thế là ông ta đã phạm tội tà dâm. Không giữ một giới mà ông ta cho là không quan trọng đã dẫn đến việc hủy phạm tất cả những giới khác. Trong kinh Di Lan Đà, Đức Phật dạy: “Giống như một lực sĩ dọn sân biểu diễn, đức hạnh là căn bản của tất cả mọi phẩm hạnh.” Uống rượu và những chất cay độc sẽ làm cho chúng ta mất trí. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta không nên uống rượu.

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới: Thứ nhất là người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản. Thứ nhì là người ác giới, tiếng xấu đồn khắp. Thứ ba là người ác giới, khi vào hội chúng sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động. Thứ tư là người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh chung. Thứ năm là người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Sự phá giới làm hại mình như dây mang-la bao quanh cây Ta-la làm cho cây này khô héo. Người phá giới chỉ là người làm điều mà kẻ thù muốn làm cho mình (162). Phá giới chẳng tu hành, thà nuốt hờn sắt nóng hừng hực lửa đốt thân còn hơn thọ lãnh của tìn thí (308). Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú

bị khùng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310). Cũng như vụng nắm cỏ cô-sa (cỏ thơm) thì bị đứt tay, làm sa-môn mà theo tà hạnh thì bị đọa địa ngục (311). Những người giải đãi, nhiễm ô và hoài nghi việc tu phạm hạnh, sẽ không làm sao chứng thành quả lớn (312). Việc đáng làm hãy làm cho hết sức! Phóng đãng và rong chơi chỉ tăng thêm trần dục mà thôi (313). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhưt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhưt định thọ vui (314). Như thành quách được phòng hộ thế nào, tự thân các người cũng phải nên phòng hộ như thế. Một giây lát cũng chớ buông lung. Hễ một giây lát buông lung là một giây lát sa đọa địa ngục (315).

Theo Kinh Duy Ma Cật, khi Đức Thế Tôn còn tại thế, có hai vị Tỳ Kheo **phạm luật hạnh**, lấy làm hổ thẹn, không dám hỏi Phật, đến hỏi Ưu Ba Li rằng: “Dạ thưa ngài Ưu Ba Li! Chúng tôi phạm luật thật lấy làm hổ thẹn, không dám hỏi Phật, mong nhờ ngài giải rõ chỗ nghi hối cho chúng tôi được khỏi tội ấy.” Ưu Ba Li liền y theo pháp, giải nói cho hai vị. Bấy giờ ông Duy Ma Cật đến nói với Ưu Ba Li: “Thưa ngài Ưu Ba Li, ngài chớ kết thêm tội cho hai vị Tỳ Kheo này, phải trừ dứt ngay, chớ làm rối loạn lòng họ. Vì sao? Vì tội tánh kia không ở trong, không ở ngoài, không ở khoảng giữa. Như lời Phật đã dạy: **‘Tâm nhớ nên chúng sanh nhớ, tâm sạch nên chúng sanh sạch.’** Tâm cũng không ở trong, không ở ngoài, không ở khoảng giữa. Tâm kia như thế nào, tội cấu cũng như thế ấy. Các pháp cũng thế, không ra ngoài chơn như. Như ngài Ưu Ba Li, khi tâm tướng được giải thoát thì có tội cấu chăng?” Ưu Ba Li đáp: ‘Không.’ Ông Duy Ma Cật nói: ‘Tất cả chúng sanh tâm tướng không nhớ cũng như thế! Thưa ngài Ưu Ba Li! Vọng tưởng là nhớ, không vọng tưởng là sạch; điên đảo là nhớ, không điên đảo là sạch; chấp ngã là nhớ, không chấp ngã là sạch. Ngài Ưu Ba Li! Tất cả pháp sanh diệt không dừng, như huyễn, như chớp; các Pháp không chờ nhau cho đến một niệm không dừng; các Pháp đều là vọng kiến, như chiêm bao, như nắng dợn, như trăng dưới nước, như bóng trong gương, do vọng tưởng sanh ra. Người nào biết nghĩa này gọi là giữ luật, người nào rõ nghĩa này gọi là khéo hiểu.’ Lúc đó hai vị Tỳ Kheo khen rằng: “Thật là bậc thượng trí! Ngài Ưu Ba Li này không thể sánh kịp. Ngài là bậc giữ luật hơn hết mà không nói được.” Ưu Ba Li đáp rằng: “Trừ Đức Như Lai ra, chưa có bậc Thanh Văn và Bồ Tát nào có thể chế phục được chỗ nhạo thuyết biện tài của ông Duy Ma Cật.

Trí tuệ ông thông suốt không lường.” Khi ấy, hai vị Tỳ Kheo dứt hết nghi hối, phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác và phát nguyện rằng: “Nguyện làm cho tất cả chúng sanh đều được biện tài như vậy.”

Những Lời Phật Dạy Về “Giới Hạnh” Trong Kinh Pháp Cú: Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

V. Kết Luận Về Giới Hạnh Trong Tu Tập Của Người Phật Tử Thuần Thành:

Giới hạnh tinh nghiêm, một trong năm điều kiện cần thiết cho bất cứ hành giả tu thiền nào. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại. Giới là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về Giới Hạnh” trong Kinh Pháp Cú: Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333). Theo Phật giáo, chư đại Bồ Tát vẫn phải tu tập mười giới hạnh sau đây: hoan hỷ hạnh (làm cho

chúng sanh hoan hỷ), nhiều ích hạnh (thường làm lợi lạc cho chúng sanh), vô sân hận hạnh (hạnh không sân hận với chúng sanh mọi loài), vô tận hạnh (nết hạnh lợi tha không bao giờ dứt), ly si loạn hạnh (hạnh tu hành xa lìa si loạn), thiện hiện hạnh (hạnh thị hiện là người tốt giáo hóa chúng sanh), vô trước hạnh (hạnh không bao giờ chấp trước), nan đắc hạnh (thực hành những hạnh khó đạt được), thiện pháp hạnh (hạnh tu hành thiện pháp), chân thật hạnh (hạnh tu hành theo chân lý của Đức Phật).

Theo Kinh Hoa nghiêm, Phẩm 38, có mười vô lượng giới hạnh tu tập của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được hạnh tu thiện xảo vô thượng như thiết trí của chư Như Lai. Thứ nhất là Bất lai bất khứ, là hạnh tu của Bồ Tát, vì ba nghiệp thân, khẩu, ý đều không động tác. Thứ nhì là Phi hữu phi vô, là hạnh tu của Bồ Tát, vì không tự tánh. Thứ ba là Bất tăng bất giảm là hạnh tu của Bồ Tát, vì như bốn tánh. Thứ tư là Như huyễn, như mộng, như ảnh, như hưởng, như bóng trong gương, như ánh nắng khi trời quá nóng, như mặt trăng trong nước, là hạnh tu của Bồ Tát, vì rời lìa tất cả chấp trước. Thứ năm là Không, vô tướng, vô nguyện, vô tác, là hạnh tu của Bồ Tát, vì thấy rõ ba cõi, mà tích chứa phước đức chẳng thôi dứt. Thứ sáu là Bất khả thuyết, vô ngôn thuyết, ly ngôn thuyết, là hạnh tu của Bồ Tát, vì xa rời mọi định nghĩa an lập. Thứ bảy là Bất hoại pháp giới là hạnh tu của Bồ Tát, vì trí huệ hiện biết tất cả pháp. Thứ tám là Bất hoại chơn như thực tế, là hạnh tu của Bồ Tát, vì vào khắp chơn như thực tế hư không tế. Thứ chín là Trí huệ quảng đại, là hạnh tu của Bồ Tát, vì bao nhiêu việc làm năng lực vô tận. Thứ mười là An trụ nơi thập lực, tứ vô úy của Như Lai, như thiết chủng trí bình đẳng, là hạnh tu của Bồ Tát, vì hiện thấy tất cả pháp không nghi lầm. Ngoài ra, bất cứ người tu Phật nào, nhất là những hành giả Tịnh Độ, cũng đều phải có năm chánh hạnh sau đây: tụng đọc chánh hạnh, quán sát chánh hạnh, lễ bái chánh hạnh, xưng danh chánh hạnh, và tán thán cúng dường chánh hạnh.

Precepts for Devout Buddhists

I. Benefits of the Five Precepts & Eight Precepts for Devout Buddhists:

Five Precepts: 1) *An Overview of the Five Precepts:* Good conduct forms a foundation for further progress on the path of personal development. The morality is also the foundation of all qualities. Besides, morality is the most important base that prepares Buddhist cultivators in cultivating the Eightfold Noble Path. According to Buddhism, the way of practice of good conduct includes three parts of the Eightfold Noble Path, and these three parts are Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. Besides, the keeping precepts is a gate of Dharma-illumination; for with it, we do not depart from the hardships of evil worlds, and we teach and guide precept-breaking living beings. Morality forms the foundation of further progress on the right path. As mentioned above, the contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood of the Eightfold Noble Path. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Dainin Katagiri wrote in *Returning to Silence*: "The Triple Treasure in Buddhism, 'I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha,' is the foundation of the precepts. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. To receive the precepts is to transmit something significant beyond the understanding of our sense, such as the spirit of the universe or what we call Buddha-nature. What we have awakened to, deeply, through our body and mind, is transmitted from generation to generation,

beyond our control. Having experienced this awakening, we can appreciate how sublime human life is. Whether we know it or not, or whether we like it or not, the spirit of the universe is transmitted. So we all can learn what the real spirit of a human being is... Buddha is the universe and Dharma is the teaching from the universe, and Sangha is the group of people who make the universe and its teaching alive in their lives. In our everyday life we must be mindful of the Buddha, Dharma and Sangha whether we understand this or not."

The five basic commandments of Buddhism are the five commandments of Buddhism (against murder, theft, lust, lying and drunkenness). The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. When we respect and keep these five precepts, not only we give peace and happiness to ourselves, we also give happiness and peace to our families and society. People will feel very secure and comfortable when they are around us. Besides, to keep the basic five precepts will make us more generous and kind, will cause us to care and share whatever we can share with other people. Observing of the five precepts will help us with the followings: help make our life have more quality, help us obtain dignity and respect from others, help make us a good member of the family, a good father or mother, a filial child, help make us good citizens of the society.

2) *A Summary of the Five Precepts & Their Benefits*: Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Precepts are designed by the Buddha to help Buddhists guard against transgressions and stop evil. Transgressions spring from the three karmas of body, speech and mind. Rules and ceremonies, an intuitive apprehension of which, both written and unwritten, enables devotees to practice and act properly under all circumstances. As mentioned above, precepts mean vows of moral conduct taken by lay and ordained Buddhists. There are five vows for lay people, 250 for fully ordained monks, 348 for fully ordained nuns, 58 for Bodhisattvas (48 minor and 10 major). In the limit of this chapter, we only mention on the five precepts for lay people. As mentioned above, in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although

details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about a summary of the content of these five precepts as mentioned below: not to kill, not to steal, not to engage in improper sexual conduct, not to lie, and refrain from intoxicants. *The First Precept Is Not to Take Life*: Not to take life is the first in the Five Precepts. We are living in an imperfect world where the strong prey on the weak, big animals prey on small animals, and killing is spreading everywhere. Even in the animal world, we can see a tiger would feed on a deer, a snake on a frog, a frog on other small insects, or a big fish on a small fish, and so on. Let us take a look at the human world, we kill animals, and sometimes we kill one another for power. Thus, the Buddha set the first rule for his disciples, “not to kill.” Not to kill the living, the first of the Ten Commandments. Not to kill will help us become kind and full of pity. This is the first Buddhist precept, binding upon clergy and laity, not to kill and this includes not to kill, not to ask other people to kill, not to be joyful seeing killing, not to think of killing at any time, not to kill oneself (commit suicide), not to praise killing or death by saying “it’s better death for someone than life.” Not to kill is also including not to slaughtering animals for food because by doing this, you do not only cut short the lives of other beings, but you also cause pain and suffering for them. “Not to Take Life” is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. If we truly believe that all sentient beings are the Buddhas of the future, we would never think of killing or harming them in any way. Rather, we would have feelings of loving-kindness and compassion toward all of them, without exception. Buddhists do not take life out of the pity of others. Besides, not to kill will help us become kind and full of pity. Devout Buddhists should always remember the Buddha’s teachings, not only not to kill, not only do we respect life, we also cherish it. Abstain from killing and to extend compassion to all beings does not entail any restriction. All beings, in Buddhism, implies all living creatures, or all that breathe. It is an admitted fact that all that live, human or animal, love life and hate death. As life is precious to all, their one aim is to preserve it from harm and prolong it. This implies even to the smallest creatures that are conscious of being alive. According to the Dhammapada (131), “Whoever in his search for

happiness harasses those who are fond of happiness will not be happy in the hereafter.” The happiness of all creatures depends on their being alive. So to deprive them of that which contains all good for them, is cruel and heartless in the extreme. Thus, not to harm and kill others is one of the most important virtue of a Buddhist. Those who develop the habit of being cruel to animal are quite capable of ill treating people as well when the opportunity comes. When a cruel thought gradually develops into an obsession it may well lead to sadism. Those who kill suffer often in this life. After this life, the karma of their ruthless deeds will for long force them into states of woe. On the contrary, those who show pity towards others and refrain from killing will be born in good states of existence, and if reborn as humans, will be endowed with health, beauty, riches, influences, and intelligence, and so forth. Not to kill or injure any living being, or refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Prāṇatipata-viratīh also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives. Life is dear to all.” In fact, all beings fear death and value life, we should therefore respect life and not kill anything. This precept forbids not only killing people but also any creature, especially if it is for money or sport. We should have an attitude of loving-kindness towards all beings, wishing them to be always happy and free. Caring for the Earth, not polluting its rivers and air, not destroying its forests, etc, are also included in this precept. Killing is one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Killing is intentionally taking the life of any being, including animals. The advice of not killing challenges us to think creatively of alternate means to resolve conflict besides violence. Refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Prāṇatipata-viratīh also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives.” According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent

commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. According to Most Venerable Dhammananda in the Gems of Buddhism Wisdom, the prohibition against the taking of any life applies not only to humanity but also to creatures of every kind, both big and small; black ants as well as red ants. Each day a vast number of animals are slaughtered as food, for most people eat meat, while vegeterians are not common. In the field of science, animals are used in many researches and experiments. In the administrative field, arms are used in crime suppression. Law enforcement agencies punish law breakers. Belligerents at war use arms to destroy one another. The actions cited here as examples are not regarded as illegal or as running counter to normal worldly practice. Indeed, it may even be considered wrong to abstain from them, as is the case when constables or soldiers fail in their police or military duties. Nowadays many kinds of animals are known to be carriers of microbes and, thanks to the microscope, germs and many sorts of microbes have been detected. Almost everything contains them, even drinking water. Only the larger impurities are caught by filter; microbes can pass through. So infinite microbes pass into our throats with each draught of water. It is the same medicines. Whenever they are used, either externally or internally, they destroy myriads of microbes. Are these microbes to be considered as living beings in the sense of the first sila or are they not? If so, perhaps no one can fully comply with it. Besides, some are of the opinion that people who refrain from taking the life of animals should also refrain from eating meat, because it amounts to encouraging slaughter and is no less sinful according to them. Killing is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to *The Buddha and His Teaching*, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term *pana* strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is *panatipata*. *Pana* also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as *pana*. However, plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned, does not apply to lay-followers. Five conditions that are necessary to

complete the evil of killing: a living being, knowledge that it is a living being, intention of killing, effort to kill, and consequent death (cause the death of that being). The gravity of the evil deed of killing depends on the goodness and the magnitude of the being concerned. If the killing of a virtuous person or a big animal is regarded as more heinous than the killing of a vicious person or a small animal, because a greater effort is needed to commit the evil and the loss involved is considerably great. The evil effects of killing include brevity of life, ill-health, constant grief due to the separation from the loved one, and constant fear. Devout Buddhists should not kill, but should always save and set free living beings. Liberating living beings means not to kill but to save and set free living beings. A person with a greatly compassionate heart never kills living beings. On the contrary, that person always tries the practice of liberating living beings. A sincere Buddhist should always maintain a mind of kindness and cultivate the practice of liberating living beings. The Buddha taught: "A sincere Buddhist should always reflect thus 'All male beings have been my father and all females have been my mother. There is not a single being who has not given birth to me during my previous lives, hence all beings of the Six Paths are my parents. Therefore, when a person kills and eats any of these beings, he thereby slaughters my parents.'" According to Buddhist theory, the only reason that causes wars in the world is people's collective killing karma is so heavy. If in this life, I kill you, in the next life, you'll kill me, and in the life after that, I will come back to kill you. This cycle of killing continues forever. People kill animals and in their next life they may become animals. The animals which they once killed now may return as people to claim revenge. This goes on and on. That's why there exists an endless cycle of killing and bloodshed. To decrease or diminish our killing karma, we must practice liberating living beings. The merit and virtue that we accumulate from liberating animals is boundless. It enables us to cause living beings to live their full extent of their natural life span. The more we engage in liberating living beings, the lighter the collective killing karma our world has. If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off killing", one of

the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not remove your thoughts of killing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter the path of spirits if one does not cease killing. At best, a person will become a mighty ghost; on the average, one will become a flying yaksha, a ghost leader, or the like; at the lowest level, one will become an earth-bound rakshasa. These ghosts and spirits have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of ghosts and spirits will abound, spreading like wildfire as they argue that eating meat will bring one to the Bodhi Way. Ananda! I permit the Bhikshus to eat five kinds of pure meat. This meat is actually a transformation brought into being by my spiritual powers. It basically has no life-force. You Brahmans live in a climate so hot and humid, and on such sandy and rocky land, that vegetables will not grow. Therefore, I have had to assist you with spiritual powers and compassion. Because of the magnitude of this kindness and compassion, what you eat that tastes like meat is merely said to be meat; in fact, however, it is not. After my extinction, how can those who eat the flesh of living beings be called the disciples of Sakya? You should know that these people who eat meat may gain some awareness and may seem to be in samadhi, but they are all great rakshasas. When their retribution ends, they are bound to sink into the bitter sea of birth and death. They are not disciples of the Buddha. Such people as they kill and eat one another in a never-ending cycle. How can such people transcend the triple realm? Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cut off killing. This is the second clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off killing, they are like one who stops up his ears and calls out in a loud voice, expecting no one to hear him. It is to wish to hide what is completely evident. Bhikshus and Bodhisattvas who practice purity will

not even step on grass in the pathway; even less will they pull it up with their hand. How can one with great compassion pick up the flesh and blood of living beings and proceed to eat his fill? Bhikshus who do not wear silk, leather boots, furs, or down from this country or consume milk, cream, or butter can truly transcend this world. When they have paid back their past debts, they will not have to re-enter the triple realm. Why? It is because when one wears something taken from a living creature, one creates conditions with it, just as when people eat the hundred grains, their feet cannot leave the earth. Both physically and mentally one must avoid the bodies and the by-products of living beings, by neither wearing them nor eating them. I say that such people have true liberation. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. In the Middle Length Discourses, the Buddha advises people, especially Buddhist followers not to kill because all sentient beings tremble at the stick, to all life is dear. The Buddha has respected for life, any life, even the life of an insect or of a plant. He sets himself an example, not to throw remaining food on green vegetation, or in the water where there are small insects. He advises His disciples not to kill living beings and makes it very clear that, killing living beings will lead to hell, to the hungry ghost or to the animal, and the lightest evil result to be obtained is to be reborn as human being but with very short life. Moreover, killing living beings will bring up fear and hatred in the present and in the future, and pain and suffering in mind. He taught: "O householder, killing living beings, due to killing living beings, fear and hatred arise in the present, fear and hatred will arise in the future, thereby bringing up pain and suffering in mind. Refrain from killing living beings, fear and hatred do not arise in the present, will not arise in the future, thereby not bringing up pain and suffering in mind. Those who refrain from killing living beings will calm down this fear and hatred." The Buddha taught Bhiksus as follows: "Here, o Bhiksus, the Aryan disciple does not kill living beings, give up killing. O Bhiksus, the Aryan disciple who gives up killing, gives no fear to innumerable living beings, gives no hatred to innumerable living beings, and gives harmlessness to innumerable living beings. Having given no fear, no hatred, and harmlessness to innumerable living beings, the Aryan disciple has his share in innumerable fearlessness, in no hatred and in

harmlessness. O Bhiksus, this is first class charity, great charity, timeless charity that is not despised by reclusees and brahmanas.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “All tremble at sword and rod, all fear death; comparing others with oneself, one should neither kill nor cause to kill (Dharmapada 129). All tremble at sword and rod, all love life; comparing others with oneself; one should not kill nor cause to kill (Dharmapada 130). He who takes the rod and harms a harmless person, will soon come to one of these ten stages (Dharmapada 137). He will be subject to cruel suffering of infirmity, bodily injury, or serious sickness (Dharmapada 138). Or loss of mind, or oppression by the king, or heavy accusation, or loss of family members or relatives (Dharmapada (139). Or destruction of wealth, or lightning fire burn his house, and after death will go to the hell (Dharmapada 140).” *The Second Precept Is Not to Steal*: Not to steal or not to cheat, or not to take anything with dishonest intent. Abstain from stealing and to live honestly, taking only what is one’s own by right. To take what belongs to another is not so serious as to deprive him of his life, but it is still a grave crime because it deprives him of some happiness. As no one wants to be robbed, it is not difficult to understand that it is wrong to take what is not one’s own. The thought that urges a person to steal can never be good or wholesome. Then robbery leads to violence and even to murder. This precept is easily violated by those in trade and commerce. A man can use both his pen and his tongue with intent to steal. There can be no peace or happiness in a society where people are always on the look-out to cheat and rob their neighbors. Theft may take many forms. For instance, if an employee slacks or works badly and yet is paid in full, he is really a theft, for he takes the money he has not earned. And the same applies to the employer if he fails to pay adequate wages. We all have the same right to own things and give them away as we wish. However, we should not take things that do not belong to us by stealing or cheating. Instead, we should learn to give to help others, and always take good care of the things that we use, whether they belong to us or to the public. In a broader sense, this precept means being responsible. If we are lazy and neglect our studies or work, we are said to be “stealing time” of our own. This precept also encourages us to be generous. Buddhists give to the poor and the sick and make offerings to monks

and nuns to practice being good. Buddhists are usually generous to their parents, teachers and friends to show gratitude for their advice, guidance and kindness. Buddhists also offer sympathy and encouragement to those who feel hurt or discouraged. Helping people by telling them about the Dharma is considered to be the highest form of giving. Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Not to steal is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to take anything which does not belong to you or what is not given to you. Refraining from taking what is not given. Adattadana-viratih means not directly or indirectly taking other's belongings. On the contrary, one should give things, not only to human beings, but also to animals. The Buddha always taught in his sutras "desire brings great misfortune; giving brings great fortune." Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Five conditions are necessary for the completion of the evil of stealing: another's property, knowledge that it is so, intention of stealing, effort to steal, and actual removal. Devout Buddhists should not steal, for not stealing will help us increase our generosity, increase trust in other people, increase our honesty, life without sufferings, and life without disappointment. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off stealing", one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: "Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of stealing, they would not have to follow a continuous succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not renounce your thoughts of stealing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter a devious path if one does not cease stealing. At best, one will be an apparition; on the average, one will become a phantom; at the lowest level, one will be a devious person who is possessed by a Mei-Ghost. These devious hordes have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these phantoms and apparitions will abound,

spreading like wildfire as they surreptitiously cheat others. Calling themselves good knowing advisors, they will each say that they have attained the superhuman dharmas. Enticing and deceiving the ignorant, or frightening them out of their wits, they disrupt and lay waste to households wherever they go. I teach the Bhikshus to beg for their food in an assigned place, in order to help them renounce greed and accomplish the Bodhi Way. The Bhikshus do not prepare their own food, so that, at the end of this life of transitory existence in the triple realm, they can show themselves to be once-returners who go and do not come back. How can thieves who put on my robes and sell the Thus Come One's dharmas, saying that all manner of karma one creates is just the Buddhadharma? They slander those who have left the home-life and regard Bhikshus who have taken complete precepts as belonging to the path of the small vehicle. Because of such doubts and misjudgments, limitless living beings fall into the Unintermittent Hell. I say that Bhikshus who after my extinction have decisive resolve to cultivate samadhi, and who before the images of Thus Come Ones can burn a candle on their bodies, or burn off a finger, or burn even one incense stick on their bodies, will in that moment, repay their debts from beginningless time past. They can depart from the world and forever be free of outflows. Though they may not have instantly understood the unsurpassed enlightenment, they will already have firmly set their mind on it. If one does not practice any of these token renunciations of the body on the causal level, then even if one realizes the unconditioned, one will still have to come back as a person to repay one's past debts exactly as I had to undergo the retribution of having to eat the grain meant for horses. Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cease stealing. This is the third clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come One and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cease stealing, they are like someone who pours water into a leaking cup and hopes to fill it. He may continue for as many eons as there are fine motes of dust, but it still will not be full in the end. If Bhikshus do not store away anything but their robes and bowls; if they give what is left over from their food-offerings to hungry living beings; if they put their palms together and make obeisance to the entire great assembly; if when

people scold them they can treat it as praise: if they can sacrifice their very bodies and minds, giving their flesh, bones, and blood to living creatures. If they do not repeat the non-ultimate teachings of the Thus Come One as though they were their own explanations, misrepresenting them to those who have just begun to study, then the Buddha gives them his seal as having attained true samadhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. *The Third Precept Is Not to Commit Sexual Misconduct*: Not to engage in improper sexual conduct. Against lust, not to commit adultery, to abstain from all sexual excess, or refraining from sexual misconduct. This includes not having sexual intercourse with another's husband or wife, or being irresponsible in sexual relationship. Adultery is wrong. Laypeople should be responsible in sexual matters. If we do not have the great opportunity to renounce the world to become monks and nuns to cultivate obtain liberation, we should keep a good relationship between husband and wife, we should be considerate, loving and faithful to each other, then our family will be happy, and our society will be better. One who commits it does not command respect nor does one inspire confidence. Sexual misconduct involving person with whom conjugal relations should be avoided to custom, or those who are prohibited by law, or by the Dharma, is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third sila is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability. According to The Path of Purification, "Bad Ways" is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called "bad ways" because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Adultery is mentioned in Buddhist texts as one of a number of forms of similar sexual misconduct. For monks or nuns who only think about or wish to commit sexual intercourse with any people (not wait until physically committing sexual intercourse) are guilty and violate the Vinaya commandments and must be excommunicated from the Order. For laypeople, thinking or wishing to make love or physically making love with those who are not their husband or wife is forbidden. Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises

from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For all lay Buddhists, the happiness of others is also the happiness of ourselves, so sex should be used in a caring and loving manner, not in a craving of worldly flesh. When observing this precept, sexual desire should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in. Young Buddhists should keep their minds and bodies pure to develop their goodness. Devout Buddhists should not commit sexual misconduct (to have unchaste) because first, we don't want to be a bad person in the society; second, not to have unchaste will help us become pure and good. Not to commit sexual misconduct is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. This is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. There are four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify (gratification or the act of sexual misconduct). For Monks and Nuns, a Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the eighth of the Eight Degradation Offences. According to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable consequences of Kamesu-micchacara: having many enemies, union with undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám). If living beings in the six

paths of any mundane world had no thoughts of lust, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about “cutting off lust”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! Your basic purpose in cultivating is to transcend the wearisome defilements. But if you don’t renounce your lustful thoughts, you will not be able to get out of the dust. Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter demonic paths if one does not cut off lust. At best, one will be a demon king; on the average, one will be in the retinue of demons; at the lowest level, one will be a female demon. These demons have their groups of disciples. Each says of himself he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of demons will abound, spreading like wildfire as they openly practice greed and lust. Calming to be good knowing advisors, they will cause living beings to fall into the pit of love and views and lose the way to Bodhi Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must first of all sever the mind of lust. This is the first clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off lust, they will be like someone who cooks sand in the hope of getting rice, after hundreds of thousands of eons, it will still be just hot sand. Why? It wasn’t rice to begin with; it was only sand. Ananda! If you seek the Buddha’s wonderful fruition and still have physical lust, then even if you attain a wonderful awakening, it will be based in lust. With lust at the source, you will revolve in the three paths and not be able to get out. Which road will you take to cultivate and be certified to the Thus Come One’s Nirvana? You must cut off the lust which is intrinsic in both body and mind. Then get rid of even the aspect of cutting it off. At that point you have some hope of attaining the Buddha’s Bodhi. What I have said here is the Buddha’s teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha taught: “Monk, I know not of any other single form by which a man’s heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman’s form fills a man’s mind. Monks, I know not of any other single sound by which a man’s heart is attracted as it is by

that of a woman. Monks, a woman's sound fills a man's mind. (the same thing happens with smell, flavor, touch..." Sex is described by the Buddha as the strongest impulse in man, if one becomes a slave to this impulse, even the most powerful man turn into a weakling; even the sage may fall from the higher to a lower level. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310)." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?" The Kasyapa Buddha taught: 'Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.'" *The Fourth Precept Is Not to Lie*: False speech means nonsense or transgression speaking, or lying, either slander, false boasting, or deception. Lying also means not to tell the truth. Lying also means tale-bearing speech, or double tongue speech, or slandering speech. Lying also means harsh speech or frivolous talk. Slander the Buddhist Sutras is considered a serious lying. Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. According to The Buddha and His Teachings, there are four conditions that are necessary to complete the evil of lying: an untruth, deceiving intention, utterance, and actual deception. According to Buddhism, "Lying" is the main rationalization for other offenses. Devout Buddhists should always be aware of the following situations: we tell lies when we contend; we tell lies when we are greedy; we tell lies when we seek gratification; we tell lies as we are selfish; we tell lies as we chase personal advantages. We tell lies to deceive people. We commit mistakes but do not want to

admit, so we tell lies and try to rationalize for ourselves, and so on, and so on. Also according to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, there are some inevitable consequences of lying as follow: being subject to abusive speech, vilification, untrustworthiness, and stinking mouth. The Buddha wanted His disciples to be so perfectly truthful that He encouraged us not to lie, but to speak the truth, the whole truth. Against lying, deceiving and slandering. Not to lie includes not saying bad things, not gossiping, not twisting stories, and not lying. On the contrary, one must use the right gentle speech, which gives benefit to oneself and others. However, sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients' morale. Lying under these circumstances may be contrary to the sila, but it is not entirely contrary to the loving-kindness and to its purpose. This sila aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another's well-being, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the sila. Sincere Buddhists should always respect each other and not tell lies or boast about ourselves. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth. There are four ways of "Mrsavadaviratih". The first way is "lying". Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn't true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. We should not to lie because if we lie, nobody would believe us. Furthermore, not to lie will help us become truthful and trustful. According to the *Dharmapada Sutra*, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells." The second way is "Tale-bearing" or "Slandering". To slander means to twist stories, or to utilize slandering words. The Pali word means literally 'breaking up of fellowship'. To slander another is most wicked for it entails making a false statement intended

to damage someone's reputation. The slanderer often commits two crimes simultaneously, he says what is false because his report is untrue and then he back-bites. In Sanskrit poetry the back-biter is compared to a mosquito which though small is noxious. It comes singing, settles on you, draws blood and may give you malaria. Again the tale-bearer's words may be sweet as honey, but his mind is full of poison. Let us then avoid tale-bearing and slander which destroy friendships. Instead of causing trouble let us speak words that make for peace and reconciliation. Instead of sowing the seed of dissension, let us bring peace and friendship to those living in discord and enmity. The third way is "Harsh speech" (Pharusavaca p). Harsh words include insult, abuse, ridicule, sarcasm, and so on. Sometimes harsh words can be said with a smile, as when we innocently pretend what we have said won't hurt other people. Devout Buddhists should never use harsh words because harsh words hurt others. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, there are three conditions that are necessary to complete the evil of harsh speech: a person to be abused, an angry thought, and the actual abuse. The inevitable consequences of harsh speech: being detested by others though absolutely harmless, and having a harsh voice. At the time of the Buddha, one day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, "If someone wants to give you something, but you don't want to accept it, to whom does the gift belong?" "Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place," the man answered. "Likewise it is with your abuse," said the Buddha. "I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You should have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead." The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers. The Buddha the said, "Only kind words and reasoning can influence and transform others."

Sincere Buddhist should avoid using harsh words in speech. The fourth way is “Frivolous talk” (Samphappalapa p). According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are two conditions that are necessary to complete the evil of frivolous talk: the inclination towards frivolous talk, and its narration. The inevitable consequences of frivolous talk: defective bodily organs and incredible speech. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: “The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells.”

The Fifth Precept Is Not to Drink Alcohol and Other Intoxicants: Alcohol and other intoxicating substances cause mental confusion and reduce memory. Not to drink intoxicants (alcohol) means against drunkenness, to abstain from all intoxicants, or refraining from strong drink and sloth-producing drugs. If one wants to improve his knowledge and purify his mind, he should not to drink alcohol or take any drugs such as cocaine, which excites the nervous system. Alcohol has been described as one of the prime causes of man’s physical and moral degradation. Currently heroin is considering a thousand times more harmful and dangerous. This problem is now worldwide. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of drugs. This precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of the above mentioned will bring harm to us and our family. One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door. Everyone was shocked at his rude behavior, but the Buddha remained calm, “Great Assembly!” he said, “Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused.” By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body. Reasons for “Not to drink”: not to drink liquor because it

leads to carelessness and loss of all senses, not to drink will help us become careful with all clear senses. The precept of “Not to Drink” is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to drink liquor is the fifth of the Ten Commandments. Not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses. Not to drink will help us to become careful with all clear senses. The Buddha has asked us to refrain from intoxicants. There are a multitude of reasons as to why we should follow this precept.

“Drunkenness expels reason,
 Drowns memory,
 Deface the brain,
 Diminish strength,
 Inflames the blood,
 Causes incurable external and internal wounds.
 Is a witch to the body,
 A devil to the mind,
 A thief to the purse,
 The beggar’s curse,
 The wife’s woe,
 The children’s sorrow,
 The picture of a beast, and self murder,
 Who drinks to other’s health,
 And rob himself of his own.

Practitioners should always remember the Buddha's teachings on ten benefits for those who always abide by precepts (observe the silas): always becoming a Cakravartin; not losing the mind of diligence when he becomes a Cakravartin; always becoming a Sakra; not losing the mind of diligence when he becomes a Sakra; always seeking the Buddhist Paths; always holding fast to the teachings of Bodhisattvas; not losing unhindered eloquence; always fulfilling the aspiration to plant various roots of merit; being always praised by Buddhas, Bodhisattvas and other sages; quickly attaining all sorts of wisdom.

Eight Precepts: Beside the lay five precepts, lay people may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many lay people like to take the eight precepts on new and full moon days or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first

five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. The sixth precept is to avoid wearing perfume, ornaments and cosmetics as well as to refrain from singing, dancing and playing music. This precept helps lay people avoid distractions to their practice. Not beautifying the body encourages lay people to cultivate their internal beauty of love, compassion and wisdom. If they sing and dance, then when they sit down to meditate, the tunes keep running through their minds. The seventh precept is not to sit or sleep on a high or expensive bed or throne, as this could make them feel proud and superior to others. The eighth precept is not to eat solid food after noon and to be vegetarian for the day. When some masters give the the eight precepts they say only lunch may be eaten, while others allow both breakfast and lunch. Some masters permit only water to be taken in the evening, others allow tea with little milk, or fruit juice without pulp. The purpose of this precept is to reduce attachment to food. It also enables lay people to meditate better in the evenings, for if they eat a big supper, they often feel heavy and sleepy. Keeping precepts is not only better for ourselves, but it also help us increase awareness of our actions, words, and attitudes. It help us know ourselves better because we'll become aware of our habitual actions; it also enables us to decide beforehand what actions we want to avoid, and prevent a situation in which we're tempted to do something we know we'll regret later. Eight precepts are given to lay Buddhists to cultivate the way and must be observed and strictly followed for one day and night include eight rules as follows: not to kill (not killing living beings), not stealing (not to take things not given), not to commit sexual misconduct (not having sexual intercourse), not to lie (not to speak falsely, not telling lies), not to drink wine (not consuming intoxicants), not to indulge in cosmetics, or personal adornments (not wearing personal decoration, not to wear make-up, fragrance, and jewelry), not to dance, sing, play or listen to music and not to sleep on fine or raised (high) beds, but on a mat on the ground, and finally not to eat out of regulation (appropriate) hours (after noon); eat only from 11 AM to 1 PM.

II. Lay Bodhisattvas' Precepts for Devout Buddhists:

An Overview of Lay Bodhisattvas' Precepts for Devout Buddhists:

The Lay Bodhisattvas are devout Buddhists who follow Bodhisattvayana which teaches the observance of the six paramitas the perfecting of the self and the benefits of others. The objective is the salvation of all beings and attaining of Buddhahood. The aim of Bodhisattvayana is the attainment of Supreme Buddhahood. Therefore, it is also called the Buddhayana or Tathagatayana. Though still a lay Bodhisattvas, he or she should have a profound understanding; they should have the insight that the four noble truths to understand the true aspects of reality. Bodhisattvas use the one truth to understand the true aspects of reality. The wisdom of the Bodhisattva is always acute, so they often have a broad compassionate mind. According to the tradition of Northern Buddhism, a Bodhisattva wants to practice Bodhisattva's practising must first vow to devote the mind to bodhi (bodhicita). He or she must have loving-kindness to all living beings. He or she must always practise the six Paramitas. Finally, he or she must practise the four all-embracing virtues. Besides, a lay Bodhisattva should also learn Bodhisattva's four kinds of fearlessness. First, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of memory and ability to preach without fear. Second, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of moral diagnosis and application of the remedy. Third, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of ratiocination. Fourth, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of solving doubts. The Lay Bodhisattvas are devout Buddhists who already took refuge in the Triple Gem. Besides keeping the five basic precepts, they also keep the six grave sins and the twenty-eight faults.

Six Major Precepts: The six grave sins are extremely important for lay Bodhisattvas, for keeping these precepts will help them attain the Holy fruitions. *The first major precept is the precept of killing:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not kill any being, even if it is an ant. After taking the precepts, if he or she instructs others to kill or if he or she, himself or herself kills, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a

stream-enterer or a non-returner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The second major precept is the precept of stealing:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not steal, even as little as a penny. After taking the precepts, if he or she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The third major precept is the precept of lying:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not lie that he or she has mastered the contemplation of impurity or attained the fruition of a non-returner. After taking the precepts, if he or she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The fourth major precept is the precept of sexual misconduct:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not engage in any sexual misconduct. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The fifth major precept is the precept of talking about the wrong deeds of the four categories of Buddha's disciples:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not speak of the faults of the bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas. After taking the precepts, if he or

she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The sixth major precept is the precept of selling alcohol:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not sell intoxicants. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika.

Twenty-Eight Secondary Precepts: Besides the six major precepts, there are also twenty-eight secondary precepts or faults. These precepts help Lay Bodhisattvas nurture their morality on their daily cultivation. *The first secondary precept* is the precept of not making offering to one's parents and teachers. Followers of the Buddha! As the Buddha has said, If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not make offerings to his or her parents and teachers, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The second secondary precept* is the precept of indulging in intoxicants. If an upasaka or upasika, after taking the precept, indulges in intoxicants, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The third secondary precept* is the precept of not visiting and looking after the sick. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not look after those who are sick, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not

have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fourth secondary precept* is the precept of ignoring one's begging. If an upasaka or upasika, after taking the precept, upon seeing supplicants, does not give away whatever he or she can, but rather send them away empty-handed, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fifth secondary precept* is the precept of not paying respect to the elderly among the four categories of Buddha's disciples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, elder upasakas or elder upasikas, does not get up to greet and bow to them, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The sixth secondary precept* is the precept of pride when seeing the four categories of Buddha's disciples break the precepts. If an upasaka or upasika, after taking the precept, arouses this arrogant thought upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas who violate the precepts, "I am superior to them, for they are not as good as I," he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The seventh secondary precept* is the precept of not fulfilling the precept of not eating after midday during the six days of a month. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not keep the eight precepts and makes offerings to the Triple Gem for six days each month, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eighth secondary*

precept is the precept of not listening to the Dharma. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not attend the Dharma lectures held within 12 kilometers, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The ninth secondary precept* is the precept of using the Sangha's furniture and utensils. If an upasaka or upasika, after taking the precept, makes use of the Sangha's beds, chairs and utensils, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The tenth secondary precept* is the precept of drinking water that contains insects. If an upasaka or upasika, after taking the precept, suspects that there are living organisms in the water and drink it anyway, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eleventh secondary precept* is the precept of walking alone in dangerous places. If an upasaka or upasika, after taking the precept, travels alone in places that are considered dangerous, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twelfth secondary precept* is the precept of staying alone in the bhikkhu's or bhikkhuni's vihara. If an upasaka or upasika, after taking the precept, stays overnight alone in a bhikkhu's or bhikkhuni's vihara, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The thirteenth secondary precept* is the precept of fighting for the sake of wealth. If an upasaka or upasika, after taking

the precept, for the sake of wealth, beats and scolds his or her slaves, servants or other people, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fourteenth secondary precept* is the precept of giving leftover food to the four categories of Buddha's disciples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, offers leftover food to bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, upasikas, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fifteenth secondary precept* is the precept of keeping cats or foxes. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raises cats or foxes, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The sixteenth secondary precept* is the precept of rearing animals and not giving them away to those who have not taken the precepts. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raises elephants, horses, cows, goats, camels, donkeys, or any other animals, and does not give them to those who have not taken the precepts, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The seventeenth secondary precept* is the precept of not keeping the three outfits, bowls and walking sticks. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not keep the sanghati clothes, bowls, and walking sticks (the daily necessities of the Sangha), he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eighteenth*

secondary precept is the precept of not ensuring that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carry out farming on land. If an upasaka or upasika, after taking the precept, needs to farm for a living, but does not ensure that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carries out farming on land, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The nineteenth secondary precept* is the precept of using an unjust scale in business. If an upasaka or upasika, after taking the precept, engages in business for a living, that uses a balance or scale to sell goods, then after having made a deal, he or she should not call off a previous deal for a more profitable one. When buying from others, he or she should advise the seller if he or she is trying to be dishonest in using his or her balance or scale. If an upasaka or upasika does not do so, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twentieth secondary precept* is the precept of having sexual encounter at the wrong time and place. If an upasaka or upasika, after taking the precept, has sexual intercourse in improper places and improper times, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-first secondary precept* is the precept of evading government taxes while doing business. If an upasaka or upasika, after taking the precept, evades government taxes while doing business or reports dishonestly, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-second secondary precept* is the precept of not obeying the country's law. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does

not obey the country's law, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-third secondary precept* is the precept of not making offering to the Triple Gem when obtaining new food. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not offer the newly harvested grain, fruits, and vegetables first to the Triple Gem, but consumes them first himself or herself, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-fourth secondary precept* is the precept of not giving dharma lectures without the Sangha's permission. If an upasaka or upasika, after taking the precept, gives Dharma talks without the Sangha's permission, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-fifth secondary precept* is the precept of walking in front of the five categories of Buddha's disciples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, walks in front of a bhikkhu, bhikkhuni, siksamana, sramanera, sramanerika, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-sixth secondary precept* is the precept of not distributing the Sangha food equally. If an upasaka or upasika, after taking the precept of distributing the Sangha food equally, but does not distribute equally, meanwhile offering better food in excessive amount to his or her own master, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the

cycle of birth and death. *The twenty-seventh secondary precept* is the precept of rearing silk worms. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raise silk worms, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-eighth secondary precept* is the precept of ignoring the sick on the road. If an upasaka or upasika, after taking the precept, come across a sick person on the road, if this upasaka or upasika does not look after and arrange a place for this sick person, but rather deserts him or her, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death.

III. Devout Buddhist Always Try Not to Breaking Precepts, But Always Try to Observe Them Instead:

Devout Buddhists Always Try Not Breaking Precepts: According to Buddhism, breaking precepts means to violate or to break religious commandments. Breaking precepts also means to turn one's back on the precepts. To offend against or break the moral or ceremonial laws of Buddhism. The Buddha taught in the thirty-sixth of the forty-eight secondary precepts in the Brahma-Net Sutra: "I vow that I would rather pour boiling metal in my mouth than allow such a mouth ever to break the precepts and still partake the food and drink offered by followers. I would rather wrap my body in a red hot metal net than allow such a body to break the precepts and still wear the clothing offered by the followers." What can be called "Breaking-Precepts" in Buddhism? In Buddhism, non-ethical behaviors are serious forms of "Breaking Precepts". Nonvirtuous actions that can cause harm to ourselves or to others. There are three kinds of nonvirtuous actions. We can only restrain such nonvirtuous acts once we have recognized the consequences of these actions: nonvirtuous acts done by the body which compose of three different kinds: killing, stealing and sexual misconduct; nonvirtuous acts by speech which compose of lying,

divisive, offensive, and senseless speeches; and nonvirtuous thoughts which compose of covetousness, malice and wrong views. To break the monastic rule of the time for meals, for which the punishment is hell, or to become a hungry ghost like with throats small as needles and distended bellies, or become an animal.

Sanghabheda is another form of breaking precepts. To disrupt the harmony of the community of monks and cause schism by heretical opinions, e.g. by heretical opinions. According to the Buddha, causing a split in the Sangha was one of the six heinous crimes. This is the most serious violation in all violations in Buddhism. This demonstrates the Buddha's concerns of the Sangha and the future of Buddhism. However, it is not necessarily the case that all such splits were intentional or adversarial in origin, and it seems likely that geographical isolation, possibly resulting from the missionary activities may have played its part in generating differences in the moralities recited by various gatherings. After several Buddhist Councils, differences appeared and different sects also appeared. The differences were usually insignificant, but they were the main causes that gave rise to the origination of different sects. If we take a close look on these differences, we will see that they are only differences in Vinaya concerning the Bhiksus and Bhiksunis and had no relevance for the laity. Besides, to break (disrupt or destroy) a monk's meditation or preaching as in the case of Devadatta is also considered as breaking precepts.

Devout Buddhists Always Try to Observe Precepts: 1) To Observe or to Keep Buddhist Precepts Meaning to Restrain and Control the Body and Mind: The worldly way is outgoing exuberant; the way of the devoted Buddhist's life is restrained and controlled. Constantly work against the grain, against the old habits; eat, speak, and sleep little. If we are lazy, raise energy. If we feel we can not endure, raise patience. If we like the body and feel attached to it, learn to see it as unclean. Restraint and control the body and mind also mean sense restraint which is monitoring proper practices. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are

necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. Virtue or following precepts, and concentration or meditation are aids to the practice. They make the mind calm and restrained. But outward restraint is only a convention, a tool to help gain inner coolness. We may keep our eyes cast down, but still our mind may be distracted by whatever enters our field of vision. Perhaps we feel that this life is too difficult, that we just can not do it. But the more clearly we understand the truth of things, the more incentive we will have. Keep our mindfulness sharp. In daily activity, the important point is intention. ; know what we are doing and know how we feel about it. Learn to know the mind that clings to ideas of purity and bad karma, burdens itself with doubt and excessive fear of wrongdoing. This, too, is attachment. We must know moderation in our daily needs. Robes need not be of fine material, they are merely to protect the body. Food is merely to sustain us. The Path constantly opposes defilements and habitual desires.

2) *Close the Doors that Lead to Breaking Precepts:* We always pretend to follow the three high trainings, but we have only a vague reflection of the other two in our mind-streams. As for precepts, we must try hard to keep them. In order to keep them, we must shut the doors that lead to breaking them. *Ignorance is a door leading to breaking precepts:* If we do not know what basic commitment we must keep, we will not know whether we have broken it. So in order to shut the door of ignorance, we should know clearly the classical texts on vinaya. We should also study verse summaries of the precepts. *Disrespect is a door leading to breaking precepts:* We should respect our masters as well as good-knowing advisors whose actions accord with Dharma. Buddhists should have the attitude that the precepts in our mind-stream represent our Teacher or the Buddha. According to the Buddha, precepts represent our Teacher and our teacher manifests the precepts that the Buddha established almost twenty-six hundred years ago. Therefore, the Buddha advised: “Do not be indifferent to your precepts; they are like a substitute for your teacher after my Nirvana.” *Delusion is also a door leading to breaking precepts:* Breach of precepts follows from whichever delusion. Three biggest delusions are greed, hatred and ignorance. Thus, in order to keep precepts, we must try to overcome delusions in our mind-stream or apply antidotes

to the most predominant delusions. When attachment is our greatest delusion, we should contemplate on the impurity of the body, that it is a sack full of filth; and develop the attitude that it will have a bloody aspect, a swelling aspect, that it will be eaten by worms, that it will be a skeleton, and so on. As an antidote to hatred, contemplate on love. As an antidote to pride, contemplate on the samsaric sufferings and afflictions, such as old age, sicknesses, death, life uncertainty, and other ups and downs. As antidote to delusions, contemplate on interdependent origination. In short, contemplate on view concerning emptiness is the general antidote to delusion. *Recklessness is another door leading to breaking precepts*: In order to prevent recklessness, we should have remembrance and not forget to modify our behavior at all times during our daily routine, when we walk, stand, sit and lie down. From time to time, we should check to see if our body, speech and mind have been tarnished by misdeeds or broken precepts.

3) *Other Methods of Observation of Precepts in Buddhism*: Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Learning by the commandments or cultivation of precepts means putting a stop to all evil deeds and avoiding wrong doings. At the same time, one should try one's best to do all good deeds. Learning by the commandments or prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, it is essential for us to discipline ourselves in speech and action before we undertake the arduous task of training our mind through meditation. The aim of Buddhism morality is the control of our verbal and physical action, in other words, purity of speech and action. This is called training in virtue. Three factors of the Noble Eightfold Path form the Buddhist code of conduct. They are right speech, right action, and right livelihood. If you wish to be successful in meditation practice, you should try to observe at least the five basic precepts of morality, abstinence from killing, stealing, illicit sexual indulgence, speaking falsehood and from taking any liquor, including narcotic drugs that cause intoxication and heedlessness. Every one of us knows that holding precepts means holding precepts, but when challenges comes, we break the precepts instead of holding them.

Keeping precepts teaches us that we cannot truly save others unless we remove our own cankers by living a moral and upright life. However, we must not think that we cannot guide others just because we are not perfect ourselves. Keeping precepts is also a good example for others to follow, this is another form of helping others. Holding the precepts also means to observe the precepts with the mind that does not move. No matter what state you encounter, your mind does not move. Even though when Mount T'ai has a landslide, you are not startled. When a beautiful woman passes in front of you, you are not affected. This is the key to the door of the great enlightenment in Buddhism. This is also an essential samadhi for any Buddhist cultivator to turn states around. Whether the state is good or bad, pleasant or adverse, if you remain calm, composed, and not to break any precepts, the wind will surely calm down and the waves will naturally subside. The Sanskrit term "Sila" means observing the precepts, given by Buddha, which are conducive to moral life. In the case of the homeless ones, the precepts are meant to maintain the order of the brotherhood. The brotherhood is a model society the ideal of which is to lead a peaceful, harmonious life. Sila-paramita or pure observance of precepts (keeping the commandments, upholding the precepts, the path of keeping precepts, or moral conduct, etc) is the practicing of all the Buddhist precepts, or all the virtuous deeds that are conducive to the moral welfare of oneself and that of others. Maintaining Precept Paramita is used to destroy violating precepts and degrading the Buddha-Dharma. The rules of the perfect morality of Bodhisattvas, the second of the six paramitas. Bodhisattvas must observe the moral precepts and guard them as they would hold a precious pearl. Lay people, if they cannot observe two hundred-fifty or three hundred forty-eight precepts, they should try to observe at least five or ten precepts of wholesome actions: abstention from taking life, abstention from taking what is not given, abstention from wrong conduct, abstention from intoxicants, abstention from lying speech, abstention from harsh speech, abstention from indistinct prattling, abstention from covetousness, abstention from ill-will, abstention from wrong views. According to the Lotus Sutra, Bodhisattvas observe and guard the moral precepts as they would hold a precious pearl in their hand. Their precepts are not the slightest deficient. The perfection of morality lies in equanimity in thought and

action toward the sinner and no remarkable pride to appreciate the merited. This is the non-clinging way of looking into things that provides reason to the thought of pure kind and a clear vision unblurred from biases.

According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five advantages to one of good morality and of success in morality: First, through careful attention to his affairs, he gains much wealth. Second, he gets a good reputation for morality and good conduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or Householders, he does so with confidence and assurance. Fourth, at the end of his life, he dies unconfused. Fifth, after death, at breaking up of the body, he arises in a good place, a heavenly world. According to the Sutra on the Numerical Arranged Subjects (Numerical discourse), there are five benefits for the virtuous in the perfecting of virtue: First, one who is virtuous, possessed of virtue, comes into a large fortune as consequence of diligence. Second, one who is virtuous, possessed of virtue, a fair name is spread abroad. Third, one who is virtuous, possessed of virtue, enters an assembly of Khattiyas, Brahmins, householders or ascetics without fear or hesitation. Fourth, one who is virtuous, dies unconfused. Fifth, one who is virtuous, possessed of virtue, on the break up of the body after death, reappears in a happy destiny or in the heavenly world. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandalwood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

IV. Devout Buddhists Always Try to Listen to the Buddha's Teachings on Precepts:

The Buddha taught: “Just as no animal eats a dead lion, but it is destroyed by worms produced within itself, so no outside force can destroy Buddhism, only evil monks within it can destroy it.” The Buddha indicated four metaphors of breaking the vow of chastity for the assembly. These are four metaphors addressed by the Buddha to monks and nuns about he or she who breaks the vow of chastity: he who breaks the vow of chastity is as a needle without an eye; as a dead man; as a broken stone which cannot be united; as a tree cut in two which cannot live any longer. According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality): he suffers great loss of property through neglecting his affairs; he gets bad reputation for immorality and misconduct; whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Bramins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly; at the end of his life, he dies confused; after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell.

Once there was a layman who received the Five Precepts. At first, these precepts were very important to him and he strictly observed them. After a time, however, his past habits came back and he longed for a taste of alcohol. He thought, of the five precepts, the one against drinking is really unnecessary. “What’s wrong with a tot or two?” Then he bought three bottles of wine and started to drink. As he was drinking the second bottle, the neighbor’s little chicken ran into his house. “They’ve sent me a snack,” he thought. “I will put this chicken on the menu to help send down my wine.” He then grabbed the bird and killed it. Thus, he broke the precept against killing. Since he took the chicken without owner’s permission, he also broke the precept against stealing. Suddenly, the lady next door walked in and said, “Say, did you see my chicken?” Drunk as he was, and full of chicken, he slurred, “No... I didn’t see no chicken. Your old pullet didn’t run over here.” So saying, he broke the precept against lying. Then he took a look at the woman and thought she was quite pretty. He molested the lady and broke the precept against sexual misconduct. Not keeping to one precept that he thought was not important had led him to break all the precepts. In the

Milinda Sutra, the Buddha taught: “As an acrobat clears the ground before he shows his tricks, so good conduct (keeping the precepts) is the basis of all good qualities.” Taking intoxicant drinks and drugs will make us lose our senses. That is why the Buddha advised us to refrain from using them.

According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality): First, he suffers great loss of property through neglecting his affairs. Second, he gets bad reputation for immorality and misconduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Bramins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly. Fourth, at the end of his life, he dies confused. Fifth, after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Breaking commandments is so harmful as a creeper is strangling a sala tree. A man who breaks commandments does to himself what an enemy would wish for him (Dharmapada 162). It is better to swallow a red-hot iron ball than to be an immoral and uncontrolled monk feeding on the alms offered by good people (Dharmapada 308). Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310). Just as kusa grass cuts the hand of those who wrongly grasped. Even so the monk who wrongly practised ascetism leads to a woeful state (Dharmapada 311). An act carelessly performed, a broken vow, and a wavering obedience to religious discipline, no reward can come from such a life (Dharmapada 312). Thing should be done, let’s strive to do it vigorously, or do it with all your heart. A debauched ascetic only scatters the dust more widely (Dharmapada 313). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dharmapada 314). Like a frontier fortress is well guarded, so guard yourself, inside and outside. Do not let a second

slip away, for each wasted second makes the downward path (Dharmapada 315).

According to the Vimalakirti Sutra, at the time of the Buddha, there were two bhiksus who **broke the prohibitions**, and being shameful of their sins they dared not call on the Buddha. They came to ask Upali and said to him: “Upali, we have broken the commandments and are ashamed of our sins, so we dare not ask the Buddha about this and come to you. Please teach us the rules of repentance so as to wipe out our sins.” Upali then taught them the rules of repentance. At that time, Vimalakirti came to Upali and said: “Upali, do not aggravate their sins which you should wipe out at once without further disturbing their minds. Why? Because the nature of sin is neither within nor without, nor in between. As the Buddha has said, **‘living beings are impure because their mind are impure; if their minds are pure they are all pure.’** And mind also is neither within nor without, nor in between. Their minds being such, so are their sins. Likewise all things do not go beyond (their) suchness. Upali, when your mind is liberated, is there any remaining impurity?” Upali replied: “There will be no more.” Vimalakirti said: “Likewise, the minds of all living beings are free from impurities. Upali, false thoughts are impure and the absence of false thought is purity. Inverted (ideas) are impure and the absence of inverted (ideas) is purity. Clinging to ego is impure and non-clinging to ego is purity. Upali, all phenomena rise and fall without staying (for an instant) like an illusion and lightning. All phenomena do not wait for one another and do not stay for the time of a thought. They all derive from false views and are like a dream and a flame, the moon in water, and an image in a mirror for they are born from wrong thinking. He who understands this is called a keeper of the rules of discipline and he who knows it is called a skillful interpreter (of the precepts).” At that time, the two bhiksus declared: ‘What a supreme wisdom which is beyond the reach of Upali who cannot expound the highest principle of discipline and morality?’ Upali said: ‘Since I left the Buddha I have not met a sravaka or a Bodhisattva who can surpass his rhetoric for his great wisdom and perfect enlightenment have reached such a high degree.’ Thereupon, the two bhiksus got rid of their doubts and repentance, set their mind on the quest of supreme enlightenment and took the vow that make all living beings acquire the same power of speech.

The Buddha's Teachings on "Virtues" in the Dharmapada Sutra: The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

V. A Conclusion On Good Conducts in Devout Buddhists' Cultivation:

A practitioner should keep the precepts strictly, one of the five necessary conditions for any Zen practitioners. If a Zen practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demon. Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Observe moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to advance and obtain liberation, peace and joy. Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on "Good Conducts" in the Dharmapada Sutra: The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is

pleasant (Dharmapada 333). According to Buddhism, Bodhisattvas still have to practice ten following conducts: the practice of giving joy, beneficial practice, the practice of non-opposition, the practice of indomitability, the practice of non confusion, the practice of good manifestation, the practice of nonattachment, the practice of that which is difficult to attain, the practice of good teaching, and the practice of truth.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of infinite conducts of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these ten elements can accomplish the supremely skillful cultivation of omniscience of Buddhas. First, cultivation without coming or going, because their physical, verbal, and mental doings have no actions. Second, neither existent nor nonexistent cultivation, there being no inherent nature. Third, cultivation without increase or decrease, being in accord with fundamental essence. Fourth, cultivation like an illusion, a dream, a shadow, an echo, an image in a mirror, a mirage in the heat, the moon's image in the water, being free from all clinging. Fifth, empty, signless, wishless, nondoing cultivation, clearly seeing the triple world, yet ceaselessly accumulating virtues. Sixth, inexplicable, inexpressible cultivation beyond speech, apart from all definitions and constructions. Seventh, cultivation of the indestructible realm of reality, directly knowing all phenomena. Eighth, cultivation of the ultimate reality of True Thusness, entering the space of ultimate reality of True Thusness. Ninth, cultivation of vast wisdom, the power of their deeds being inexhaustible. Tenth, equal cultivation of the ten powers, four fearlessnesses, and omniscience of Buddha, directly seeing all things without doubt or confusion. Besides, any practitioners, especially the Pure Land practitioners, must possess the following five proper courses : intone the three sutras (Amitabha, Infinite Life, Meditation on the Infinite Life), meditate on the Pure Land, worship solely Amitabha, invoke the name of Amitabha Buddha, and extol and make offerings to Amitabha Buddha.

Chương Hai Mươi Tám

Chapter Twenty-Eight

Triết Lý Sống Động Về Cuộc Sống

Của Người Phật Tử Thuần Thành

I. Tổng Quan Về Đời Sống Người Phật Tử:

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử. Thứ nhất là phát Bồ Đề tâm hay làm trở dậy khát vọng mong cầu giác ngộ tối thượng. Phát Bồ Đề tâm trong Phạn ngữ là “Bodhicittapada,” nói cho đủ là “Anuttarayam-Samyaksambodhi-cittam-utpadam,” tức là phát khởi “Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác Tâm.” Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: “Trong thế gian này ít ai có thể nhận biết một cách sáng tỏ Phật Pháp Tăng là gì; ít ai thành tín bước theo Phật Pháp Tăng; ít ai có thể phát tâm vô thượng bồ đề; tu hành Bát Nhã lại càng ít nữa. Tinh tấn tu hành Bát Nhã cho đến địa vị Bất Thối Chuyển và an trụ trong Bồ Tát Địa lại càng ít hơn gấp bội.” Thứ nhì là thực hành đạo Bồ Tát, tức là hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền. Thiện Tài Đồng Tử (Sudhana) sau khi đã phát tâm dưới sự chỉ dẫn của Ngài Văn Thù, từ đó về sau cuộc hành hương của ông hoàn toàn nhắm vào việc hỏi thăm cách thức thực hành hạnh Bồ Đề (bodhicarya). Cho nên ngài Văn Thù nói với đệ tử của mình, khi ngài chỉ thị Thiện Tài Đồng Tử ra đi cho một cuộc lễ hành trường kỳ và gian khổ: “Lành thay! Lành thay! Thiện nam tử! Sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, bây giờ lại

muốn tìm học hạnh của Bồ Tát. Thiện nam tử, ít thấy có ai phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, mà những ai sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng lại còn tìm học hạnh của Bồ Tát, càng ít thấy hơn. Vì vậy, thiện nam tử, nếu muốn thành tựu Nhất Thiết Chứng Trí, hãy tinh tấn thân cận các bậc thiện hữu tri thức (kalyanmitra).” Theo Kinh Bát Nhã, sau khi phát tâm Bồ Đề là thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Trong khi theo Hoa Nghiêm thì sự thực hành đó được thắt chặt với công hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát và sinh hoạt của sự giác ngộ được đồng hóa với Phổ Hiền Hạnh.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên

cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được truy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không não, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

Tại các xứ theo Theravada, “Pirit” là một từ thông dụng trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ sự hộ trì của Phật tử tại gia, trong đó xem việc trì tụng kinh văn Phật giáo như là một cách phát khởi công đức. Thường thường người tại gia hay cúng dường chư Tăng nào trì tụng kinh điển, tin tưởng rằng sinh hoạt này có phước đức cho cả hai bằng cách hộ trì chư Tăng và làm cho kinh điển được trì tụng. Người ta tin rằng sinh hoạt này giúp những ai muốn tích lũy công đức góp phần cho việc tái sinh vào một cõi tốt hơn, và người ta cũng nghĩ rằng việc này sẽ mang lại lợi lạc cho ngay kiếp sống hiện tại. Hình thức thông dụng nhất của việc hộ trì là một nhóm chư Tăng cùng trì tụng công phu khuya, rồi hồi hướng công đức ấy đến tất cả chúng sanh mọi loài. Một cuộc sống xứng đáng, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác

nhều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mộng lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “liạ tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “liạ tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “liạ tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm?

Phật tử chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

II. Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Có Tâm Tương Trợ Phụng Sự Tha Nhân:

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

III. Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Bố Thí Rộng Rãi:

Một trong những đức tính tuyệt vời của người Phật tử thuần thành là luôn bố thí rộng rãi. Bố thí theo tiếng Phạn là "Dana", có nghĩa là "cúng dường." Nói chung từ "dana" chỉ một thái độ khoan đại. Đản na quan hệ với việc phát triển một thái độ sẵn sàng cho ra những gì mà mình có để làm lợi lạc chúng sanh. Trong Phật giáo Đại thừa, đây là một trong lục Ba La Mật. Hành vi tự phát tặng cho tha nhân một vật, năng lượng hay trí năng của mình. Bố thí là một trong sáu hạnh Ba La Mật của người tu Phật, là tác động quan trọng nhất làm tăng công đức

tu hành mà một vị Bồ Tát tu tập trên đường đi đến Phật quả. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, đàn na là một trong mười pháp “quán chiếu” và là những tu tập công đức quan trọng nhất. Đàn na là một thành phần chủ yếu trên đường tu tập thiền quán, vì chính đàn na giúp chúng ta vượt qua tánh ích kỷ, đem lại lợi lạc cho cả đời này lẫn đời sau. Ngày nay, việc Phật tử tại gia cúng dường cho chư Tăng Ni cũng được gọi là “đàn na,” và đây là một trong những hoạt động tôn giáo quan trọng nhất cho người tại gia tại các quốc gia Đông Á. Người tại gia tin rằng cúng dường cho chư Tăng Già sẽ mang lại lợi lạc lớn hơn là cho người thường, vì ngoài đức Phật ra thì chư Tăng Ni cũng được xem là “phước điền” trong Phật giáo. Chúng ta phải bằng mọi cách giúp đỡ lẫn nhau. Khi bố thí, không nên áp ú ý tưởng đây là người cho kia là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Bố thí Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà trong từng giây phút, chúng ta làm cho chúng sanh hoan hỷ cũng như làm trang nghiêm cõi Phật; nhờ Bố thí Ba la mật mà chúng ta chỉ dạy và hướng dẫn chúng sanh liả bỏ tánh tham lam bôn xển. Đặc biệt, chư Bồ Tát bố thí bình đẳng cho tất cả chúng sanh mà không màng chúng sanh có xứng đáng hay không. Trong Kinh Bốn Sanh kể nhiều câu chuyện về Bồ Tát hoàn thành bố thí Ba La Mật. Như trong một tiền kiếp của Đức Phật, lúc đó Ngài chỉ là một Bồ Tát, dù dưới dạng nhân hay phi nhân để thực hành hạnh bố thí. Trong Kinh Bốn Sanh Đại Kapi có kể Bồ Tát là chúa của loài khỉ bị quân lính của vua xứ Varanasi tấn công. Để cứu đàn khỉ, chúa khỉ lấy thân mình giăng làm cầu cho đàn khỉ chạy thoát. Trong Kinh Bốn Sanh Sasa, Bồ Tát là một chú thỏ rừng. Để giữ trọn như lời đã hứa, thỏ hiến thân mình chết thay cho một con thỏ khác. Trong truyện hoàng tử Thiện Hữu, để thực hiện lời nguyện bố thí ba la mật, hoàng tử không chỉ bố thí lâu đài hay thành quách, mà còn bố thí ngay đến vợ con và cả thân thể tứ chi của Ngài. Theo Thanh Tịnh Đạo, Bồ Tát vì lợi ích số đông, thấy chúng sanh đau khổ, muốn cho họ đạt được trạng thái an lạc mà nguyện tu tập Ba La Mật, khi bố thí Ba La Mật được hoàn thành thì tất cả các Ba La Mật khác đều được hoàn thành. Theo Kinh Thí Dụ, Bồ Tát bố thí cho những ai cần, rồi Bồ Tát tu hành tịnh hạnh và Ba La Mật cho đến viên mãn. Cuối cùng ngài đạt được giác ngộ tối thượng, chánh đẳng chánh giác. Theo từ Hán Việt, Bố có nghĩa là rộng lớn hay

không có giới hạn, Thí có nghĩa là cho. Bố Thí là cho một cách rộng lớn, cho không giới hạn. Bố thí thực phẩm hay pháp giáo, đưa đến lợi lạc cho đời này và đời sau trong kiếp lai sanh, xao lãng hay từ chối không bố thí sẽ có hậu quả ngược lại. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là đầu mối của các sự khổ đau trong vòng luân hồi sanh tử. Vì hễ có tham là có chấp giữ; có chấp giữ là còn bị trói buộc; còn bị trói buộc tức là chưa giải thoát; chưa giải thoát tức là còn luân hồi sanh tử; còn luân hồi là còn làm chúng sanh; còn làm chúng sanh là còn tiếp tục chịu các cảnh khổ đau phiền não.” Vì thấy các mối nguy hại của tham lam, nên Đức Phật đã nhấn mạnh với chúng sanh về pháp môn bố thí. Trong phần giảng giải Kinh Bát Đại Nhân Giác, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã giải thích về “Bố Thí” như sau: Bố Thí là cho ra đồng đều, có nghĩa là làm san bằng sự chênh lệch giàu nghèo. Bất cứ hành động nào khiến cho tha nhân bớt khổ và thực thi công bằng xã hội đều được xem là “Bố Thí.” Bố Thí là hạnh tu đầu của sáu phép Ba La Mật. Ba La Mật có nghĩa là đưa người sang bờ bên kia, tức là bờ giải thoát; giải thoát khỏi bệnh tật, nghèo đói, vô minh, phiền não, sanh tử. Tuy nhiên, Phật pháp nói dễ khó làm. Bố thí tức là dùng tài sản vật chất hoặc Phật pháp bố thí cho người khác. Có người lúc cần bố thí thì không chịu bố thí. Ngược lại, lúc nào cũng muốn người khác cho mình, càng nhiều càng tốt. Người ấy luôn tìm cách chiếm đoạt tiện nghi. Vì vậy nói Phật pháp nói dễ khó làm là ở chỗ này. Người tu theo Phật phải nên biết hai chữ “Bố thí” và “Cúng dường” cũng đồng một nghĩa. Ở nơi chúng sanh thì gọi là “Bố thí.” Ở nơi cha mẹ, cùng các bậc thầy tổ và chư Thánh nhân thì gọi là cúng dường. Theo Thanh Tịnh Đạo, Ngài Phật Âm định nghĩa “Danam vuccati avakkhandham” là “thật lòng bố thí” thì gọi là “Đà na,” mặc dù theo nghĩa đen “đàn na” có bốn nghĩa: 1) bố thí, 2) rộng lượng, 3) của cứu tế, và 4) hào phóng. Thi Ân và Báo Đáp cũng là những đức tính tốt của người Phật tử thuần thành. Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng về việc thi ân cầu báo, cầu phước đức nhân thiên và chân bố thí trong đạo Phật. *Thứ nhất*, người Phật tử bố thí với lòng quảng đại, với tâm thanh tịnh, không vương bận tham, sân, si, có thể được kết quả tốt, tái sanh trở lại làm người hay sanh lên cõi trời và sống ở đó thật lâu; tuy nhiên, lợi ích của phước đức trần thế (nhân thiên) vẫn còn trong vòng luân hồi sanh tử. *Thứ nhì*, thường thì người ta ao ước được đền đáp khi thi ân cho người khác. Tuy nhiên, trong đạo Phật, khi bố thí, không nên ấp ủ ý tưởng đây là người cho kia

là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Đức Phật dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Nếu bạn làm việc thiện, bạn nên hành động vì lợi ích của tha nhân. Hạnh phúc khởi lên trong tâm mình ngay lúc bạn làm việc thiện lành ấy, tự nó là một phần thưởng tinh thần hết sức lớn lao. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Vì có tín tâm hoan hỷ nên người ta mới bố thí, trái lại kẻ có tâm ganh ghét người khác được ăn, thì ngày hoặc đêm kẻ kia không thể nào định tâm được (249). Nhưng kẻ nào đã cắt được, nhổ được, diệt được tâm tưởng ấy, thì ngày hoặc đêm, kẻ kia đều được định tâm (250). Trong các cách bố thí, pháp thí là hơn cả; trong các chất vị, pháp vị là hơn cả; trong các hỷ lạc, pháp hỷ là hơn cả; người nào trừ hết mọi ái dục là vượt trên mọi đau khổ (354). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, tham dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa tham, sẽ được quả báo lớn (356). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, sân nhuế làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa sân, sẽ được quả báo lớn (357). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ngu si làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa si, sẽ được quả báo lớn (358). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ái dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa dục, sẽ được quả báo lớn (359).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Thấy người thực hành bố thí, hoan hỷ giúp đỡ thì được phước rất lớn. Có vị Sa môn hỏi Phật, ‘Phước này có hết không?’ Phật đáp, ‘Thí như lửa của ngọn đuốc, hàng trăm hàng ngàn người đem đuốc đến mỗi lửa về để nấu ăn hay thắp sáng, lửa của ngọn đuốc này vẫn như cũ. Phước của người hoan hỷ hỗ trợ người thực hành bố thí cũng vậy’ (Chương 10). Cho một trăm người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một ngàn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn. Cho một vạn người thọ ngũ giới ăn không bằng cho một vị Tu-Đà-Huần ăn. Cho một triệu vị Tu-Đà-Huần ăn không bằng cho một vị Tư-Đà-Hàm ăn. Cho một trăm triệu vị Tư-Đà-Hàm ăn không bằng cho một vị A-Na-Hàm ăn. Cho một ngàn triệu vị A-Na-Hàm ăn không bằng cho một vị A-La-Hán ăn. Cho mười tỷ vị A-La-Hán ăn không bằng cho một vị Phật Bích Chi ăn. Cho một trăm tỷ vị Bích Chi Phật ăn không bằng cho một vị Phật Ba Đời ăn (Tam Thế Phật). Cho một ngàn tỷ vị Phật Ba Đời ăn không bằng cho một vị

Vô Niệm, Vô Trụ, Vô Tu, và Vô Chứng ăn. (Chương 11).” Bồ thí không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đàn na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bồ thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bôn xển, đồng thời làm tăng trưởng phước báu.

IV. Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Quảng Tu Cúng Dường:

Hạnh nguyện quảng tu cúng dường là hạnh nguyện thứ ba trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Quảng tu cúng dường là khởi lòng tín giải rất sâu, đem đồ cúng dường thượng diệu mà cúng dường pháp hội của chư Phật. Cúng dường hay Cung dường có nghĩa là cung cấp nuôi dưỡng hay cúng dường những thứ lễ vật như thức ăn, hương, hoa, nhang, đèn, kinh sách, giáo thuyết, vân vân. Cúng dường đến chư Phật và chư Bồ Tát để tỏ lòng biết ơn. Điều này cũng giống như con cái tỏ lòng cung kính cha mẹ, hay như học trò tôn kính thầy vậy. Phật tử cúng dường hương hoa là bên ngoài tỏ lòng kính trọng Phật. Khi cúng dường hoa, chúng ta nên nghĩ rằng hoa này rồi sẽ tàn phai héo úa và hoại diệt đi, chúng ta cũng sẽ hoại diệt như vậy, không có một thứ gì trên đời này đáng cho ta bám víu. Hiểu như vậy, chúng ta sẽ quyết tâm hết lòng dụng công tu hành. Có một vài người không hiểu được ý nghĩa của việc cúng dường trong đạo Phật, nên vội vàng kết luận rằng đạo Phật là một tôn giáo thờ ngẫu tượng. Họ đã hoàn toàn sai lầm. Trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời, giữa rừng Ta La Song Thọ tại thành Câu Thi Na, Đức Phật đã 80 tuổi, ngắm nhìn những bông hoa rơi rắc cúng dường Ngài lần cuối, Ngài đã nói với A Nan: “Như thế không phải là kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai. Nay A Nan, nếu có Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, hay nam nữ cư sĩ nào thành tựu chánh pháp và sống tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp thì người ấy đã kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai, với sự cúng dường tối thượng. Do vậy, nay A Nan, hãy thành tựu chánh pháp, hãy sống chân chánh trong chánh pháp và hành trì đúng chánh pháp. Nay A Nan, các người phải học tập như vậy. Đây là cách cúng dường cao quý nhất đến với Đức Phật.” Lời khuyến hóa sống tùy thuận chánh pháp này của Đức Phật đã chỉ rõ cho thấy rằng vấn đề tối trọng yếu vẫn là tu tập tâm và chánh hạnh trong lời nói và việc làm, chứ không phải đơn thuần cúng dường hương hoa đến bậc Giác Ngộ. Sống chân

chánh theo Giáo Pháp là điều mà Đức Như Lai thường xuyên nhấn mạnh. Như vậy khi người Phật tử cúng dường hương hoa, nhang đèn trước kim thân Đức Phật hay một đối tượng thiêng liêng nào đó, và suy gẫm đến những ân đức cao quý của Phật, mà không hề cầu nguyện một ai cả. Những việc làm như vậy không mang tính chất sùng bái hay lễ nghi mê tín. Những bông hoa đó chẳng bao lâu sau sẽ tàn úa, những ngọn nến kia rồi sẽ tắt lịm như để nói với họ, nhắc nhở họ về tính chất vô thường của vạn pháp. Hình tượng đối với người Phật tử là một đề mục tập trung, là một đề mục để hành thiền; từ nơi kim thân của Đức Phật người Phật tử tìm được sự truyền cảm và khích lệ để noi theo những phẩm hạnh cao quý của Ngài. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Mỗi tháng bỏ ra hàng ngàn vàng để sắm vật hy sinh, tế tự cả đến trăm năm, chẳng bằng trong giây lát cúng dường bậc chân tu; cúng dường bậc chân tu trong giây lát bằng hơn tế tự quý thần cả trăm năm (106). Cả trăm năm ở tại rừng sâu thờ lửa, chẳng bằng trong giây lát cúng dường bậc chân tu; cúng dường bậc chân tu trong giây lát bằng hơn thờ lửa cả trăm năm (107). Suốt một năm bố thí cúng dường để cầu phước, công đức chẳng bằng một phần tư sự kính lễ bậc chính trực chánh giác (108). Thường hoan hỷ, tôn trọng, kính lễ các bậc trưởng lão thì được tăng trưởng bốn điều: sống lâu, đẹp đẽ, tươi trẻ, khỏe mạnh (109). Kẻ nào cúng dường những vị đáng cúng dường, hoặc chư Phật hay đệ tử, những vị thoát ly hư vọng, vượt khỏi hối hận lo âu (195). Công đức của người ấy đã cúng dường các bậc tịch tịnh vô úy ấy, không thể kể lường (196). Hàng Tỳ kheo dù được chút ít cũng không sinh tâm khinh hiềm, cứ sinh hoạt thanh tịnh và siêng năng, nên đáng được chư thiên khen ngợi (366).

V. Người Phật Tử Thuần Từ Bỏ Dục Lạc Chứ Không Từ Bỏ Phương Tiện Sống Tu:

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.

VI. Người Phật Tử Luôn Cố Gắng Làm Được Một Phật Tử Thuần Thành:

Như đã đề cập trong các chương trước, Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia nên giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống rượu). Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng

những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

Cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia, người chưa bao giờ thọ giới để trở thành một thành viên của giáo đoàn Tăng hay Ni. Cư sĩ tại gia không nguyện hiến trọn đời sống trong sự tu tập tôn giáo. Trong các văn bản Phật giáo, cư sĩ tại gia thường được gọi là Gia Chủ, chỉ ra rằng quan tâm chính của họ xoay quanh đời sống gia đình, không giống như chư Tăng Ni, những người đã rời bỏ cuộc sống gia đình để đi vào sống tu trong tự viện. Để trở thành một Phật tử thuần thành, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn Phật dạy. Cư sĩ tại gia nên vâng giữ một số giới luật, được biết như là Ngũ Giới, bắt buộc hành giả tại gia tránh sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống những chất cay độc. Đây cũng là năm giới đầu tiên mà tất cả những người Phật tử đều phải vâng giữ, mặc dầu được diễn dịch theo một cách khác cho người tại gia. Thí dụ như, giới thứ ba, cấm chư Tăng Ni can dự vào bất cứ sinh hoạt tình dục nào, thì được diễn dịch là không tà dâm, bao gồm những sinh hoạt tình dục tiền hôn nhân, hoặc sinh hoạt tình dục ngoài hôn nhân cho người tại gia. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Là hành giả tại gia, mấy ông nên luôn siêng năng đối trị thói quen xấu. Nếu quý vị đã làm thế mà chưa đạt được kết quả. Ấy có lẽ bởi quý vị không thật sự tha thiết với việc Sinh Tử, mà cũng chưa xoáy sâu vào bên trong pháp môn 'vượt phạm lên thánh,' dứt trừ hoặc nghiệp và thành tựu tịnh niệm. Đây là lý do tại sao mà quý vị chưa đạt được hiệu quả thật sự. Quý vị phải luôn xét nghĩ: 'thân người khó được, pháp Phật khó học, pháp môn Tịnh Độ khó gặp, Nay mình may mắn được thân người, lại được chỗ thuận tiện gặp gỡ pháp môn Tịnh Độ. Làm sao mình dám đem cuộc sống hữu hạn để cho sắc, thanh, danh lợi làm tiêu mòn hay sao? Sao nỡ cam chịu mãi cuộc sống trống rỗng và chết vô tích sự, lăn lộn trong Lục Đạo không thấy được lối thoát ra?' Quý vị nên đem một chữ 'chết' đặt ngay lên trán mình, vì thế mà khi gặp nhiều cảnh khác nhau không có gì đáng cho mình tham luyến, mình liền biết đó là vạc dầu hầm lửa làm hại mình. Bằng cách này, quý vị quyết không đến nỗi làm con thiêu thân bay vào ánh lửa tìm lấy sự thiêu đốt đến chết. Khi quý vị gặp những chuyện

đáng làm, quý vị nên nghĩ rằng đó là thuyền từ cứu bạn khỏi khổ đau. Vì vậy mà quý vị không còn rụt rè trước những cơ hội làm từ thiện và công lý, cũng không biếng trễ trên đường tu hành nữa. Bằng cách này, cảnh trần cũng có thể trở thành cơ duyên nhập Đạo, vì tu hành không đồng nghĩa với chuyện bỏ hết việc đời. Nếu tâm của quý vị khẳng quyết và không bị xoay chuyển theo hoàn cảnh, 'trần lao chính là giải thoát.' Cho nên kinh Kim Cang luôn dạy: 'chẳng nên trụ tướng.' Tuy phát tâm độ hết thấy chúng sanh, song không thấy mình là người hóa độ, chúng sanh là kẻ được độ, cho đến đâu là chúng đạo cũng không thấy có tướng thọ giả của quả Niết Bàn Tối Thượng. Đó mới chính là con đường tu hành của Bồ Tát. Tất cả con người sống trên thế gian này, nhất là người tại gia, phải có đủ thứ bốn phận. Tuy nhiên, quý vị không nên ôm đồm thêm chuyện không cần thiết, ngoài nhiệm vụ bình thường của mình. Thay vào đó, sử dụng thời gian rảnh rỗi của mình, tùy theo khả năng và hoàn cảnh, tụng kinh và niệm Phật, quyết cầu vãng sanh Tịnh Độ. Quý vị có thể có công đức bằng cách cống hiến tiền của vào những chuyện đáng làm, hay bằng cách tán thán những ai tham gia vào những việc này. Quý vị cũng có thể tích lũy công đức bằng cách phát triển tâm tùy hỷ với những thành tựu của người khác. Tất cả phước đức và công đức như thế phải đem hồi hướng trợ giúp cho sự vãng sanh. Nó cũng giống như thuyền đi theo gió mà lại có thêm những mái chèo tăng thêm tốc độ. Làm sao mà không mau chóng trở về lại bến?"

Devout Buddhists' Living Philosophy On Life

I. An Overview of Buddhist Life:

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

corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. First, raising the desire for supreme enlightenment. The Sanskrit phrase for 'the desire for enlightenment' is 'bodhicittotpada,' which is the abbreviation of 'Anuttarayam-samyaksambodhi-cittam-utpadam,' that is, 'to have a mind raised to supreme enlightenment.' In the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught: "There are only a few people in this world who can clearly perceive what the Buddha, Dharma, and Sangha are and faithfully follow them; fewer are those who can raise their minds to supreme enlightenment; fewer still are those who practice prajnaparamita; fewer and fewer still are those who, most steadfastly practicing prajnaparamita and finally reaching the stage of no-turning back, abide in the state of Bodhisattvahood. Second, practicing the life of the Bodhisattva, that is, the Bodhisattva Samantabhadra. Sudhana, the young pilgrim had his first awakening of the desire (cittotpada) under the direction of Manjusri, and his later pilgrimage consisted wholly in inquiries into living the life of enlightenment (bodhicarya). So says Manjusri to his disciple when he sends Sudhana off on his long, arduous 'Pilgrim's Progress': "Well done, well done, indeed, son of a good family! Having awakened the desire for supreme enlightenment, you now wish to seek for the life of the Bodhisattva. Oh! Son of a good family, it is a rare thing to see beings whose desire is raised to supreme enlightenment; but it is a still rarer thing to see beings who, having awakened the desire for supreme enlightenment, proceed to seek for the life of the Bodhisattva. Therefore, oh, son of a good family, if you wish to attain the knowledge which is possessed by the All-knowing one, be ever assiduous to get associated with good friends (kalyanamitra). In the Prajnaparamita Sutra, after the awakening of the desire for supreme enlightenment is the practice of Prajnaparamitas. In the Avatamsaka Sutra, this practice is deeply associated with the life of the Bodhisattva known as Samantabhadra, and the Bodhicarya, the life of enlightenment, is identified with the Bhadracarya, the life of Bhadra, that is Samantabhadra.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to

happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: “Suffering of frustrated desire,” or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples “content with few desires.” “Content with few desires” means having few desires; “knowing how to feel satisfied” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly

pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

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

Buddhism has a very special point of view in “the inner world”. For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the

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

II. Devout Buddhists Always Have A Mind of Mutual Help and Serving All Other People:

This is one of the characteristics of the mind as developed by a Zen practitioner. Besides the democracy, one of the principles governing this social body, the Brotherhood in a Zen monastery is a community of men pursuing one common object, and the spirit of mutual help and service is everywhere evident in its life. Each Zen practitioner, therefore, always endeavors, on the one hand, to give others the least trouble for his own sake, while on the other he will do his utmost to do

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

III. Devout Buddhists Should Always Broadly Practice Almsgiving:

One of the wonderful virtues of devout Buddhists is broadly practicing almsgiving. Charity in Sanskrit is "Dana", meaning "almsgiving." In general this refers to an attitude of generosity. It involves developing an attitude of willingness to give away whatever one has in order to benefit sentient beings. In Mahayana Buddhism, this is one of the six paramitas or virtues of perfection. Charitable giving, the presentation of gift or alms to monks and nuns (the virtue of alms-giving to the poor and needy or making gifts to a bhikkhu or community of bhikkhus). Voluntary giving of material, energy, or wisdom to others, regarded as one of the most important Buddhist virtues. Dana is one of the six perfections (paramitas) and one of the most important of the meritorious works that a Bodhisattva cultivates during the path to Buddhahood. In Theravada Buddhism, it is one of the ten "contemplations" (anussati) and the most important meritorious activities (punya). It is seen as a key component in the meditative path, as it serves to overcome selfishness and provide benefits in both the present and future lives. Nowadays, the practice of giving alms to monks and nuns by laypeople is also called "dana," and it is one of the most important religious activities for non-monastics in East Asian countries. Laypeople believe that gifts given to the Samgha would bring geater benefits than giving to other people, for besides the

Buddha, monks and nuns are also referred as “fields of merit” in Buddhism. One should help other people, as best as one can, to satisfy their needs. When giving charity, one does not cherish the thought that he is the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one’s mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. Dana paramita is also a gate of Dharma-illumination; for with it, in every instance, we cause creatures to be pleasant, we adorn the Buddhist land, and we teach and guide stingy and greedy living beings. Especially, Bodhisattvas give alms to all beings, so that they may be happy without investigating whether they are worthy or not. In the Jataka literature, many stories are found which show how the Bodhisattva fulfilled the Paramita-charitable giving, the former birth stories of Gautama, when he was a Bodhisattva, either in human form or non-human form, it is written that he practiced such types of Paramita-charitable giving. In the Mahakapi Jataka, the Bodhisattva is a great monkey leader, who at the attack by men of the Varanasi king, allowed fellow monkeys to pass off safely by treading on his body, stretched as the extension of a bridge. In the Sasa Jataka, the Bodhisattva is a young hare who offers his own body in the absence of any other thing to offer, just to observe the sacred vow. The story of Prince Vessantara, which is widely appreciated, shows Prince Vessantara in fulfillment of his vow to give whatever he is asked to give, not only surrenders the palladium of his father’s kingdom, but even his own wife and children. According to the Visuddhimaga, Great Enlightening Beings are concerned about the welfare of living beings, not tolerating the sufferings of beings, wishing long duration to the higher states of happiness of beings and being impartial and just to all beings, by fulfilling the Paramita-charitable giving they fulfill all other paramitas. According to the Apadana, the Bodhisattva gave the gift to the needy. He then observed precepts perfectly and fulfilled the paramitas in the worldly renunciation. He then attained the Supreme Enlightenment. According to Vietnamese-Chinese terms, Bó means wide or unlimited, Thí means giving. “Charity” (Bố Thí) means to give without any limits. Almsgiving of food or doctrine, with resultant benefits now and also hereafter in the form of reincarnation, as neglect or refusal will produce the opposite consequences. The Buddha taught:

“Greed is the origin of various pains and sufferings in the cycle of births and deaths. For if there is greed, there is attachment; if there is attachment, there is bondage; if there is bondage, there is the cycle of births and deaths; if there is a cycle of rebirths, one is still a sentient being; if one is still a sentient being, there are still pains, sufferings, and afflictions.” Realizing the calamities from greediness, the Buddha emphasized a dharma door of generosity. In the explanation of the Sutra on The Eight Realizations of the Great Beings, Zen Master Thích Nhất Hạnh explained “Practicing Generosity” as follow: ‘Practicing generosity means to act in a way that will help equalize the difference between the wealthy and the impoverished. Whatever we do to ease others’ suffering and create social justice can be considered practicing generosity. Practicing generosity is the first of the six paramitas. Paramita means to help others reach the other shore, the shore of liberation from sickness, poverty, hunger, ignorance, desires and passions, and birth and death. However, Buddha-dharma is always easy to speak but difficult to do. Giving means to give wealth or Buddha-dharma to others, but when you are in a situation to do so, you do not want to do. On the contrary, you demand that others give to you, the more the better. This is why people say “Buddha-dharma is always easy to speak but difficult to do.” Buddhists should know that both concepts of “giving to charity” and “making offerings” mean the same thing. With regard to sentient beings, this act is called “Giving.” With regard to parents, religious teachers, Patriarchs, and other enlightened beings, this act is called “Making offerings.” According to the Visuddhimagga, Buddhaghosa defines “Dana” as follows: “Danam vuccati avakkhandham”, means to give with heart is really called the “Dana”, though the word “Dana” literally stands for 1) charity, 2) generosity, 3) alms-giving, 4) liberality, etc. It is Bodhisattva’s perfection of gift when he offers, gives up or remains indifferent to his body. Dana and Being Repaid are also devout Buddhists’ good virtues. The Buddha always reminded the four assemblies regarding dana with wish be repaid for good deeds, good results in the human and deva worlds, and real dana in Buddhism. *First*, Buddhists performed charity with generosity and with a pure mind which is freed from greed, hatred, and delusion can produce good results in the human world and the world of celestial beings. A person of generosity can be reborn in

the realm of the devas and stay there for so long; however, the benefit of mundane result is still within the cycle of birth and death. *Second*, usually people wish be repaid when granting or doing someone a favour. However, in Buddhism, when giving charity, one does not cherish the thought that he is the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one's mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. The Buddha taught: "One should not wish to be repaid for good deeds. Doing good deeds with an intention of getting repayment will lead to greed for fame and fortune." If you do good, then do it for the sake of doing service to some other beings. The happiness which arises in your mind together with the performance of the good deed is itself an extremely big reward. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Some people give according to their faith, or according to their pleasure. He who is envious of others' food and drink, will not attain tranquility by day or by night (Dharmapada 249). He who fully cut off, uprooted and destroyed such feeling, gain peace by day and by night (Dharmapada 250). No gift is better than the gift of Truth (Dharma). No taste is sweeter than the taste of truth. No joy is better than the joy of Truth. No conquest is better than the conquest of craving; it overcomes all suffering (Dharmapada 354). Human beings are damaged by lust just as weeds damage the fields. Therefore, what is given to those who are lustless, yields great reward (Dharmapada 356). Human beings are damaged by hatred in just the same manner as weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from hatred, yields great reward (Dharmapada 357). Human beings are damaged by delusion just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from delusion, yields great reward (Dharmapada 358). Human beings are damaged by craving just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who rid of craving, yields great reward (Dharmapada 359)." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: "When you see someone practicing the Way of Giving, help him joyously and you will obtain vast and great blessings. A Saramana asked: 'Is there an end to those blessings?' The Buddha said: 'Consider the flame of a single lamp, though a hundred thousand people come and light their own lamps from it so that they can cook their food and ward off the

darkness, the first lamp remains the same as before. Blessings are like this, too' (Chapter 10). The Buddha said: "Giving food to a hundred bad people does not equal to giving food to a single good person. Giving food to a thousand good people does not equal to giving food to one person who holds the five precepts. Giving food to ten thousand people who hold the five precepts does not equal to giving food to a single Srotaapanna. Giving food to a million Srotaapannas does not equal to giving food to a single Sakridagamin. Giving food to ten million Sakridagamins does not equal to giving food to one single Anagamin. Giving food to a hundred million Anagamins does not equal to giving food to a single Arahant. Giving food to ten billion Arahants does not equal to giving food to a single Pratyekabuddha. Giving food to a hundred billion Pratyekabuddhas does not equal to giving food to a Buddha of the Three Periods of time. Giving food to ten trillion Buddhas of the Three Periods of time does not equal to giving food to a single one who is without thoughts, without dwelling, without cultivation, and without accomplishment (Chapter 11)." Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one's whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess, at the same time to increase blessings.

IV. Devout Buddhists Shouls Always Have Broad Cultivation and Make Abundant Offerings:

The vow of broad cultivation and making abundant offerings is the third of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva. Broad cultivation and making abundant offerings means to have deep belief and understanding in the Buddha teachings and to make offerings of superb and wonderful gifts. Offerings mean to make offerings of whatever nourishes, e.g. food, goods, incense, lamps, scriptures, the doctrine, etc, any offerings for body or mind. Offerings to the Buddha and Bodhisattvas mean to express respect and gratitude to them. It is similar to children paying respect to their parents, as well as students showing gratitude toward their teachers. Buddhists offer flowers and incense to the Buddha as an outward form of respect to the Buddha. When we offer flowers, we think that as those flowers fade

we also fade and die; therefore, there is nothing in this world for us to cling on. Understand this, we will try our best to practice Buddha-dharma. Some who do not understand the significance of offering in Buddhism, hastily conclude that Buddhism is a religion of idol worship. They are totally wrong. While lying on his death-bed between the two Sala trees at Kusinara, the eighty-year-old Buddha seeing the flowers offered to him, addressed the Venerable Ananda thus: "They who, Ananda, are correct in life, living according to the Dhamma -- it is they who right honor, reverence and venerate the Tathagata with the worthiest homage. Therefore, Ananda, be you correct in life, living according to the Dhamma. Thus, should you train yourselves. This is the worthiest offering to the Buddha." This encouragement of the Buddha on living according to the Dhamma shows clearly that what is of highest importance is training in mental, verbal and bodily conduct, and not the mere offering of flowers to the Enlightened Ones. The emphasis is on living the right life. Now when a Buddhist offers flowers, or lights a lamp before the Buddha image or some sacred object, and the ponders over the supreme qualities of the Buddha, he is not praying to anyone; these are not ritual, rites, or acts of worship. The flowers that soon fade, and the flames that die down speak to him, and tell him of the impermanency of all conditioned things. The image serves him as an object from concentration, for meditation; he gains inspiration and endeavors to emulate the qualities of the Master. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: Month after month, even though one makes an offerings of a thousand for a hundred years, yet it is no better than one moment that he pays homage to a saint who has perfected himself (Dharmapada 106). Should a man, for a hundred years, tend the sacrificial fire in the forest, yet it is no better than just one moment he honours the saint who has perfected himself; that honour is indeed better than a century of fire-sacrifice or fire-worship (Dharmapada 107). Whatever alms or offering a man has done for a year to seek merit, is no better than a single quarter of the reverence towards the righteous man (Dharmapada 108). For a man who has the habit of constant honour and respect for the elder, four blessings will increase: longevity, beauty, happiness, and good health (Dharmapada 109). Whoever pays homage and offering, whether to the Buddhas or their disciples, those who have overcome illusions and got rid of grief

and lamentation (Dharmapada 195). The merit of him who reverences such peaceful and fearless Ones cannot be measured by anyone (Dharmapada 196). Though receiving little, if a Bhikkhu does not disdain his own gains, even the gods praise such a monk who just keeps his life pure and industrious (Dharmapada 366).

V. Devout Buddhists' Rejection of Pleasures, Not Rejection of Means of Life:

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.

VI. Buddhists Always Try to Be Devout Buddhists:

As mentioned in previous chapters, Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially laymen and lay women should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

A lay Buddhist resides at home (in a family), an ordinary member of a religious group who is neither ordained nor a member of a religious order of monks or nuns. Lay believers do not vow to devote their entire lives to religious practice. In Buddhist contexts, lay believers are frequently called householders, indicating that their primary concern revolves around family life, unlike monks and nuns, who leave the home life when they enter the monastery. To become a devoted (good) Buddhist, beside keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. Lay Buddhists should follow an abbreviated set of moral precepts, known as the five precepts, which enjoin the practitioner to abstain from killing, stealing, sexual misconduct, lying, and drinking alcohol. These are the first five precepts kept by all ordained Buddhists, although they are interpreted differently for lay people. For example, the third precept, which forbids monks and nuns from engaging in any sexual activity, is understood to preclude only

improper sexual contact, including premarital and extramarital relations, for lay believers. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "As lay practitioners, you should always be diligently fighting bad habits. If you have done so but have not yet obtained results. This may be because you are not truly concerned about the issue of Birth and Death, nor have you internalized the method that helps people to transcend the human realm for that of the saints, sever delusive karma and achieve pure thoughts. That is why you have failed to achieve true results. You should always ponder this truth: 'It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to learn of the Buddha Dharma, it is difficult to encounter the Pure Land method. I am fortunate today to have been reborn as a human being and I am in the favorable position of having learned about the Pure Land method. How dare I waste this limited lifespan on evanescent form, fragrance, fame and fortune? How can I resign myself to an empty life and useless death, wallowing along the Six Paths with no end in sight?' You should paste the word 'death' on your forehead, so that when you meet with various circumstances unworthy of attachment, you will immediately recognize them as boiling cauldrons and firepits that can only harm you. In this way, you will not be like a moth, freely choosing to fly into the flame and burning to death. When you encounter worthwhile activities, you should realize that they are a boat of compassion to rescue you from suffering. Thus, you will no longer shy away from opportunities for charity and justice nor be dilatory on the path of cultivation. In this manner, mundane circumstances can also become conditions for entering the Way, as cultivation is not synonymous abandoning all worldly activities. If the mind is firm and not swayed by circumstances, 'mundane concerns are precisely liberation.' Therefore, the Diamond Sutra always teaches 'non-attachment to form.' Although true cultivators develop the aspiration to rescue all sentient beings, they do not see themselves as the rescuers or sentient beings as the rescued. Even when Supreme Enlightenment is attained, there is no mark of who has attained the fruits of Ultimate Nirvana. This is true cultivation of the Bodhisattva path. Living in this world, people, especially lay people, all have all kinds of obligations. However, you should not take on unnecessary activities beyond your normal duties. Instead, use your free time, according to your capacities and circumstances, to recite sutras and the Buddha's name, determined to achieve rebirth in the Pure Land. You can generate merits and virtues by contributing financially to worthwhile activities by praising those who engage in them. You can also accrue merits by developing a mind of joy and contentment at their accomplishment by others. All such merits and virtues should be dedicated as additional aids to rebirth in the Pure Land. It is like a boat which not only sails with the wind but also has oarsmen to speed it on its way. How can it fail to return swiftly to the shore?"

Chương Hai Mươi Chín

Chapter Twenty-Nine

Người Phật Tử Thuần Thành

Luôn Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý

I. Sơ Lược Về Tam Nghiệp Thân-Khẩu-Ý:

Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Người tại gia nên luôn nhớ rằng nghiệp bắt đầu với dự tưởng và đưa đến nghiệp quả ngay trong tâm chúng ta. Nếu bạn nói cái gì đó, rõ ràng là lời nói của bạn tác động đến những người chung quanh bạn. Mỗi tư tưởng mà bạn có sẽ tác động đến bạn, vì thế nghiệp là nội tại, nhưng rất cuộc, nghiệp sẽ tác động đến những người khác vì đã tác động đến bạn. Nói đến tam nghiệp thì có nhiều thứ tam nghiệp khác nhau như: hiện phước nghiệp, hiện phi phước nghiệp, và hiện bất động nghiệp. Lại có ba nghiệp khác nữa: hữu lậu nghiệp, vô lậu nghiệp, và phi lậu phi vô lậu nghiệp. Lại có ba loại nghiệp cúng dường như: thân nghiệp cúng dường, khẩu

nghiệp cúng dường, và và ý nghiệp cúng dường. Tuy nhiên, vì hạn hẹp của chương sách này, chúng ta chỉ đề cập đến ba loại nghiệp chính: thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp.

Thứ Nhất Là Thân Nghiệp: Theo đạo Phật, thân người là năm uẩn. Cơ thể vật lý phát sanh từ một bào thai do tinh cha huyết mẹ tạo nên. Cái tinh và khí ấy được tạo nên do tinh chất của thực phẩm vốn do vạn duyên trên thế gian này hợp lại mà thành. Con người như vậy, quan hệ mật thiết với vạn duyên bởi thế giới vật chất và tinh thần này, con người ấy quan hệ mật thiết với xã hội và thiên nhiên, con người ấy không thể nào tự tồn tại một mình được. Sự vận hành của ngũ uẩn của con người là sự vận hành của thập nhị nhân duyên. Trong đó, sắc uẩn được hiểu là cơ thể vật lý của con người, thọ uẩn gồm cảm thọ khổ, lạc, không khổ không lạc, khởi lên từ sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tưởng uẩn gồm có tưởng về sắc, về thanh, hương, vị, và về pháp hay về thế giới hiện tượng. Hành uẩn là tất cả những hành động về thân, khẩu và ý. Hành uẩn cũng được hiểu là các hành động có tác ý do sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp gây ra. Thức uẩn bao gồm nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy rất rõ về ngũ uẩn: “Này các Tỳ Kheo, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ và vô ngã.” Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo

nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Như vậy, theo lời Đức Phật dạy, sự thật của con người là vô ngã. Cái thân và cái tâm mà con người lầm tưởng là cái ngã, không phải là tự ngã của con người, không phải là của con người và con người không phải là nó. Phật tử chân thuần phải nắm được điều này một cách vững chắc, mới mong có được một phương cách tu thân một cách thích đáng chẳng những cho thân, mà còn cho cả khẩu và ý nữa. Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thầy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông như dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. “Này các nhân giả! Cái huyễn thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đống bọt không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dợn giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối không bền chắc; thân này như đồ huyễn thuật, do nơi điên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lìa ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rồi cuộc nó cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giặc, như chốn không tự, vì do ấm, giới, nhập hợp thành. Tuy nhiên, khi Bồ Tát Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật về thân, “phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?”, thì Duy Ma Cật nói rằng, “Nói thân vô thường, nhưng không bao giờ nhàm

chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyển dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đấy phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhằm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhằm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện. Các nhân giả! Chớ tham tiếc cái thân này, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thế sanh ra thân Như Lai. Đây các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chúng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham

lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Tuy nhiên, trong các trận bão, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gầy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần, đặc biệt là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phũ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thân thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần, đặc biệt là những người tại gia, nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Chính vì vậy mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử nên tu tập trong từng phút từng giây của cuộc sống hiện tại. Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Thân tự nó là một đối tượng rất tốt tu tập và trong Thiền Quán. Trên thân chính là chỗ gieo trồng và sanh sản thiện hay ác nghiệp cho kiếp lai sinh. Theo Phật giáo, để gieo trồng thiện nghiệp, người con Phật chân thuần phải tự đặt mình sống hòa hợp với thiên nhiên và những quy luật tự nhiên đã điều hành vũ trụ. Sự hòa hợp này phát sanh từ lòng nhân ái, bao dung, từ bi và trí

tuệ, vì lòng những thứ này là nguồn gốc của tánh không vị kỷ và đại lượng, là nguyên do của sự thương yêu và lợi tha, là cội nguồn của từ bi hỷ xả, là lòng nhân đạo và thiện ý, là nguyên nhân của sự xả bỏ và định tĩnh. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là nhứt thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn lầm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển.

Thứ Nhì Là Khẩu Nghiệp: Khẩu nghiệp là một trong tam nghiệp. Hai nghiệp còn lại là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chửi rủa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyên rủa, dọa nạt rồi. Miệng chính là cửa ngõ của tất cả oán họa, là tội báo nơi chốn a tỳ địa ngục, là lò thiêu to lớn đốt cháy hết bao nhiêu công đức. Chính vì thế mà cổ nhân thường khuyên đời rằng: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” hay bệnh cũng từ nơi cửa miệng mà họa cũng từ nơi cửa miệng. Nói lời ác, ắt sẽ bị ác báo; nói lời thiện, ắt sẽ được thiện báo. Nếu bạn nói tốt người, bạn sẽ được người nói tốt; nếu bạn phỉ báng mạ lỵ người, bạn sẽ bị người phỉ báng mạ lỵ, đó là lẽ tất nhiên, nhân nào quả nấy. Chúng ta phải luôn nhớ rằng “nhân quả báo ứng không sai,” mà từ đó can đảm nhận trách nhiệm sửa sai những việc mình làm bằng cách tu tập hầu từ từ tiêu trừ nghiệp tội, chớ đừng bao giờ trách trời oán người. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài

và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Cổ đức dạy: Miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật. Miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy. Miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình. Miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái. Miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mạt cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói. Miệng nói ra lời dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống. Miệng nói ra các lời trên cột bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xạ nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng. Miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúí, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy. Miệng nói ra các lời dơ dáy bản thủ cũng như phun ra dòi tửa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh. Hành giả tu Phật, đặc biệt là những người tại gia, nên luôn nhớ và phát triển tâm biết sợ và gìn giữ khẩu nghiệp của mình. Người tại gia nên luôn nhớ rằng miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mạt cưa, cây gỗ; chi bằng làm thỉnh để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mặc dĩ dưỡng khí). Miệng nói lời dối trá, khinh người, như lấy giấy đậy trên miệng giếng; hại kẻ đi đường không thấy té xuống chết. Điều này cũng giống như giăng bẫy giết người vậy (khẩu ngôn khi trá, như mông hãm tửnh; hành tắc ngộ nhơn). Miệng nói lời trên gheo, trũng giỡn, như múa đao kiếm nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị thương hay chết (khẩu háo hí ngược, như trạo đao kiếm; hữu thời thương nhơn). Miệng nói lời ác độc, vô luân, như phun hơi thúí; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người. Miệng nói lời dơ dáy, bản thủ, như phun ra dòi tửa; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, ngạ quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo uest ngữ, như lưu thơ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo). Người tại gia nên luôn nhớ nếu chưa dứt hẳn nghiệp nơi khẩu thì nên phát triển thiện khẩu nghiệp của mình. Cùng một lời nói mà khiến cho người trọn đời yêu mến mình; cũng

cùng một lời nói mà khiến cho người ghét hận, oán thù mình trọn kiếp. Cùng một lời nói mà khiến cho nên nhà nên cửa; cũng cùng một lời nói mà khiến cho tán gia bại sản. Cùng một lời nói mà khiến cho nên giang sơn sự nghiệp; cũng cùng một lời nói mà khiến cho quốc phá gia vong. Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng nhưn trường đồng). Miệng thốt ra lời giáo hóa, dạy dỗ cho người, như phóng ra ánh sáng đẹp đẽ, phá trừ hết ngu si, tằm tối của tà ma ngoại đạo (khẩu tuyên lưu giáo hóa, như phóng quang minh, phá nhưn mê ngữ). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trả ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế nhưn dụng). Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Hành giả, nhất là những người tại gia ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thà là làm thính, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ.

Thứ Ba Là Ý Nghiệp: Ý nghiệp là nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm), một trong tam nghiệp thân khẩu ý. So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Người tại gia nên luôn nhớ mặc dầu tâm này vô thường nhưng tâm này là nhân tố chính đã xô đẩy chúng ta lăn trôi trong tam đồ lục đạo, và cũng chính tâm này sẽ đưa chúng ta trở về Niết Bàn. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng

chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người.

Như trên đã nói, tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Về Thân, có ba ác nghiệp. Thứ nhất là sát sanh. Sát sanh gồm giết sanh mạng cả người lẫn thú. Nói cách khác, giết có nghĩa là tiêu diệt bất cứ một chúng sanh nào kể cả súc vật. Hành động giết có 5 điều kiện cần thiết: một chúng sanh, biết đó là một chúng sanh, cố ý giết, cố gắng giết, và kết quả của sự giết là cái chết. Thứ nhì là trộm cắp. Mọi hình thức đem về cho mình cái thuộc về người khác. Hành động trộm cắp gồm có năm điều kiện: lấy tài sản của người khác, ý thức được việc lấy trộm này, cố ý trộm cắp, có nỗ lực trộm cắp, và kết quả là hành động trộm cắp. Thứ ba là hành động tà dâm. Những ham muốn nhục dục bằng hành động hay tư tưởng. Hành động tà dâm có ba điều kiện chính: có dụng ý tà dâm, nỗ lực vui hưởng tà dâm, và hành động tà dâm hay chiếm đoạt mục tiêu đã bị cấm. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Nơi khẩu có bốn ác nghiệp. Thứ nhất là “nói dối”, nói dối gồm có bốn trường hợp: nói không đúng nói không đúng, cố ý đánh lừa, và cố gắng đánh lừa, và diễn đạt vấn đề (sự đối trá) đến người khác. Thứ nhì là nói lời mắng chửi hay nói lời thô ác. Thứ ba là nói chuyện vô ích hay nói lời traу chuốt. Thứ tư là nói lưỡi hai chiều. Nơi ý có ba ác nghiệp. Thứ nhất là “Tham”, thứ nhì là “Sân”, và thứ ba là “Si”. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười ác nghiệp. Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời vu khống, nói lời độc ác, tham, ác ý, và tà kiến. Thứ nhất là sát sanh gồm giết sanh mạng cả người lẫn thú. Nói cách khác, giết có nghĩa là tiêu diệt bất cứ một chúng sanh nào kể cả súc vật.

Hành động giết có 5 điều kiện cần thiết: một chúng sanh, biết đó là một chúng sanh, cố ý giết, cố gắng giết, và kết quả của sự giết là cái chết. Thứ nhì là Trộm cắp, mọi hình thức đem về cho mình cái thuộc về người khác. Hành động trộm cắp gồm có năm điều kiện: lấy tài sản của người khác, ý thức được việc lấy trộm này, cố ý trộm cắp, có nỗ lực trộm cắp, và kết quả là hành động trộm cắp. Thứ ba là Tà dâm, bao gồm những ham muốn nhục dục bằng hành động hay tư tưởng. Hành động tà dâm có ba điều kiện chính: có dụng ý tà dâm, nỗ lực vui hưởng tà dâm, và hành động tà dâm hay chiếm đoạt mục tiêu đã bị cấm. Thứ tư là nói dối. Nói dối gồm có bốn trường hợp: nói không đúng, cố ý đánh lừa, cố gắng đánh lừa, và diễn đạt vấn đề (sự dối trá) đến người khác. Thứ năm là nói lời vu khống (chửi rủa hay nói lười hai chiều). Hành động vu khống gồm có bốn điều cần thiết sau đây: nói chia rẽ, có dụng ý chia rẽ, có sự cố gắng chia rẽ, và diễn đạt sự chia rẽ qua lời nói. Thứ sáu là nói lời độc ác. Người nói lời ác độc thường bị người đời ghét bỏ cho dù không có lỗi lầm. Hành động nói lời độc ác có ba điều kiện: có người để sỉ nhục, có tư tưởng giận dữ, và chửi rủa người. Thứ bảy là nói chuyện phiếm. Hậu quả của kẻ ngồi lê đôi mách nói chuyện phù phiếm là không ai chấp nhận lời nói của mình cho dù sau này mình có nói thật. Hành động nói chuyện phiếm có hai điều kiện: hưởng về chuyện phù phiếm và nói phù phiếm. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài ⁽¹⁾ và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Thứ tám là tham lam. Hành động tham lam gồm hai điều kiện chính: tài sản của người khác và muốn lấy tài sản của người khác. Thứ chín là ác ý. Để lập thành ác nghiệp sân hận, cần có hai điều kiện: một chúng sanh khác và cố ý làm hại chúng sanh. Thứ mười là tà kiến. Tà kiến có nghĩa là nhìn sự vật một cách sai lệch, không biết chúng thật sự đúng như thế nào. Tà kiến gồm có hai điều kiện chính: đối xử sai lầm trong quan điểm với đối tượng và hiểu lầm đối tượng ấy theo quan điểm sai trái đó. Chính vì thế, Đức Phật dạy: “Phật tử thuần thành, đặc biệt là những người tại gia, nên tâm niệm như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không nói lời trau chuốt, không nói lời đâm thọc hay nói lười hai chiều, không nói lời độc ác, không tham lam, không sân hận, và không mê muội tà kiến.”

Theo Phật Giáo Đại Thừa, có mười nghiệp thiện. *Thứ nhất* là không sát sanh mà phóng sanh là tốt; *thứ nhì* là không trộm cướp mà bố thí là tốt; *thứ ba* là không tà hạnh mà đạo hạnh là tốt; *thứ tư* là không nói lời dối trá, mà nói lời đúng đắn là tốt; *thứ năm* là không nói lời thêu dệt, mà nói lời đúng đắn là tốt; *thứ sáu* là không nói lời độc ác, mà nói lời ái ngữ là tốt; *thứ bảy* là không nói lời vô ích, mà nói lời hữu ích là tốt; *thứ tám* là không tham lam ganh ghét người là tốt; *thứ chín* là không sân hận, mà ôn nhu là tốt; *thứ mười* là không mê muội tà kiến, mà hiểu theo chánh kiến là tốt. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với các Bồ Tát nước Chúng Hương rằng: “Bồ Tát ở cõi này đối với chúng sanh, lòng đại bi bên chắc thật đúng như lời các ngài đã ngợi khen. Mà Bồ Tát ở cõi này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm ngàn kiếp tu hành ở cõi nước khác. Vì sao? Vì cõi Ta Bà này có mười điều lành mà các Tịnh Độ khác không có.” Thế nào là mười? Đó là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn; dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới; dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ giận dữ; dùng tinh tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi; dùng thiên định để nhiếp độ kẻ loạn ý; dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si; nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn; dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa; dùng các pháp lành để cứu tế người không đức; và thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười nghiệp lành tạo quả trở sanh trong Dục Giới được đề cập trong Đức Phật Và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada. Bố thí hay đức khoan dung quảng đại hay tâm bố thí tạo quả nhiều của cải; trì giới đem lại sự tái sanh trong dòng dõi quý phái và trạng thái an vui; tham thiền dẫn đến sự tái sanh trong cõi sắc giới và vô sắc giới, và đưa hành giả đến chỗ giác ngộ và giải thoát; lễ bái hay biết trọng người đáng kính trọng là nhân tạo quả được thân bằng quyến thuộc quý phái thượng lưu; phục vụ tạo quả được nhiều người theo hầu; hồi hướng phước báu sẽ được đời sống sung túc và phong phú; hoan hỷ với phước báu của người khác đem lại trạng thái an vui, bất luận trong cảnh giới nào; tán dương hành động của kẻ khác cũng đem lại kết quả được người khác tán dương lại; nghe pháp đem lại trí tuệ; hoằng pháp cũng đem lại trí tuệ; quy y Tam Bảo sớm đẹp tan dục vọng phiền não; củng cố chánh kiến của mình; tỉnh thức đem lại hạnh phúc dưới nhiều hình thức. Với người Phật tử tại gia, 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 chân thuần nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập, 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 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 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.

Nói tóm lại, khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng. Để không tạo thêm nghiệp mới, hành giả, nhất là những người tại gia nên luôn nhớ lời đức Phật dạy: “Nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết.” Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

II. Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý:

Theo Phật giáo, điều phục thân khẩu ý có nghĩa là gìn giữ thân, miệng và tâm, không cho nó làm bậy, nói bậy và phóng túng kiêu ngạo. Hành giả, nhất là người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng

người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy cố gắng tự điều phục thân khẩu ý, rồi bạn sẽ luôn tìm thấy cuộc sống này là cả một suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào thân khẩu ý của bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì thân khẩu ý ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội.

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, vân vân. *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. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là “Thức” hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm

chính là pháp môn “Tứ Chánh Cần” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng.

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

***Devout Buddhists Always
Try to Control the Body-Mouth-Mind***

I. Summaries of Three Karmas of Body-Mouth-Mind:

Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. Lay people should always remember that karma starts with the thought pattern and has an effect right inside your mind. If you say something, it clearly affects the people around you. Any thought that you have is going to affect you, so the karma is internal, but it will eventually affect others around you because it has affected you. Talking about the three karmas, there are many different kinds of three karmas such as: present life happy karma, present life unhappy karma, and karma of an imperturbable nature. There are still three more activities: karma of ordinary rebirth, karma of Hinayan Nirvana, and karma of Mahayana Nirvana. There are still three other kinds of karmas of offerings or praises such as: the

offering or praise of the body, the offering or praise of the lips, and the offering or praise of the mind. However, due to the limit of this chapter, we only discuss three main kinds of karmas: karmas of body (action, deed or doing), karmas of speech (speech, word or speaking), and karmas of mind (thought or thinking).

The First Karma Is the Karma of the Body: According to Buddhism, man is “Pancakkhandha”. The physical body is produced from the essence of food which is a combination of multiple conditions in the world, digested by the father communicated to the mother and established in the womb. Such a person is conditioned by this physical and mental world, he relates closely to others, to society, and to nature, but can never exist by himself. The five aggregates of man are the operation of the twelve elements. Among which, aggregate of form is understood as a person’s physical body, aggregate of feeling includes feelings of suffering, of happiness, and of indifference. It is known as feelings arising from eye contact, ear contact, nose contact, tongue contact, body contact and mind contact. Aggregate of perception includes perception of body, of sound, of odor, of taste, of touch, and of mental objects or phenomena. Aggregate of activities is all mental, oral, and bodily activities. It is also understood as vocational acts occasioned by body, by sound, by odor, by taste, by touching or by ideas. Aggregate of consciousness includes eye, ear, nose, tongue, body, and mind consciousnesses. In the Turning the Dharma-Cakra Sutra, the Buddha taught very clearly about the Pancakkhandha as follows: “Bhiksus, the form, feeling, perception, activities, and consciousness are impermanent, suffering, and void of the self. Let us examine the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, we will find in neither of of them. Then, the so-called “Self” is just a term for a collection of physical and mental factors. Let us first look at the aggregate matter of form. The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us, i.e., houses, soil, forests, and oceans, and so on. However, physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact between the eyes and visible objects, or between the ear and sound cannot result in experience without consciousness. Only the co-presence of consciousness together with the

sense of organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an extremely important element in the production of experience. Consciousness or the sixth sense, or the mind. This sense organ together with the other five sense organs of eyes, ears, nose, tongue, and body to produce experience. The physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience, and the nature of the five aggregates are in constant change. Therefore, according to the Buddha's teachings, the truth of a man is selfless. The body and mind that man misunderstands of his 'self' is not his self, it is not his, and he is not it." Devout Buddhists should grasp this idea firmly to establish an appropriate method of cultivation not only for the body, but also for the speech and mind. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti used expedient means of appearing illness in his body to expound about sentient beings' bodies and the Buddha's body to save them. Because of his indisposition, kings, ministers, elders, upasakas, Brahmins, etc., as well as princes and other officials numbering many thousands came to enquire after his health. So Vimalakirti appeared in his sick body to receive and expound the Dharma to them, saying: "Virtuous ones, the human body is impermanent; it is neither strong nor durable; it will decay and is, therefore, unreliable. It causes anxieties and sufferings, being subject to all kinds of ailments. Virtuous ones, all wise men do not rely on this body which is like a mass of foam, which is intangible. It is like a bubble and does not last for a long time. It is like a flame and is the product of the thirst of love. It is like a banana tree, the centre of which is hollow. It is like an illusion being produced by inverted thoughts. It is like a dream being formed by false views. It is like a shadow and is caused by karma. This body is like an echo for it results from causes and conditions. It is like a floating cloud which disperses any moment. It is like lightning for it does not stay for the time of a thought. It is ownerless for it is like the earth. It is egoless for it is like fire (that kills itself). It is transient like the wind. It is not human for it is like water. It is unreal and depends on the four elements for its existence. It is empty, being neither ego nor its object. It is without knowledge like grass, trees and potsherds. It is not the prime

mover, but is moved by the wind (of passions). It is impure and full of filth. It is false, and though washed, bathed, clothed and fed, it will decay and die in the end. It is a calamity being subject to all kinds of illnesses and sufferings. It is like a dry well for it is pursued by death. It is unsettled and will pass away. It is like a poisonous snake, a deadly enemy, a temporary assemblage (without underlying reality), being made of the five aggregates, the twelve entrances (the six organs and their objects) and the eighteen realms of sense (the six organs, their objects and their perceptions). However, when Manjusri Bodhisattva asked Vimalakirti about “what should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?” Vimalakirti replied, “He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others’ illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy.” A sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation). “Virtuous ones, the (human) body

being so repulsive, you should seek the Buddha body. Why? Because the Buddha body is called Dharmakaya, the product of boundless merits and wisdom; the outcome of discipline, meditation, wisdom, liberation and perfect knowledge of liberation; the result of kindness, compassion, joy and indifference (to emotions); the consequence of (the six perfections or paramitas) charity, discipline, patience, zeal, meditation and wisdom, and the sequel of expedient teaching (upaya); the six supernatural powers; the three insights; the thirty-seven stages contributory to enlightenment; serenity and insight; the ten transcendental powers (dasabala); the four kinds of fearlessness; the eighteen unsurpassed characteristics of the Buddha; the wiping out of all evils and the performance of all good deeds; truthfulness, and freedom from looseness and unrestraint. So countless kinds of purity and cleanness produce the body of the Tathagata. Virtuous ones, if you want to realize the Buddha body in order to get rid of all the illnesses of a living being, you should set your minds on the quest of supreme enlightenment (anuttara-samyak-sambodhi).” All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. However, of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightning streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the

moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time pass by in vain we waste our scarce lifespan." Thus, the Buddha advised His disciples to cultivate in every minute and every second of the current life. According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. The body itself is a very good object in Cultivation and in Meditation. The body regarded as a field which produces good and evil fruit in the future existence. According to Buddhism, in order to produce wholesome fruit, devout Buddhists should put themselves in harmony with Nature and the natural laws which govern the universe. This harmony arises through charity, generosity, love, and wisdom, for they are the causes of unselfishness, sympathy and altruism, compassion and equanimity, humanity and goodwill, renunciation and serenity. The first goal of meditation practices is to realize the true nature of the body and to be

non-attached to it. Most people identify themselves with their bodies. However, after a period of time of meditation practices, we will no longer care to think of yourself as a body, we will no longer identify with the body. At that time, we will begin to see the body as it is. It is only a series of physical and mental process, not a unity; and we no longer mistake the superficial for the real. Mindfulness of your body in daily life activities, such as mindfulness of your body while walking, standing, lying, sitting, looking at someone, looking around the environments, bending, stretching, dressing, washing, eating, drinking, chewing, talking, etc. The purpose of mindfulness is to pay attention to your behavior, but not to run after any events.

The Second Karma Is the Karma of the Mouth: Karma of the mouth is one of the three karmas. The other two are karma of the body and of the mind. The others are karma of the body (thân nghiệp) and karma of thought (ý nghiệp). According to the Buddha's teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn't time to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one's virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: "Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth." If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It's natural that what you sow is what you reap. We should always remember that the "theory of karmic retributions" is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions

will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fierce fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. Ancients and Saintly beings taught about the karma of the mouth: Mouth chanting Buddha Recitation or any Buddha is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heaven or the Buddhas' Purelands. Mouth speaking good and wholesomely is like praying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds for others and for self. Mouth speaking truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. Mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is like so much better to be quiet and save energy. In other words, if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travelers who fall into the well because they were not aware, or setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using words and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as a result. Mouth speaking wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, crudely, and uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of hell and animal life. Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember to develop the mind to be frightened and then try to guard our speech-karma. Lay people should always remember that mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is so much better to be quiet and save energy. It is to say if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travellers who fall into the well because they were not aware. It is similar to setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and

poking fun is like using swords and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as the result. Mouth speaking of wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, foully, uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of the three evil paths from hells, hungry ghosts to animals. Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember that if we cannot cease our karma of the mouth, we should try to develop the good ones. A saying can lead people to love and respect you for the rest of your life; also a saying can lead people to hate, despise, and become an enemy for an entire life. A saying can lead to a prosperous and successful life; also a saying can lead to the loss of all wealth and possessions. A saying can lead to a greatly enduring nation; also a saying can lead to the loss and devastation of a nation. Mouth speaking good and wholesomely is like spraying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds of the devil and false cultivators. Mouth speaking of truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. The spoken words of saints, sages, and enlightened beings of the past were like gems and jewels, leaving behind much love, esteem, and respect from countless people for thousands of years into the future. As for Buddhist practitioners, especially lay people nowadays, if we cannot speak words like jewels and gems, then it is best to remain quiet, be determined not to toss out words that are wicked and useless.

The Third Karma Is the Karma of the Mind: The function of mind or thought, one of the three kinds of karma (thought, word, and deed). Compared to the karma of the mouth, karma of the mind is difficult to establish, thought has just risen within the mind but has not take appearance, or become action; therefore, transgressions have not formed. Vijnanas does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our

temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. Buddhist Practitioners should always remember that this Mind is Impermanent, but this Mind itself is the Main Factor that causes us to drift in the Samsara, and it is this Mind that helps us return to the Nirvana. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the Theory of Impermanence. Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discouragement? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others.

As mentioned above, all karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. There are three evil karmas on action of the body (Kaya Karma). The first evil action of the body is killing. Killing means to take the life of any beings, including human or animal. Killing means the destruction of any living being including animals of all kinds. To complete the offence of killing, five conditions are necessary: a being, consciousness that it is a being, intention of killing, effort of killing, and consequent death. The second evil action of the body is stealing. All forms of acquiring for oneself that which belongs to another. To complete the offence of stealing, five conditions are necessary: property of other people, consciousness that it is stealing, intention of stealing, effort of stealing, and consequent stealing. The second evil action of the body is sexual misconduct. All forms of sex-indulgence, by action or thoughts wants. To complete the offence of sexual misconduct, three conditions are necessary: intent to enjoy the forbidden object, efforts of enjoyment of the object, and

possession of the object. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. There are four evil karmas on action of the mouth (vac karma). The first evil action of the speech is “lying”. To complete the offence of lying, four conditions are necessary: untruth, intention to deceive, effort of lying, and communication of the matter to others. The second evil action of the speech is insulting or coarsing abusive language. The third evil action of the speech is gossiping and frivolous chattering. The fourth evil action of the speech is to slander or Speak with a double-tongue maner; or to speak ill of one friend to another. There are three evil karmas on action of the mind (manas karma). First, greed or covetousness, second, hatred or loss of temper profanity, and third, ignorance.

According to the Theravadan Buddhism, there are ten evil actions. All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind: killing, stealing, sexual misconduct, lying, slandering, harsh language, greed, ill-will, and wrong views. First, taking the life of any beings, including human or animal. Killing means the destruction of any living being including animals of all kinds. To complete the offence of killing, five conditions are necessary: a being, consciousness that it is a being, intention of killing, effort of killing, and consequent death. Second, Stealing, all forms of acquiring for oneself that which belongs to another. To complete the offence of stealing, five conditions are necessary: property of other people, consciousness that it is stealing, intention of stealing, effort of stealing, and consequent stealing. Third, sexual misconduct, including all forms of sex-indulgence, by action or thoughts wants. To complete the offence of sexual misconduct, three conditions are necessary: intent to enjoy the forbidden object, efforts of enjoyment of the object, and possession of the object. Fourth, lying or telling lie. To complete the offence of lying, four conditions are necessary: untruth, intention to deceive, effort, and communication of the matter to others. Fifth, slandering (to slander or speak with a double-tongue maner or to speak ill of one friend to

another). To complete the offence of slandering, five conditions are necessary: division of people, intention to separate people, effort of division, and communication. Sixth, harsh language. The effects of harsh language are being detested by others although blameless. To complete the offence of harsh language, three conditions are necessary: someone to be abused, angry thought, and using abusive or harsh language. Seventh, frivolous talk and the effects of frivolous talk are disorderliness of the bodily organs and unacceptable speech. To complete the offence of frivolous talk, two conditions are necessary: inclination towards frivolous talk and speaking of frivolous talk. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. Eighth, greed or covetousness. To complete the offence of covetousness, two conditions are necessary: another's property and desire for another's property. Ninth, ill-will. To complete the offence of ill-will, two conditions are necessary: another being and I intention of doing harm. Tenth, false view, which means seeing things wrongly without understanding what they truly are. To complete this false view two conditions are necessary: perverted manner in which an object is viewed and misunderstanding of the object according to that wrong view. Therefore, the Buddha taught: "Devout Buddhists, especially lay people, should always remember in mind the followings: not to kill, not to steal, not to fornicate, not to lie, not to polish your words for personal advantages, not to slander nor double-tongued, not to use harsh speech (not be of evil speech), not to crave (desire, greed), not to be angry, and not to be ignorant (stupid) or wrong views."

According to the Mahayana Buddhism, there are ten meritorious deeds, or the ten paths of good action. *First*, to abstain from killing, but releasing beings is good; *second*, to abstain from stealing, but giving is good; *third*, to abstain from sexual misconduct, but being virtuous is good; *fourth*, to abstain from lying, but telling the truth is good; *fifth*, to abstain from speaking double-tongued (two-faced speech), but telling the truth is good; *sixth*, to abstain from hurtful words (abusive slander), but speaking loving words is good; *seventh*, to abstain from useless

gossiping, but speaking useful words; *eighth*, to abstain from being greedy and covetous; *ninth*, to abstain from being angry, but being gentle is good; *tenth*, to abstain from being attached (devoted) to wrong views, but understand correctly is good. According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Vimalakirti said to Bodhisattvas of the Fragrant Land as follows: “As you have said, the Bodhisattvas of this world have strong compassion, and their lifelong works of salvation for all living beings surpass those done in other pure lands during hundreds and thousands of aeons. Why? Because they achieved ten excellent deeds which are not required in other pure lands.” What are these ten excellent deeds? They are: using charity (*dana*) to succour the poor; using precept-keeping (*sila*) to help those who have broken the commandments; using patient endurance (*ksanti*) to subdue their anger; using zeal and devotion (*virya*) to cure their remissness; using serenity (*dhyana*) to stop their confused thoughts; using wisdom (*prajna*) to wipe out ignorance; putting an end to the eight distressful conditions for those suffering from them; teaching Mahayana to those who cling to Hinayana; cultivation of good roots for those in want of merits; and using the four Bodhisattva winning devices for the purpose of leading all living beings to their goals (in Bodhisattva development). According to Hinayana Buddhism, according to Most Venerable Narada, there are ten kinds of good karma or meritorious actions which may ripen in the sense-sphere. Generosity or charity which yields wealth; morality gives birth in noble families and in states of happiness; meditation gives birth in realms of form and formless realms; reverence is the cause of noble parentage; service produces larger retinue; transference of merit acts as a cause to give in abundance in future births; rejoicing in other’s merit is productive of joy wherever one is born; rejoicing in other’s merit is also getting praise to oneself; hearing the dhamma is conducive to wisdom; expounding the dhamma is also conducive to wisdom; taking the three refuges results in the destruction of passions, straightening one’s own views and mindfulness is conducive to diverse forms of happiness. For lay Buddhists, 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 moralier so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout practitioners should always

remember that before entering meditation practices, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of cultivation, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the happiness that we did for others. Therefore, a 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, practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

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

Notes:

- (1) Thất Thánh Tài gồm: Tín: Đức tin—Faithfulness, Tấn: Tinh tấn—Vigor, Tàm quý: Hổ với bên ngoài và thẹn với bên trong—Shamefulness, Đa văn: Học nhiều hiểu rộng—Broad knowledge, Xả: Không chấp giữ trong tâm—Forgiveness or Abandonment, Định: Tâm không dao động—Concentration or Samadhi, Huệ: Trí huệ—Wisdom. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có thất thánh tài—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Ariyan treasures: Tín Tài: The treasure of Faith, Giới Tài: The treasure of morality, Tàm Tài: Hiri (p)—The treasure of moral shame, Quý Tài: Ottappa (p)—The treasure of moral dread, Văn Tài: Suta (p)—The treasure of learning, Thí Tài: Caga (p)—The treasure of renunciation, Tuệ Tài: Wisdom).

II. Devout Buddhists Always Try to Control the Body-Mouth-Mind:

According to Buddhism, controlling the body-mouth-mind means to maintain and watch over the body, the mouth, and the mind, not letting them get out of control, become egotistical, self-centered, etc. Practitioners, especially devout Buddhists, should always remember that a man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Try to tame your body, mouth and mind, then you will always find this life is an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your body, mouth and mind are under control and put in the right path, they will be useful for yourself and for society.

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 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. *First, not to be covetous:* We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. *Second, not to be malicious:* We do not have peace and

tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. *Third, not to be 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.

Chương Ba Mười

Chapter Thirty

Người Phật Tử Thuần Thành

Luôn Cố Tìm Cách Đối Trị Tham Sân Si

Đối với người Phật tử, kể cả những Phật tử thuần thành, chúng ta cần rất nhiều sự hỗ trợ từ bên ngoài trên đường tu tập giải thoát; tuy nhiên, chỉ riêng chính mình mới có thể nhìn vào tâm mình, và chỉ có chính mình mới có thể loại trừ những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm và vọng đang trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử mà thôi. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiên định để đối trị.

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 thức. 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. Việc 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. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn.

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. *Cách thứ nhất là “Dùng Tâm Đối trị”*: Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. *Cách thứ nhì là “Dùng Lý Đối Trị”*: Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. *Cách thứ ba là “Dùng Sự Đối Trị”*: Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dần cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên

lãng lãn tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. *Cách thứ tư là “Dùng Sám Tụng Đối Trị”*. Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, toàn là lạy hương sám.

Devout Buddhists Always Try to Find Ways to Subdue Lust, Anger and Ignorance

For Buddhists, including devout Buddhists, we need a lot of support on the way to emancipation; however, only us who can watch our own mind, and only us who can eliminate the poisons of desire, hatred, ignorance, pride, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying which are binding us in the cycle of birth and death. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom.

Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

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. 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. Devout Buddhists should always remember that we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind.

According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. *The first method is "Suppressing afflictions with the mind"*. There are only two points of divergence between the deluded and the

enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. *The second method is "Suppressing afflictions with noumenon"*. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and "visualize principles." For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. *The third method is "Suppressing afflictions with phenomena"*. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use "phenomena," that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through "visualization of principle," should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying "out of sight, out of mind." This is because sentient beings' minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. *The fourth method is "Suppressing afflictions with repentance and recitation"*. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha's name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past,

before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha's name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of "bowing repentance with incense." This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha's name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one days retreat doing nothing but "bowing with incense."

Chương Ba Mươi Một

Chapter Thirty-One

Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Thông Hiểu Thuyết Duyên Khởi Trên Bước Đường Tu Tập

Lục Tổ Huệ Năng nói với chư Tăng ở Quảng Châu: “Không phải phước động, cũng không phải gió động, mà chính tâm mình động.” Thật vậy, nếu đạo lực yếu thì chúng ta có thể bị hoàn cảnh bên ngoài lôi cuốn; tuy nhiên nếu đạo lực cao thì không có thứ gì có thể lôi cuốn mình được. Như vậy, trên bước đường tu tập, nếu hành giả chịu vâng giữ đúng theo lời tổ dạy, thì không có duyên nào có thể làm phân bón cho kiếp luân hồi được. Đây cũng chính là mở đầu cho chương sách có tựa đề: “Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Thông Hiểu Thuyết Duyên Khởi Trên Bước Đường Tu Tập.” Duyên là những hoàn cảnh bên ngoài. Nếu đạo lực yếu thì chúng ta có thể bị hoàn cảnh bên ngoài lôi cuốn; tuy nhiên nếu đạo lực cao thì không có thứ gì có thể lôi cuốn mình được, như lời của Lục Tổ Huệ Năng: “không phải phước động, cũng không phải gió động, mà chính tâm mình động.” Như vâng giữ đúng theo lời tổ dạy, thì không có duyên nào có thể làm phân bón cho kiếp luân hồi được. Có thể nghiệp đời trước hay đời này chúng ta đã từng lăn trôi tạo nghiệp. Tuy nhiên, Hòa thượng Thích Thanh Từ, một thiền sư nổi tiếng trong lịch sử Phật giáo Việt Nam cận đại đã khẳng định: “Tu là chuyển nghiệp.” Như vậy nhân tạo nghiệp của bất cứ đời nào, đều có thể chuyển được. Phật tử chơn thuần phải cố gắng dụng công tu hành sao cho không tạo thêm nhân mới. Cổ đức dạy: “Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả.” Dù hãy còn là phàm phu, chúng ta nên biết sợ nhơn để không hái quả. Phật dạy tâm yên cảnh lặng. Như vậy, sự quyết định trong tâm cũng là sự quyết định Phật quả trong tương lai.

Duyên có nghĩa là điều kiện. Nói cách khác, duyên là một loại nhân gây ra do hoàn cảnh bên ngoài. Từ Bắc Phạn “Hetupratyaya” nghĩa là nguyên nhân hay nguyên nhân tính hay tính nhân duyên. Hetu và Pratyaya thực ra đồng nghĩa với nhau. Tuy nhiên, “hetu” được xem là một nhân tố thâm sâu và hiệu quả hơn Pratyaya. Cảnh đối đãi với tâm thức (pháp tâm và sở tâm là năng duyên, cảnh là sở duyên). Đây

cũng chính là phương tiện nhân (chẳng hạn như nước và đất làm phương tiện cho hạt giống nảy mầm). Nhân phụ, hoàn cảnh hay điều kiện bên ngoài, đối lại với nhân chính hay chủng tử. Nhân (Hetu) là hạt, trong khi duyên (Pratyaya) là đất, mưa, nắng, vân vân. Duyên còn có nghĩa là trợ duyên hay duyên phát triển do những điều kiện bên ngoài (tất cả gốc thiện, công đức giúp đỡ cho cái nhân, làm nảy sinh cái tính của cái nhân chân chính). Duyên là hỗ trợ hay sự phát triển bên ngoài giúp phát triển Phật tánh, đối lại với Chính Nhân Phật Tánh hay chân như hay Phật tánh tự nó. Tất cả các pháp hữu vi đều do duyên hay điều kiện mà sanh ra (lấy quả mà gọi tên). Cái tâm duyên (nương) theo sự tướng, đối lại với duyên lý (tin vào sự tướng nhân quả báo ứng là duyên sự; tin vào diệu lý của pháp tính phi nhân phi quả là duyên lý); như thiền quán về hóa thân và báo thân đối lại với pháp thân.

Vạn sự vạn vật hay các pháp hữu vi đều từ duyên mà khởi lên, chứ không có tự tánh. Theo đạo Phật, nhân loại và các loài hữu tình đều tự tạo, hoặc chủ động hoặc thụ động. Vũ trụ không phải là quy tâm độc nhất; nó là môi trường cộng sinh của vạn hữu. Phật giáo không tin rằng vạn hữu đến từ một nguyên nhân độc nhất, nhưng cho rằng mọi vật nhất định phải được tạo thành ít nhất là hai nguyên nhân. Những sáng hóa hay biến thành của các nguyên nhân đi trước nối tiếp trong liên tục thời gian, quá khứ, hiện tại và vị lai, như một chuỗi dây xích. Chuỗi xích này được chia thành 12 bộ phận, gọi là 12 khoen nhân duyên vì mỗi bộ phận liên quan nhau với công thức như sau “Cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh. Cái này không nên cái kia không; cái này diệt nên cái kia diệt.” Theo giáo lý nhà Phật, nếu pháp quán tâm chính từ tâm này sinh khởi một cách tự nhiên, thì nhân duyên không cần thiết. Tâm có mặt do nhân và duyên. Tâm không có năng lực tự phát sinh một cách tự nhiên. Tâm không thể phát sinh một cách tự nhiên, nhưng duyên cũng không thể tự phát sinh một cách tự nhiên. Nếu như tâm và duyên, mỗi cái đều thiếu tự tánh, làm thế nào lại là một thực tại khi gặp gỡ nhau? Khó mà nói về tự tánh hoặc nói về sự sinh khởi khi cả hai gặp nhau; khi cách ly thì chúng hoàn toàn không sinh khởi. Bây giờ, nếu một cái sinh khởi thiếu tự tánh, làm cách nào người ta có thể nói đến một trăm cảnh giới hay một ngàn như thị như là có tự tánh? Bởi vì tâm không có tự tánh, vì vậy bất cứ những gì từ tâm sinh cũng là không.

Từ Đâu Mà Có Duyên Khởi? Duyên có nghĩa là nhân phụ, hoàn cảnh hay điều kiện bên ngoài, đối lại với nhân chính hay chủng tử. Nhân (Hetu) là hạt, trong khi duyên (Pratyaya) là đất, mưa, nắng, vân vân. Như vậy, duyên là những hoàn cảnh bên ngoài. Nếu đạo lực yếu thì chúng ta có thể bị hoàn cảnh bên ngoài lôi cuốn; tuy nhiên nếu đạo lực cao thì không có thứ gì có thể lôi cuốn mình được, như lời của Lục Tổ Huệ Năng: “không phải phước động, cũng không phải gió động, mà chính tâm mình động.” Như vâng giữ đúng theo lời tổ dạy, thì không có duyên nào có thể làm phân bón cho kiếp luân hồi được. Duyên biến là sự chuyển biến theo duyên hay hoàn cảnh bên ngoài. Trong lý thuyết Duy Thức, duyên tự nó được gọi là biến. Hành giả nên luôn nhớ rằng ý thức trong tâm phân biệt các pháp khởi lên từ năm thức. Những trợ duyên hay duyên phát triển do những điều kiện bên ngoài (tất cả gốc thiện, công đức giúp đỡ cho cái nhân, làm nảy sinh cái tính của cái nhân chân chính).

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu, những định nghĩa sau đây căn cứ trên sự giải thích về Duyên Khởi trong quyển sách của ông có nhan đề là Cương Yếu Triết Học Phật Giáo: *Thứ nhất*, sự vật chờ duyên mà nảy sinh, đối lại với tánh giác hay chân như. *Thứ nhì*, vạn sự vạn vật hay các pháp hữu vi đều từ duyên mà khởi lên, chứ không có tự tánh. *Thứ ba*, Phật giáo không coi trọng ý niệm về nguyên lý căn nhân hay nguyên nhân đệ nhất như ta thường thấy trong các hệ thống triết học khác; và cũng không bàn đến ý niệm về vũ trụ luận. Tất nhiên, triết học về Thần học không thể nào phát triển trong Phật giáo. Đừng ai mong có cuộc thảo luận về Thần học nơi một triết gia Phật giáo. Đối với vấn đề sáng thế, đạo Phật có thể chấp nhận bất cứ học thuyết nào mà khoa học có thể tiến hành, vì đạo Phật không thừa nhận có một xung đột nào giữa tôn giáo và khoa học. *Thứ tư*, theo đạo Phật, nhân loại và các loài hữu tình đều tự tạo, hoặc chủ động hoặc thụ động. Vũ trụ không phải là quy tâm độc nhất; nó là môi trường cộng sinh của vạn hữu. Phật giáo không tin rằng vạn hữu đến từ một nguyên nhân độc nhất, nhưng cho rằng mọi vật nhất định phải được tạo thành ít nhất là hai nguyên nhân. Những sáng hóa hay biến thành của các nguyên nhân đi trước nối tiếp trong liên tục thời gian, quá khứ, hiện tại và vị lai, như một chuỗi dây xích. Chuỗi xích này được chia thành 12 bộ phận, gọi là 12 khoen nhân duyên vì mỗi bộ phận liên quan nhau với

công thức như sau “Cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh. Cái này không nên cái kia không; cái này diệt nên cái kia diệt.”

Pháp Duyên Khởi: Pháp Duyên Khởi là hệ quả tất yếu đối với Thánh đế thứ hai và thứ ba trong Tứ Thánh Đế, và không thể, như một số người có khuynh hướng cho rằng đây là một sự thêm thắt sau này vào lời dạy của Đức Phật. Giáo lý duyên khởi này luôn luôn được giải thích bằng những từ ngữ hết sức thực tiễn, nhưng nó không phải là lời dạy chỉ có tính giáo điều, mặc dù thoạt nhìn có vẻ như vậy, do tính chất ngắn gọn của các lời giải thích. Những ai từng quen thuộc với Tam Tạng Kinh Điển đều hiểu rằng Giáo Lý Duyên Khởi này được thiết lập trên cơ sở làm rõ nét những nguyên tắc căn bản của trí tuệ. Trong lời dạy về tánh duyên khởi của vạn hữu trong thế gian, người ta có thể nhận ra quan điểm của Đức Phật về cuộc đời. Tính duyên khởi này diễn tiến liên tục, không bị gián đoạn và không bị kiểm soát bởi bất cứ loại tự tác hay tha tác nào cả. Tuy nhiên, cũng không thể gán cho giáo lý Duyên Khởi này là quyết định thuyết hay định mệnh thuyết, bởi vì trong giáo lý này cả hai môi trường vật lý và quan hệ nhân quả của cá nhân vận hành cùng nhau. Thế giới vật lý ảnh hưởng đến tâm của con người, và tâm của con người ngược lại cũng ảnh hưởng đến thế giới vật lý, hiển nhiên ở mức độ cao hơn, vì theo Kinh Tương Ứng Bộ, như Đức Phật nói: “Thế gian bị dẫn dắt bởi tâm.” Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chính xác của Pháp Duyên Khởi và sự ứng dụng của nó trong cuộc sống, chúng ta sẽ lầm lẫn cho đó là một quy luật nhân quả có tính máy móc hoặc thậm chí nghĩ rằng đó chỉ là một sự khởi sanh đồng thời, một nguyên nhân đầu tiên của các pháp hữu tình cũng như vô tình. Vì hoàn toàn không có một sự khởi nguồn nào từ không mà có trong lời dạy của Đức Phật. Pháp Duyên Khởi cho thấy tính không thể có được của nguyên nhân đầu tiên này. Nguồn gốc đầu tiên của sự sống, dòng đời của các chúng sanh là điều không thể quan niệm được, và như Đức Phật nói trong Kinh Tương Ứng Bộ: “Những suy đoán và ý niệm liên quan đến thế gian có thể đưa đến sự rối loạn về tâm trí. Vô thủy, này các Tỳ Kheo, là sự luân hồi. Điểm bắt đầu cũng không thể nêu rõ đối với chúng sanh bị vô minh che đậy, bị khát ái trói buộc, phải lưu chuyển luân hồi.” Thật vậy, rất khó có thể hình dung được về một điểm khởi đầu, không ai có thể phăng ra cùng tột nguồn gốc của bất cứ điều gì, ngay một hạt cát, huống là con người. Truy tìm khởi điểm đầu tiên trong một quá khứ vô thủy thật là một việc

làm vô ích và vô nghĩa. Đời sống không phải là một cái gì đồng nhất, nó là một sự trở thành. Đó là một dòng biến dịch của các hiện tượng tâm-sinh lý.

Pháp Duyên Khởi có liên hệ gì đến cái gọi là Đấng Tạo Hóa? Hai mươi lăm thế kỷ về trước Đức Phật đã nói rằng: “Chúng sanh và thế giới là do nhân duyên kết hợp mà thành.” Câu nói ấy đã phủ nhận cái gọi là “Đấng Tạo Hóa” hay “Thượng Đế” sáng tạo ra muôn vật. Câu nói ấy đặt ra một cái nhìn khoa học và khách quan về thế giới thực tại hay “Duyên Khởi Luận.” Duyên khởi nghĩa là sự nương tựa hỗ tương lẫn nhau mà sinh thành và tồn tại. Không có cái gì có thể tự mình sinh ra mình và tự tồn tại độc lập với những sự vật khác. Tất cả mọi sự mọi vật trên thế giới này đều phải tuân theo định luật “Duyên Khởi” mà Thành, Trụ, Hoại và Không. Con người là một tiểu vũ trụ cũng không phải tự nhiên mà có, mà là do nghiệp lực kết hợp các duyên mà thành, và cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Mười hai nhân duyên này nghĩa lý rất thâm diệu. Đây là những cửa ngõ quan trọng để cho chúng sanh bước vào Thánh quả, thoát khỏi sanh tử, trôi buộc, và khổ não trong ba cõi sáu đường, để chứng thành quả vị Duyên Giác Thừa.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, pháp giới duyên khởi là cực điểm của tất cả những thuyết nhân quả; thực sự đó là kết luận của thuyết duyên khởi bởi vì nó là lý tắc nhân quả phổ biến và đã nằm trong lý bản hữu, thông huyền của vũ trụ, hay nói thế nào cũng được. Lý tắc duyên khởi được giải thích trước tiên bằng nghiệp cảm duyên khởi, nhưng vì nghiệp phát khởi trong tạng thức, nên thứ đến chúng ta có A Lại Da duyên khởi. Vì A Lại Da, hay tạng thức, là kho tàng của chủng tử, sanh khởi từ một cái khác nên chúng ta có Như Lai Tạng duyên khởi, hay chân như. Từ ngữ kỳ lạ này chỉ cho cái làm khuấy lấp Phật tánh. Do sự che khuấy này mà có phần bất tịnh, nhưng vì có Phật tánh nên có cả phần tịnh nữa. Nó đồng nghĩa với Chân Như (Chân như Phạn ngữ là Tathata, có nghĩa là không phải như thế này hay như thế kia) mà theo nghĩa rộng nhất thì có đủ cả bản chất tịnh và bất tịnh. Do công năng của những căn nhân tịnh và bất tịnh, nó biểu lộ sai biệt tướng của hữu tình như sống và chết, thiện và ác. Chân như bảo trì vạn hữu, hay nói đúng hơn, tất cả vạn hữu đều ở trong Chân như. Nơi đây, giai đoạn thứ tư, Pháp giới Duyên khởi được nêu lên. Đó là lý tắc tự khởi và tự tạo của hữu tình và vũ trụ, hoặc giả

chúng ta có thể gọi nó là duyên khởi nghiệp cảm chung của tất cả mọi loài. Nói hẹp thì vũ trụ sẽ là một sự biểu hiện của Chân như hay Như Lai Tạng. Nhưng nói rộng thì đó là duyên khởi của vũ trụ do chính vũ trụ, chứ không gì khác.

Duyên Khởi Theo Quan Điểm Phật Giáo: Phật giáo không đồng ý có cái gọi là tồn thể, cũng không có cái gọi là đấng sáng tạo. Nhưng điều này không có nghĩa là tất cả sinh vật và sự vật không hiện hữu. Chúng không thể hiện hữu với một bản thể hay một tinh thể thường hằng như người ta thường nghĩ, mà chúng hiện hữu do những tương quan hay những tập hợp của nhân quả. Mọi sự hiện hữu, hoặc cá nhân hoặc vạn hữu, đều bắt nguồn từ nguyên lý nhân quả, và hiện hữu trong sự phối hợp của nhân quả. Tâm điểm của hoạt động nhân quả là tác nghiệp riêng của mọi cá thể, và tác nghiệp sẽ để lại năng lực tiềm ẩn của nó quyết định sự hiện hữu kế tiếp. Theo đó, quá khứ hình thành hiện tại, và hiện tại hình thành tương lai của chúng ta. Trong thế giới này, chúng ta tạo tác và biến dịch như là một toàn thể mà chúng ta cứ tiến hành mãi trong cuộc sống. Theo đạo Phật, không có cái gì ngẫu nhiên, cũng không có cái gọi là nguyên nhân đầu tiên. Mọi vật trong thế giới hiện hữu đều do sự phối hợp của nhiều nhân duyên khác nhau (12 nhân duyên). Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Tùy thuộc vào dầu và tim đèn mà ngọn lửa của đèn bùng cháy; nó không phải sinh ra từ trong cái này cũng không phải từ trong cái khác, và cũng không có một nguyên động lực nào trong chính nó; hiện tượng giới cũng vậy, nó không hề có cái gì thường tại trong chính nó. Chúng ta cũng vậy, chúng ta không hiện hữu một cách ngẫu nhiên, mà hiện hữu và sống nhờ pháp này. Ngay khi chúng ta hiểu được sự việc này, chúng ta ý thức được cái nền tảng vững chắc của chúng ta và khiến cho tâm mình thoải mái. Chẳng chút bốc đồng nào, nền tảng này dựa trên giáo pháp vững chãi vô song. Sự bảo đảm này là cội nguồn của một sự bình an vĩ đại của một cái thân không bị dao động vì bất cứ điều gì. Đây là giáo pháp truyền sức sống cho hết thảy chúng ta. Pháp không phải là cái gì lạnh lùng nhưng tràn đầy sức sống và sinh động. Tất cả hiện hữu là không thực có; chúng là giả danh; chỉ có Niết Bàn là chân lý tuyệt đối.”

Mọi hiện tượng đều được sinh ra và biến dịch do bởi luật nhân quả. Từ “Duyên Khởi” chỉ rằng: một sự vật sinh khởi hay được sinh sản từ tác dụng của một điều kiện hay duyên. Một vật không thành hình nếu không có một duyên thích hợp. Chân lý này áp dụng vào vạn hữu và

mọi hiện tượng trong vũ trụ. Đức Phật đã trực nhận điều này một cách thâm sâu đến nỗi ngay cả khoa học hiện đại cũng không thể nghiên cứu xa hơn được. Khi chúng ta nhìn kỹ các sự vật quanh ta, chúng ta nhận thấy nước, đá, và ngay cả con người, mỗi thứ đều được sản sinh bởi một mẫu mực nào đó với đặc tính riêng của nó. Nhờ vào năng lực hay chiều hướng nào mà các duyên phát khởi nhằm tạo ra những sự vật khác nhau trong một trật tự hoàn hảo từ một năng lượng bất định hay cái không như thế? Khi xét đến quy củ và trật tự này, chúng ta không thể không chấp nhận rằng có một quy luật nào đó. Đó là quy luật khiến cho mọi vật hiện hữu. Đây chính là giáo pháp mà Đức Phật đã tuyên thuyết.

Từ các vi sinh vật đơn bào đến những hình hài phức tạp hơn và tới đỉnh của sự phát triển này là con người. Hãy xem hàng tỷ năm trôi qua, trái đất chúng ta không có sự sống, núi lửa tuôn tràn những dòng thác dung nham, hơi nước, và khí đầy cả bầu trời. Tuy nhiên, khi trái đất nguội mát trong khoảng hai tỷ năm, các vi sinh vật đơn bào được tạo ra. Hẳn nhiên chúng được tạo ra nhờ sự vận hành của pháp. Chúng được sinh ra khi năng lượng “Không” tạo nên nền tảng của dung nham, khí và hơi nước gặp những điều kiện thích hợp hay duyên. Chính Pháp đã tạo ra những điều kiện cho sự phát sinh đời sống. Do đó chúng ta nhận ra rằng Pháp không lạnh lùng, không phải là một nguyên tắc trừu tượng mà đầy sinh động khiến cho mọi vật hiện hữu và sống. Ngược lại, mọi sự vật có năng lực muốn hiện hữu và muốn sống. trong khoảng thời gian hai tỷ năm đầu của sự thành hình trái đất, ngay cả dung nham, khí và hơi nước cũng có sự sống thô thức. Đó là lý do khiến các sinh vật đơn bào được sinh ra từ các thứ ấy khi các điều kiện đã hội đủ. Những sinh vật vô cùng nhỏ này đã trải qua mọi thử thách như sự nóng và lạnh cực độ, những cơn hồng thủy, và những cơn mưa như thác đổ trong khoảng thời gian hai tỷ năm, và vẫn tiếp tục sống. Hơn nữa, chúng dần dần tiến hóa thành những hình hài phức tạp hơn và tới đỉnh của sự phát triển này là con người. Sự tiến hóa này do bởi sự thô thức sống của những vi sinh vật đầu tiên này. Sự sống có ý thức và qua đó nó muốn sống, và ý thức này đã có trước khi có sự sống trên trái đất. Cái ý muốn như thế có trong mọi sự vật trong vũ trụ. Cái ý muốn như vậy có trong con người ngày nay. Theo quan điểm khoa học, con người được thành hình bởi một sự tập hợp của các hạt cơ bản, và nếu chúng ta phân tích điều này một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng con

người là một sự tích tập của năng lượng. Do đó cái ý muốn sống chắc chắn phải có trong con người.

Theo Triết Học Trung Quán, thuyết Duyên Khởi là một học thuyết vô cùng trọng yếu trong Phật Giáo. Nó là luật nhân quả của vũ trụ và mỗi một sinh mạng của cá nhân. Nó quan trọng vì hai điểm. Thứ nhất, nó đưa ra một khái niệm rất rõ ràng về bản chất vô thường và hữu hạn của mọi hiện tượng. Thứ hai, nó cho thấy sanh, lão, bệnh, tử và tất cả những thống khổ của hiện tượng sinh tồn tùy thuộc vào những điều kiện như thế nào và tất cả những thống khổ này sẽ chấm dứt như thế nào khi vắng mặt các điều kiện đó. Trung Quán lấy sự sanh và diệt của các thành tố của sự tồn tại để giải thích duyên khởi là điều kiện không chính xác. Theo Trung Quán, duyên khởi không có nghĩa là nguyên lý của một tiến trình ngăn ngừa, mà là nguyên lý về sự lệ thuộc vào nhau một cách thiết yếu của các sự vật. Nói gọn, duyên khởi là nguyên lý của tương đối tánh. Tương đối tánh là một khám phá vô cùng quan trọng của khoa học hiện đại. Những gì mà ngày nay khoa học khám phá thì Đức Phật đã phát hiện từ hơn hai ngàn năm trăm năm về trước. Khi giải thích duyên khởi như là sự lệ thuộc lẫn nhau một cách thiết yếu hoặc là tánh tương đối của mọi sự vật, phái Trung Quán đã bác bỏ một tín điều khác của Phật giáo Nguyên Thủy. Phật giáo Nguyên Thủy đã phân tích mọi hiện tượng thành những thành tố, và cho rằng những thành tố này đều có một thực tại riêng biệt. Trung Quán cho rằng chính thuyết Duyên Khởi đã tuyên bố rõ là tất cả các pháp đều tương đối, chúng không có cái gọi là ‘thực tánh’ riêng biệt của chính mình. Vô tự tánh hay tương đối tánh đồng nghĩa với ‘Không Tánh,’ nghĩa là không có sự tồn tại đích thực và độc lập. Các hiện tượng không có thực tại độc lập. Sự quan trọng hàng đầu của Duyên Khởi là vạch ra rằng sự tồn tại của tất cả mọi hiện tượng và của tất cả thực thể trên thế gian này đều hữu hạn, chúng không có sự tồn tại đích thực độc lập. Tất cả đều tùy thuộc vào tác động hỗ tương của vô số duyên hay điều kiện hạn định. Ngài Long Thọ đã sơ lược về Duyên Khởi như sau: “Bởi vì không có yếu tố nào của sự sinh tồn được thể hiện mà không có các điều kiện, cho nên không có pháp nào là chẳng ‘Không,’ nghĩa là không có sự tồn tại độc lập đích thực.”

Bốn Loại Duyên Khởi Trong Giáo Thuyết Nhà Phật: Theo Phật giáo, Duyên Khởi có nhiều loại. Thứ nhất là “*Nghiệp Cảm Duyên Khởi*”: Nghiệp cảm duyên khởi được dùng để miêu tả bánh xe sinh

hóa. Trong sự tiến hành của nhân và quả, phải có định luật và trật tự. Đó là lý thuyết về nghiệp cảm. Trong 12 chi duyên khởi, không thể nêu ra một chi nào để nói là nguyên nhân tối sơ. Bởi vì, cả 12 chi tạo thành một vòng tròn liên tục mà người ta gọi là “Bánh Xe Sinh Hóa,” hay bánh xe luân hồi. Người ta có thói quen coi sự tiến hành của thời gian như một đường thẳng từ quá khứ vô cùng ngang qua hiện tại đến vị lai vô tận. Thế nhưng đạo Phật lại coi thời gian như là một vòng tròn không có khởi đầu, không có chấm dứt. Thời gian tương đối. Một sinh vật chết đi không là chấm dứt; ngay đó, một đời sống khác bắt đầu trải qua một quá trình sống chết tương tự, và cứ lập lại như vậy thành một vòng tròn sinh hóa bất tận. Theo đó một sinh vật khi được nhìn trong liên hệ thời gian, nó tạo thành một dòng tương tục không gián đoạn. Không thể xác định sinh vật đó là thứ gì, vì nó luôn luôn biến đổi và tiến hóa qua 12 giai đoạn của đời sống. Phải đặt toàn bộ các giai đoạn này trong toàn thể của chúng coi như là đang biểu hiện cho một sinh thể cá biệt. Cũng vậy, khi một sinh vật được nhìn trong tương quan không gian, nó tạo thành một tập hợp phức tạp gồm năm yếu tố hay ngũ uẩn. Bánh xe sinh hóa là lối trình bày khá sáng sủa của quan điểm Phật giáo và một sinh vật trong liên hệ với thời gian và không gian. Bánh xe sinh hóa là một vòng tròn không khởi điểm, nhưng thông thường người ta trình bày nó bắt đầu từ vô minh, một trạng thái vô ý thức, mù quáng. Kỳ thật, vô minh chỉ là một tiếp diễn của sự chết. Lúc chết, thân thể bị hủy hoại nhưng vô minh vẫn tồn tại như là kết tinh các hiệu quả của các hành động được tạo ra trong suốt cuộc sống. Đừng nên coi vô minh như là phản nghĩa của tri kiến; phải biết nó bao gồm cả tri, sự mù quáng hay tâm trí u tối, vô ý thức. Vô minh dẫn tới hành động u tối, mù quáng. Hành, năng lực, hay kết quả của hành vi mù quáng đó, là giai đoạn kế tiếp. Nó là động lực, hay ý chí muốn sống. Ý chí muốn sống không phải là loại ý chí mà ta thường dùng trong ý nghĩa như “tự do ý chí;” thực sự, nó là một động lực mù quáng hướng tới sự sống hay khát vọng mù quáng muốn sống. Vô Minh và Hành được coi là hai nhân duyên thuộc quá khứ. Chúng là những nguyên nhân khi nhìn chủ quan từ hiện tại; nhưng khi nhìn khách quan đời sống trong quá khứ là một đời sống toàn diện giống hệt như đời sống hiện tại. *Thứ nhì là “A Lại Da Duyên Khởi”*: A Lại Da Duyên Khởi để giải thích căn nguyên của nghiệp. Nghiệp được chia thành ba nhóm, chẳng hạn như nghiệp nơi thân, nơi khẩu và nơi ý. Nếu khởi tâm

tạo tác, phải chịu trách nhiệm việc làm đó và sẽ chịu báo ứng, bởi vì ý lực là một hành động của tâm ngay dù nó không phát biểu ra lời nói hay bộc lộ trong hành động của thân. Nhưng tâm là cứ điểm căn để nhất của tất cả mọi hành động luật duyên sinh phải được đặt vào kho tàng tâm ý, tức Tầng Thức hay A Lại Da thứ (Alaya-vijnana). Lý thuyết ý thể của đạo Phật, tức học thuyết Duy Thức, chia thức thành tám công năng, như nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mạng na thức, và a lại da thức. Trong tám thức này, thức thứ bảy và thức tám cần phải giải thích. Thức thứ bảy là trung tâm cá biệt hóa của ngã tính, là trung tâm hiện khởi của các ý tưởng vị ngã, ích kỷ, kiêu mạn, tự ái, ảo tưởng và mê hoặc. Thức thứ tám là trung tâm tích tập của ý thể, là nơi chứa nhóm các ‘hạt giống’ hay chủng tử của tất cả mọi hiện khởi và chúng được bộc lộ trong các hiện khởi đó. Đạo Phật chủ trương rằng nguyên khởi của vạn hữu và vạn tượng là hiệu quả của ý thể. Mỗi chủng tử tồn tại trong tầng thức và khi nó trào vọt vào thế giới khách quan, nó sẽ được phản ảnh để trở thành một hạt giống mới. Nghĩa là tâm vượt ra thế giới ngoại tại và khi tiếp nhận các đối tượng nó đặt những ý tưởng mới vào trong tầng thức. Lại nữa, hạt giống mới đó sẽ trào vọt để phản ảnh trở lại thành một hạt giống mới mẻ khác nữa. Như thế, các hạt giống hay các chủng tử tụ tập lại và tất cả được chứa nhóm ở đây. Khi chúng tiềm ẩn, chúng ta gọi chúng là những chủng tử. Nhưng khi chúng hoạt động, chúng ta gọi chúng là những hiện hành. Những chủng tử cố hữu, những hiện hành, và những chủng tử mới hỗ tương phụ thuộc lẫn nhau tạo thành một vòng tròn mãi mãi tái diễn tiến trình trước sau như nhất. Đây gọi là A Lại Da Duyên Khởi. Cái làm cho chủng tử hay vô thức tâm phát khởi thành hiện hành, nghĩa là động lực tạo ra dòng vận động của duyên khởi, chính là ý thể, nghĩa là thức. Có thể thấy một cách dễ dàng, theo thuyết A Lại Da Duyên Khởi này, rằng Hoặc, Nghiệp và Khổ khởi nguyên từ nghiệp thức, hay ý thể. Tầng thức lưu chuyển tái sinh để quyết định một hình thái của đời sống kế tiếp. Có thể coi tầng thức giống như một linh hồn trong các tôn giáo khác. Tuy nhiên, theo học thuyết của đạo Phật, cái tái sinh không phải là linh hồn, mà là kết quả của các hành động được thi hành trong đời sống trước. Trong đạo Phật, người ta không nhận có hiện hữu của linh hồn. *Thứ ba là “Chân Như Duyên Khởi”*: Chân Như Duyên Khởi, để giải thích căn nguyên của tầng thức. Tầng thức của một người được quy định bởi bản tính của người đó và

bản tánh này là hình thái động của chân như. Không nên hỏi chân như hay Như Lai tạng khởi lên từ đâu, bởi vì nó là thể tánh, là chân như cứu cánh không thể diễn đạt. Chân như là từ ngữ duy nhất có thể dùng để diễn tả thực tại cứu cánh vượt ngoài định danh và định nghĩa. Còn được gọi là Như Lai Tạng. Như Lai Tạng là Phật tánh ẩn tàng trong bản tánh của phàm phu. Như Lai là một biểu hiệu được Phật tự dùng để thay cho các danh xưng như “Tôi” hay “Chúng ta,” nhưng không phải là không có một ý nghĩa đặc biệt. Sau khi Ngài thành đạo, Đức Phật gặp năm anh em Kiều Trần Như hay năm nhà khổ hạnh mà trước kia đã từng sống chung với Ngài trong đời sống khổ hạnh trong rừng. Năm nhà khổ hạnh này gọi Ngài là “Bạn Gotama.” Phật khiển trách họ, bảo rằng, đừng gọi Như Lai như là bạn và ngang hàng với mình, bởi vì Ngài bấy giờ đã là Đấng Giác Ngộ, Đấng Tối Thắng, Đấng Nhất Thiết Trí. Khi Ngài “đến như vậy” trong tư thế hiện tại của Ngài với tư cách là vị đạo sư của trời và người, họ phải coi Ngài là Đấng Trọn Lành chứ không phải là một người bạn cố tri. Lại nữa, khi Đức Phật trở về thành Ca Tỳ La Vệ, quê cũ của Ngài, Ngài không đi đến cung điện của phụ vương mà lại ở trong khu vườn xoài ở ngoại thành, và theo thường lệ là đi khát thực mỗi ngày. Vua Tịnh Phạn, phụ vương của Ngài, không thể chấp nhận con mình, một hoàng tử, lại đi xin ăn trên các đường phố thành Ca Tỳ La Vệ. Lúc đó, vua đến viếng Đức Phật tại khu vườn, và thỉnh cầu Ngài trở về cung điện. Phật trả lời vua bằng những lời lẽ như sau: “Nếu tôi vẫn còn là người thừa kế của Ngài, tôi phải trở về cung điện để cùng chung lạc thú với Ngài, nhưng gia tộc của tôi đã đổi. Bây giờ tôi là một người thừa kế các Đức Phật trong quá khứ, các ngài đã “đến như vậy” như tôi đang đến như vậy ngày nay, cùng sống trong các khu rừng, và cùng khát thực. Vậy Bệ Hạ hãy bỏ qua những gì mà ngài đã nói.” Đức vua hiểu rõ những lời đó, và tức thì trở thành một người đệ tử của Đức Phật. Như Lai, đến như vậy hay đi như vậy, trên thực tế, cùng có ý nghĩa như nhau. Phật dùng cả hai và thường dùng chúng trong hình thức số nhiều. Đôi khi các chữ đó được dùng cho một chúng sinh đã đến như vậy, nghĩa là, đến trong con đường thế gian. Đến như vậy và đi như vậy do đó có thể được dùng với hai nghĩa: “Vị đã giác ngộ nhưng đến trong con đường thế gian,” hay “vị đến trong con đường thế gian một cách đơn giản.” Bấy giờ, Chân như hay Như Lai tạng chỉ cho trạng thái chân thật của vạn hữu trong vũ trụ, cội nguồn của một đấng giác ngộ. Khi tỉnh, nó là

tự thân của Giác Ngộ, không liên hệ gì đến thời gian và không gian; nhưng khi động, nó xuất hiện trong hình thức loài người chấp nhận một đường lối thế gian và sắc thái của đời sống. Trên thực tế, Chân như hay Như Lai tạng là một, và như nhau: chân lý cứu cánh. Trong Đại Thừa, chân lý cứu cánh được gọi là Chân như hay Như thực. Chân như trong ý nghĩa tĩnh của nó thì phi thời gian, bình đẳng, vô thủy vô chung, vô tướng, không sắc, bởi vì bản thân sự vật mà không có sự biểu lộ của nó thì không thể có ý nghĩa và không bộc lộ. Chân như trong ý nghĩa động của nó có thể xuất hiện dưới bất cứ hình thức nào. Khi được điều động bởi một nguyên nhân thuần tịnh, nó mang hình thức thanh thoát; khi được điều động bởi một nguyên nhân ô nhiễm, nó mang hình thức hủ bại. Do đó chân như có hai trạng thái: tự thân chân như, và những biểu lộ của nó trong vòng sống và chết. *Thứ tư là “Pháp Giới Duyên Khởi”*: Pháp giới (Dharmadhatu) có nghĩa là những yếu tố của nguyên lý và có hai sắc thái: trạng thái chân như hay thể tánh và thế giới hiện tượng. Tuy nhiên trong Pháp Giới Duyên Khởi, người ta thường dùng theo nghĩa thứ hai, nhưng khi nói về thế giới lý tưởng sở chứng, người ta thường dùng nghĩa thứ nhất. Đạo Phật chủ trương rằng không có cái được tạo độc nhất và riêng rẽ. Vạn hữu trong vũ trụ, tâm và vật, khởi lên đồng thời; vạn hữu trong vũ trụ nương tựa lẫn nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, và do đó tạo ra một bản đại hòa tấu vũ trụ của toàn thể diệu. Nếu thiếu một, vũ trụ sẽ không toàn vẹn; nếu không có tất cả, cái một cũng không. Khi toàn thể vũ trụ tiến tới một bản hòa âm toàn hảo, nó được gọi là nhất chân pháp giới, vũ trụ của cái “Một” hay cái “Thực,” hay “Liên Hoa Tạng.” Trong vũ trụ lý tưởng đó, vạn hữu sẽ tồn tại trong hòa diệu toàn diện, mỗi hữu không chướng ngại hiện hữu và hoạt động của các hữu khác. Mặc dù quan niệm viên dung và đồng khởi là vũ trụ, nó là một thuyết Pháp Giới Duyên Khởi, bản tính của hiện khởi là vũ trụ, nó là một thứ triết lý về toàn thể tính của tất cả hiện hữu, hơn là triết học về nguyên khởi.

***Devout Buddhists Should
Always Thoroughly Understand
the Theory of Causation In the Path of Cultivation***

The sixth patriarch told the monks in Kuang Chou that: “It is not the wind moving, and it is not the flag moving, it is our mind moving.” As a matter of fact, if our cultivation power is weak, we can be attracted by external conditions; however, if our cultivation power is strong, no

external environments can attract us. So, in the path of cultivation, if practitioners follow the teachings of the sixth patriarch, no external environments can be fertilizers to our cycle of births and deaths. This is the opening of the chapter titled: “Devout Buddhists Should Always Thoroughly Understand the Theory of Causation In the Path of Cultivation.” Conditions are external circumstances. If our cultivation power is weak, we can be attracted by external conditions; however, if our cultivation power is strong, no external environments can attract us. The sixth patriarch told the monks in Kuang Chou that: “It is not the wind moving, and it is not the flag moving, it is our mind moving.” So if we follow the teachings of the sixth patriarch, no external environments can be fertilizers to our cycle of births and deaths. We may have been up and down in the samsara because of our previous or present karma. However, Most Venerable Thích Thanh Từ, a famous Zen Master in recent Vietnamese Buddhist history confirmed that: “Cultivation means transformation of karma.” Therefore, no matter what kind of karma, from previous or present, can be transformed. Sincere Buddhists must try to zealously cultivate so that we establish no causes. Ancient sages always reminded that “Bodhisattvas fear causes, ordinary people fear results.” Even though we are still ordinary people, try to know to fear “causes” so that we don’t have to reap “results.” The Buddha taught: “When the mind is still, all realms are calm.” Therefore, the issue of certainty is a determination of our future Buddhahood.

Pratyaya means having conditions. In other words, pratyaya is a kind of concurrent or environment cause. Sanskrit term “Hetupratyaya” means causation or causality. Hetu and pratyaya are really synonymous; however, hetu is regarded as a more intimate and efficient agency of causation than a Pratyaya. Secondary cause, upon which something rests or depends, hence objects of perception; that which is the environmental or contributory cause; attendant circumstances. This is also the adaptive cause (water and soil help the seed growing). The circumstantial, conditioning, or secondary cause, in contrast with the Hetu, the direct or fundamental cause. Hetu is the seed, Pratyaya is the soil, rain, sunshine, etc. Pratyaya also means a contributory or developing cause, i.e. development of the fundamental Buddha-nature; as compared with direct or true cause. Pratyaya is a

contributory or developing cause of all undergoing development of the Buddha-nature, in contrast with the Buddha-nature or Bhutatathata itself. All things are produced by causal conditions (or conditional causation which are name by the effects, or following from anything as necessary result). To lay hold of, or study things or phenomena, in contrast to principles or noumena; or meditation on the Buddha's nirmanakaya, and sambhogakaya, in contrast with the dharmakaya.

Everything arises from conditions and not being spontaneous and self-contained has no separate and independent nature. According to Buddhism, human beings and all living things are self-created or self-creating. The universe is not homocentric; it is a co-creation of all beings. Buddhism does not believe that all things came from one cause, but holds that everything is inevitably created out of more than two causes. The creations or becomings of the antecedent causes continue in time-series, past, present and future, like a chain. This chain is divided into twelve divisions and is called the Twelve Divisioned Cycle of Causation and Becomings. Since these divisions are interdependent, the process is called Dependent Production or Chain of causation. The formula of this theory is as follows: From the existence of this, that becomes; from the happening of this, that happens. From the non-existence of this that does not become; from the non-happening of this, that does not happen. According to Buddhist teachings, if the contemplation of the mind arose spontaneously from the mind itself, then causes and conditions are not necessary. The mind exists due to causes and conditions. The mind has no power to arise spontaneously on its own. The mind has no power to arise spontaneously, but neither do conditions arise spontaneously. If the mind and conditions each lack substantial being, how can they have being when they are joined together? It is difficult to speak of substantial being, or of them arising when they are joined together; when they are separate they do not arise at all. Now, if just one arising is lacking in substantial being, how can one speak of the hundred realms and the thousand suchlike characteristics as having substantial being? Since the mind is empty of substantial being, therefore all things which arise dependent on the mind are empty.

From Where Does Causation Arise? Conditions mean the circumstantial, conditioning, or secondary cause, in contrast with the

Hetu, the direct or fundamental cause. Hetu is the seed, Pratyaya is the soil, rain, sunshine, etc. So, conditions are external circumstances. If our cultivation power is weak, we can be attracted by external conditions; however, if our cultivation power is strong, no external environments can attract us. The sixth patriarch told the monks in Kuang Chou that: "It is not the wind moving, and it is not the flag moving, it is our mind moving." So if we follow the teachings of the sixth patriarch, no external environments can be fertilizers to our cycle of births and deaths. Change due to conditions means change because of outside conditions. In the Mind-Only Theories, condition itself is also called change. Practitioners should always remember that the condition of perception arising from the five senses. Immediate, conditional or environmental causes, in contrast with the more remote. A contributory or developing cause, i.e. development of the fundamental Buddha-nature; as compared with direct or true cause.

According to Prof. Junjiro Takakusu, the following definitions are based on the interpretation in his book titled *The Essentials of Buddhist Philosophy*: First, conditioned arising means arising from the secondary causes, in contrast with arising from the primal nature or *bhutatatha* (Tánh giác). Second, everything arises from conditions and not being spontaneous and self-contained has no separate and independent nature. Third, Buddhism does not give importance to the idea of the Root-Principle or the First Cause as other systems of philosophy often do; nor does it discuss the idea of cosmology. Naturally such a branch of philosophy as theology did not have grounds to develop in Buddhism. One should not expect any discussion of theology from a Buddhist philosopher. As for the problem of creation, Buddhism is ready to accept any theory that science may advance, for Buddhism does not recognize any conflict between religion and science. Fourth, according to Buddhism, human beings and all living things are self-created or self-creating. The universe is not homocentric; it is a co-creation of all beings. Buddhism does not believe that all things came from one cause, but holds that everything is inevitably created out of more than two causes. The creations or becomings of the antecedent causes continue in time-series, past, present and future, like a chain. This chain is divided into twelve divisions and is called the Twelve Divisioned Cycle of Causation and Becomings. Since these divisions are

interdependent, the process is called Dependent Production or Chain of Causation. The formula of this theory is as follows: From the existence of this, that becomes; from the happening of this, that happens. From the non-existence of this that does not become; from the non-happening of this, that does not happen.

The Dependent Arising Dharma: The Dependent Arising Dharma is an essential corollary to the second and third of the Four Noble Truths, and is not, as some are inclined to think, a later addition to the teaching of the Buddha. This Dependent Arising, this doctrine of conditionality, is often explained severely practical terms, but it is not a mere pragmatism, though it may appear to be so, owing to the shortness of the explanations. Those conversant with the Buddhist Canon know that in the doctrine of Dependent Arising is found that which brings out the basic principles of knowledge and wisdom in the Dhamma. In this teaching of the conditionality of everything in the world, can be realized the essence of the Buddha's outlook on life. This conditionality goes on uninterrupted and uncontrolled by self-agency or external agency of any sort. The doctrine of conditionality can not be labelled as determinism, because in this teaching both the physical environment and the moral causation (psychological causation) of the individual function together. The physical world influences man's mind, and mind, on the other hand, influences the physical world, obviously in a higher degree, for as the Buddha taught in the Samyutta-Nikaya: "The world is led by the mind." If we fail to understand the real significance and application to life of the Dependent Arising, we mistake it for a mechanical law of causality or even a simple simultaneous arising, a first beginning of all things, animate and inanimate. As there is no origination out of nothing in Buddhist thought, Dependent Arising shows the impossibility of a first cause. The first beginning of existence, of the life stream of living beings is inconceivable and as the Buddha says in the Samyutta-Nikaya: "Notions and speculations concerning the world may lead to mental derangement. O Monks! This wheel of existence, this cycle of continuity is without a visible end, and the first beginning of beings wandering and hurrying round, wrapt in ignorance and fettered by craving is not to be perceived." In fact, it is impossible to conceive of a first beginning. None can trace the ultimate origin of anything, not even

of a grain of sand, let alone of human beings. It is useless and meaningless to seek a beginning in a beginningless past. Life is not an identity, it is a becoming. It is a flux of physiological and psychological changes.

Does the Theory of Dependent Arising have anything to do with the so-called Creator? Twenty centuries ago, the Buddha said: "Humanity and the world are the cause and conditions to be linked and to become." His words have denied the presence of a Creator or God. They give us a scientific and objective outlook of the present world, related to the law of Conditioning. It means that everything is dependent upon conditions to come into being or survive. In other words, there is nothing that can be self-creating and self-existing, independent from others. All sentient beings, objects, elements, etc., in this world are determined by the law of conditioning, under the form of formation, stabilization, deterioration, and annihilation. Man is a small cosmos. He comes into being not by himself but by the activation of the law of transformation. The meaning of the Twelve Conditions of Cause-and-Effect are extremely deep and profound. They are important doors for cultivators to step into the realm of enlightenment, liberation from the cycle of birth, death, bondage, sufferings, and afflictions from the three worlds and six paths, and to attain Pratyeka-Buddhahood.

According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, the theory of causation by Dharmadhatu is the climax of all the causation theories; it is actually the conclusion of the theory of causation origination, as it is the universal causation and is already within the theory of universal immanence, pansophism, cosmotheism, or whatever it may be called. The causation theory was explained first by action-influence, but as action originates in ideation, we had, secondly, the theory of causation by ideation-store. Since the ideation-store as the repository of seed-energy must originate from something else, we had, thirdly, the causation theory explained by the expression "Matrix of the Thus-come" (Tathagata-garbha) or Thusness. This curious term means that which conceals the Buddha. Because of concealment it has an impure side, but because of Buddhahood it has a pure side as well. It is a synonym of Thusness (Tathatva or Tathata, not Tattva=Thisness or Thatness) which has in its broadest sense both pure

and impure nature. Through the energy of pure and impure causes it manifests the specific character of becoming as birth and death, or as good and evil. Thusness pervades all beings, or better, all beings are in the state of Thusness. Here, as the fourth stage, the causation theory by Dharmadhatu (universe) is set forth. It is the causation by all beings themselves and is the creation of the universe itself, or we can call it the causation by the common action-influence of all beings. Intensively considered the universe will be a manifestation of Thusness or the Matrix of Tathagata (Thus-come). But extensively considered it is the causation of the universe by the universe itself and nothing more

The Theory of Causation In Buddhist Point of View: Buddhism does not agree with the existence of a so-called “self,” nor a so-called Creator. But this doesn’t mean that all beings and things do not exist. They do not exist with a substratum or a permanent essence in them, as people often think, but according to Buddhism beings and things do exist as causal relatives or combinations. All becomings, either personal or universal, originate from the principle of causation, and exist in causal combinations. The center of causation is one’s own action, and the action will leave it latent energy which decides the ensuing existence. Accordingly, our past forms our present, and the present forms the future. In this world, we are continuously creating and changing ourselves as a whole. According to Buddhism, there’s nothing created by accident, nor there exists a so-called “the first cause”. All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various causes and conditions (twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantiality or self-entity. According to the Majjhima Nikaya Sutra, the Buddha taught: “Depending on the oil and wick does the light of the lamp burn; it is neither in the one, nor in the other, nor anything in itself; phenomena are, likewise, nothing in themselves. So do we, we do not exist accidentally, but exist and live by means of this Law. As soon as we realize this fact, we become aware of our firm foundation and set our minds at ease. Far from being capricious, this foundation rests on the Law, with which nothing can compare firmness. This assurance is the source of the great peace of mind that is not agitated by anything. It is the Law that imparts life of all of us. The Law is not something cold

but is full of vigor and vivid with life. All things are unreal; they are deceptions; Nirvana is the only truth.”

Dependent origination means that all phenomena are produced and annihilated by causation. This term indicates the following: a thing arises from or is produced through the agency of a condition or a secondary cause. A thing does not take form unless there is an appropriate condition. This truth applies to all existence and all phenomena in the universe. The Buddha intuitively perceived this so profoundly that even modern science cannot probe further. When we look carefully at things around us, we find that water, stone, and even human beings are produced each according to a certain pattern with its own individual character. Through what power or direction are the conditions generated that produce various things in perfect order from such an amorphous energy as “sunyata?” When we consider this regularity and order, we cannot help admitting that some rule exists. It is the rule that causes all things exist. This indeed is the Law taught by the Buddha.

From microscopic one-celled living creatures evolved into more sophisticated forms, culminating in man. Just consider that billions of years ago, the earth had no life; volcanoes poured forth torrents of lava, and vapor and gas filled the sky. However, when the earth cooled about two billions years ago, microscopic one-celled living creatures were produced. It goes without saying that they were produced through the working of the Law. They were born when the energy of “sunyata” forming the foundation of lava, gas, and vapor came into contact with appropriate conditions or a secondary cause. It is the Law that provided the conditions for the generation of life. Therefore, we realize that the Law is not cold, a mere abstract rule, but is full of vivid power causing everything to exist and live. Conversely, everything has the power of desiring to exist and to live. During the first two billions years of the development of the earth, even lava, gas, and vapor possessed the urge to live. That is why one-celled living creatures were generated from them when the conditions were right. These infinitesimal creatures endured all kinds of trials, including extreme heat and cold, tremendous floods, and torrential rains, for about two billions years, and continued to live. Moreover, they gradually evolved into more sophisticated forms, culminating in man. This evolution was caused by

the urge to live of these first microscopic creatures. Life had mind, through which it desired to live, from the time even before it existed on earth. Such a will exists in everything in the universe. This will exists in man today. From the scientific point of view, man is formed by a combination of elementary particles; and if we analyze this still more deeply, we see that man is an accumulation of energy. Therefore, the mind desiring to live must surely exist in man.

According to the Madhyamaka philosophy, the doctrine of causal law (Pratityasamutpada) is exceedingly important in Buddhism. It is the causal law both of the universe and the lives of individuals. It is important from two points of view. Firstly, it gives a very clear idea of the impermanent and conditioned nature of all phenomena. Secondly, it shows how birth, old age, death and all the miseries of phenomenal existence arise in dependence upon conditions, and how all the miseries cease in the absence of these conditions. The rise and subsidence of the elements of existence is not the correct interpretation of the causal law. According to the Madhyamaka philosophy, the causal law (pratityasamutpada) does not mean the principle of temporal sequence, but the principle of essential dependence of things on each other. In one word, it is the principle of relativity. Relativity is the most important discovery of modern science. What science has discovered today, the Buddha had discovered more than two thousand five hundred years before. In interpreting the causal law as essential dependence of things on each other or relativity of things, the Madhyamaka means to controvert another doctrine of the Hinayanists. The Hinayanists had analyzed all phenomena into elements (dharmas) and believed that these elements had a separate reality of their own. The Madhyamika says that the very doctrine of the causal law declares that all the dharmas are relative, they have no separate reality of their own. Without a separate reality is synonymous with devoid of real (sunyata), or independent existence. Phenomena are devoid of independent reality. The most importance of the causal law lies in its teaching that all phenomenal existence, all entities in the world are conditioned, are devoid of real (sunya), independent existence (svabhava). There is no real, dependent existence of entities. All the concrete content belongs to the interplay of countless conditions. Nagarjuna sums up his teaching about the causal law in the following

words: “Since there is no elements of existence (dharma) which comes into manifestation without conditions, therefore there is no dharma which is not ‘sunya,’ or devoid of real independent existence.”

Four Kinds of Causation in Buddhist Teachings: There are many different kinds of Categories of Causation. *The first category is the “Causation by Action-influence”:* Causation by action-influence is depicted in the Wheel of Life. There is law and order in the progress of cause and effect. This is the theory of causal Sequence. In the Twelve Divisioned Cycle of Causations and Becomings, it is impossible to point out which one is the first cause, because the twelve make a continuous circle which is called the Wheel of Life. People are accustomed to regard time as progressing in a straight line from the infinite past through present to infinite future. Buddhism, however, regards time as a circle with no beginning or end. Time is relative. The death of a living being is not the end; at once another life begins to go through a similar process of birth and death, and thus repeats the round of life over and over again. In this way a living being, when considered in relation to time, forms an endless continuum. It is impossible to define what a living being is, for it is always changing and progressing through the Divisions or Stages of Life. The whole series of stages must be taken in their entirety as representing the one individual being. Thus, a living being, when regarded in relation to space, forms a complex of five elements. The Wheel of Life is a clever representation of the Buddhist conception of a living being in relation to both space and time. The Wheel of Life is a circle with no beginning, but it is customary to begin its exposition at Blindness (unconscious state). Blindness is only a continuation of Death. At death the body is abandoned, but Blindness remains as the crystalization of the effects of the actions performed during life. This Blindness is often termed Ignorance; but this ignorance should not be thought of as the antonym of knowing; it must include in its meaning both knowing and not knowing, blindness or blind mind, unconsciousness. Blindness leads to blind activity. The energy or the effect of this blind activity is the next stage, Motive or Will to Live. This Will to Live is not the kind of will which is used in the term “free will;” it is rather a blind motive toward life or the blind desire to live. Blindness and Will to Live are called the Two Causes of the past. They are causes when regarded subjectively

from the present; but objectively regarded, the life in the past is a whole life just as much as is the life of the present. *The second category is the "Causation by the Ideation-Store"*: Causation by the Ideation-store is used to explain the origin of action. Actions or karma are divided into three groups, i.e., those by the body, those by speech and those by volition. When one makes up one's mind to do something, one is responsible for it and is liable to retribution, because volition is a mind-action even if it is not expressed in speech or manifested in physical action. But the mind being the inmost recess of all actions, the causation ought to be attributed to the mind-store or Ideation-store. The Buddhist ideation theory divides the mind into eight faculties, i.e., the eye-sense, the ear-sense, the nose-sense, the tongue-sense, the body-sense, the co-ordinating sense-center or the sixth mano-vijnana, the individualizing thought-center of egotism or the seventh manas-vijnana, and the storing-center of ideation or the eighth alaya-vjnana, or Ideation-store. Of these eight faculties, the seventh and the eighth require explanation. The seventh, the Individualizing Center of Egotism is the center where all the selfish ideas, egotistic, opinions, arrogance, self-love, illusions, and delusions arise. The eighth, the Storing Center of Ideation, is where the 'seeds' of all manifestations are deposited and later expressed in manifestations. Buddhism holds that the origin of all things and events is the effect of ideation. Every seed lies in the Storing Center and when it sprouts out into the object-world a reflection returns as a new seed. That is, the mind reaches out into the outer world and, perceiving objects, puts new ideas into the mind-store. Again, this new seed sprouts out to reflect back a still newer seed. Thus the seeds accumulate and all are stored there together. When they are latent, we call them seeds, but when active we call them manifestations. The old seeds, the manifestations and the new seeds are mutually dependent upon each other, forming a cycle which forever repeats the same process. This is called the Chain of Causation by Ideation. That which makes the seed or subconscious thought sprout out into actual manifestation, that is, the motive force which makes the chain of causation move, is nothing but ideation. It is easy to see from this theory of Causation by Ideation that Delusion, Action and Suffering originate from mind-action, or ideation. The Storing Center of Ideation is carried across rebirth to determine what

the next form of life will be. This Storing Center might be regarded as similar to the soul in other forms of religion. According to the Buddhist doctrine, however, what is reborn is not the soul, but is the result of the actions performed in the preceding life. In Buddhism the existence of the soul is denied. *The third category is the "Causation by Thusness":* Causation by Thusness is used to explain the origin of the ideation-store. The ideation-store of a human being is determined by his nature as a human being and this nature is a particular dynamic form of Thusness. One should not ask where Thusness or Matrix of Thus-come originates, because it is the noumenon, the ultimate indescribable Thusness. Thusness or suchness, is the only term which can be used to express the ultimate indefinable reality. It is otherwise called the Matrix of Thus-come. Thus-come is Buddha-nature hidden in ordinary human nature. "Thus-come" is a designation of the Buddha employed by himself instead of "I" or "we," but not without special meaning. After he had attained Enlightenment, he met the five ascetics with whom he had formerly shared his forest life. These five ascetics addressed him saying "Friend Gotama." The Buddha admonished them, saying that they ought not treat the Thus-come (thus enlightened I come) as their friend and their equal, because he was now the Enlightened One, the Victorious, All-wise One. When he had 'thus come' in his present position as the instructor of all men and even of devas, they should treat him as the Blessed One and not as an old friend. Again, when the Buddha went back to Kapilavastu, his former home, he did not go to the palace of his father, but lived in the banyan grove outside the town, and as usual went out to beg daily. Suddhodana, his king-father, could not bear the idea of his own son, the prince, begging on the streets of Kapilavastu. At once, the king visited the Buddha in the grove and entreated him to return to the palace. The Buddha answered him in the following words: "If I were still your heir, I should return to the palace to share the comfort with you, but my lineage has changed. I am now a successor to the Buddhas of the past, all of whom have 'thus gone' (Tathagata) as I am doing at present, living in the woods and begging. So your Majesty must excuse me." The king understood the words perfectly and became a pupil of the Buddha at once. Thus come and thus gone have practically the same meaning. The Buddha used them both and usually in their plural forms.

Sometimes the words were used for a sentient being who thus come, i.e., comes in the contrary way. Thus-come and Thus-gone can therefore be used in two senses: 'The one who is enlightened but comes in an ordinary way' or 'the one who comes in an ordinary way simply.' Now, Thusness or the Matrix of Thus-come or Thus-gone means the true state of all things in the universe, the source of an Enlightened One, the basis of enlightenment. When static, it is Enlightenment itself, with no relation to time or space; but, when dynamic, it is in human form assuming an ordinary way and feature of life. Thusness and the Matrix of Thus-come are practically one and the same, the ultimate truth. In Mahayana the ultimate truth is called Suchness or Thusness. We are now in a position to explain the Theory of Causation by Thusness. Thusness in its static sense is spaceless, timeless, all-equal, without beginning or end, formless, colorless, because the thing itself without its manifestation cannot be sensed or described. Thusness in its dynamic sense can assume any form; when driven by a pure cause it takes a lofty form; when driven by a tainted cause it takes a depraved form. Thusness, therefore, is of two states. The one is the Thusness itself; the other is its manifestation, its state of life and death. *The fourth category is the "Causation by the Universal Principle"*: Dharmadhatu means the elements of the principle and has two aspects: the state of Thusness or noumenon and the world of phenomenal manifestation. In this causation theory it is usually used in the latter sense, but in speaking of the ideal world as realized, the former sense is to be applied. Buddhism holds that nothing was created singly or individually. All things in the universe, matter and mind, arose simultaneously, all things in it depending upon one another, the influence of each mutually permeating and thereby making a universal symphony of harmonious totality. If one item were lacking, the universe would not be complete; without the rest, one item cannot be. When the whole cosmos arrives at a harmony of perfection, it is called the 'Universe One and True,' or the 'Lotus Store.' In this ideal universe all beings will be in perfect harmony, each finding no obstruction in the existence and activity of another. Although the idea of the interdependence and simultaneous rise of all things is called the Theory of Universal Causation, the nature of the rise being universal, it is rather a philosophy of the totality of all existence than a philosophy of origination.

Chương Ba Mươi Hai

Chapter Thirty-Two

Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cố Gắng Hàng Phục Phiền Nã

I. Phiền Nã Là Gì?:

Phiền nã là con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền nã và Bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền nã không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền nã đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là Bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Đồng ý lực căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền nã vào thân tâm của chúng ta. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền nã, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền nã chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền nã. Từ “Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bậm bên ngoài, nổi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền nã. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền nã. “Klesa” theo Phạn ngữ có nghĩa là “Sử”, là tên khác của phiền nã hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối

loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nơ bấn nảy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nơ bấn có nhiều thứ khác nhau. Phiền não còn là những trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xôn xao trong tổ lấc lự, không thể nào tập trung được. Sự bức rức nảy của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hưởng thụợng. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện nảy hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bội, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động nảy của tâm đều ngăn cản sự định tỉnh của tâm. Trong Phật giáo, tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp nảy thời có thể diệt trừ những phiền não, kết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư Bồ Tát dùng “Bố thí” để diệt trừ tất cả xan lẩn; dùng “Trì giới” để vớt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiện xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát. Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc. Trong khi phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nổi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác. Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là

phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

II. Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Cố Gắng Hàng Phục Phiền Não:

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

III. Phiền Não Tức Bồ Đề:

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi

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

Devout Buddhists Should Always Try to Subdue Afflictions

I. What Is Affliction?:

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

faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. “Klesa” literally means “pain,” “external dust,” “affliction,” or “something tormenting” and is translated as “affliction.” As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for *agantuklesa*. Klesa is a Sanskrit term for affliction, distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Klesa also means all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Klesa the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Afflictions are also restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path; mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration. In Buddhist teachings, all afflictions, wrath, and folly are weapons of enlightening beings because they liberate sentient beings through afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. According to the

Adornment Sutra, Chapter 38, Bodhisattvas utilize “Giving” to destroy all stinginess; “Self-control” to get rid of all crime; Impartiality to remove all discrimination; Wisdom to dissolve all ignorance and afflictions; Right livelihood to lead away from all wrong livelihood; Skill in means to manifest in all places; All afflictions, wrath, and folly to liberate sentient beings through afflictions; Birth-and-death to continue enlightening practices and teach sentient beings; Teaching the truth to be able to break up all clinging; All knowledge to not give up the avenues of practice of enlightening beings. Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication. Defilements of obsession is a little bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one’s mind is obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal, manipulate people, deceive others, etc. If you have experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control his obsessive afflictions, he or she is likely to hurt other beings in one way or another. Dormant or latent afflictions are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant afflictions may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive afflictions have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day’s activities, this is like moving from the obsessive afflictions to the afflictions of transgression.

II. Devout Buddhists Should Always Try to Subdue Afflictions:

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

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

III. Afflictions Are Bodhi:

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

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

Chương Ba Mươi Ba
Chapter Thirty-Three

Phật Tử Thuần Thành Luôn Cảnh Giác Về Chất Liệu
Đốt Lên Những Ngọn Lửa Trong Chúng Sanh

I. Sơ Lược Bài Thuyết Giảng Về Lửa Của Đức Phật Tại Khu Vườn Nai:

Theo Kinh Tương Ưng Bộ Kinh, quyển 35, sau khi Đức Phật gặp gỡ ba anh em Ca Diếp cùng một ngàn đồ đệ của họ, Đức Phật biết được họ là những vị khổ hạnh thờ thần lửa, nên Ngài đã thuyết giảng “Bài Giảng về Lửa” cho họ. “Như vậy tôi nghe, một thuở nọ Đức Thế Tôn đang ở tại núi Tượng Đầu Sơn với một ngàn vị tân Tỳ Kheo, nơi đó Ngài bảo các vị Tỳ Kheo: ‘Này các Tỳ Kheo, tất cả đều đang bốc cháy. Và cái gì đang thiêu đốt? Con mắt, này các Tỳ Kheo, đang bốc cháy. Sắc đang bốc cháy. Nhãn thức đang bốc cháy. Nhãn xúc đang bốc cháy: Lạc thọ, khổ thọ, hoặc không khổ không lạc phát sanh từ nhãn xúc cũng đang bốc cháy. Do nhân gì mà nó đang bốc cháy? Nó bốc cháy vì lửa tham, sân, si, sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não. Ta tuyên bố như vậy. Tai, mũi lưỡi, thân và ý... đều bốc cháy. Khi quán tưởng như vậy, này các Tỳ Kheo, một vị đa văn Thánh đệ tử nhằm chán mắt, hình sắc, nhãn thức, nhãn xúc, cảm thọ... Vị ấy nhằm chán tai, âm thanh, nhĩ thức, nhĩ xúc; nhằm chán lỗ mũi, mùi, tỷ thức, tỷ xúc; nhằm chán lưỡi, vị, thiệt thức, thiệt xúc; nhằm chán thân, thân thức, thân xúc; nhằm chán ý, tâm, ý thức, ý xúc và bất cứ cảm thọ nào khởi lên. Vì nhằm chán, vị ấy ly tham; vì ly tham vị ấy được giải thoát. Khi vị ấy được giải thoát, có sự hiểu biết khởi lên rằng vị ấy đã được giải thoát. Và vị ấy biết: Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái này nữa.’ Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các vị tân Tỳ Kheo hoan hỷ và tín thọ lời Ngài dạy. Khi Ngài kết thúc bài giảng, tâm của cả ngàn vị Tỳ Kheo đều thoát khỏi mọi phiền trước, không còn chấp thủ và tất cả đều đắc quả A La Hán.”

II. Sáu Căn Là Chất Đốt Ngay Bên Trong Hành Giả:

Trong Phật giáo, sáu căn là chất đốt rất tốt cho tất cả các loại lửa, thí dụ như là lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân. Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Hành giả nên luôn nhớ rằng thức ăn cho sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Thức ăn cho nhãn căn là ngửi; cho nhĩ căn là âm thanh; cho tỷ căn là mùi hương; cho thiệt căn là hương vị; cho thân căn là sự xúc chạm êm dịu; và cho ý căn là chư pháp. Hành giả nên luôn nhớ rằng lục căn hay lục chúng sanh giống như những con thú hoang bị nhốt và lúc nào cũng muốn thoát ra. Chỉ khi nào chúng được thuần hóa thì chúng mới được hạnh phúc. Cũng như thế chỉ khi nào sáu căn được thuần lương bởi chân lý Phật, thì chừng đó con người mới thật sự có hạnh phúc. Một trong những mục đích quan trọng nhất của hành giả tu Phật là luôn giữ cho sáu căn được thanh tịnh. Sáu căn thanh tịnh nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy: mắt đang tiếp xúc với sắc, tai đang tiếp xúc với âm thanh, mũi đang tiếp xúc với mùi, lưỡi đang tiếp xúc với vị, thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm, và ý đang tiếp xúc với những vạn pháp.

Hành giả nên luôn nhớ rằng lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay

không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại.

Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẫn đục.

III. Sáu Căn Với Sáu Đường Xâm Nhập Khiến Lửa Bùng Cháy:

Trong Phật giáo, sáu căn cùng với sáu đường xâm nhập khiến cho các loại lửa bùng cháy, từ lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, đến các loại lửa sát, đạo, dâm, vọng, vân vân. Đường Xâm Nhập là một trong những mắc xích trong thập nhị nhơn duyên. Lục nhập là sáu chỗ xâm nhập hay căn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai Tạng?” *Thứ nhất là Nhãn Căn với Nhãn Nhập:* Ông A Nan! Tôi đã từng nói, con mắt bị một mỗi trông thấy các hoa đốm lăng xăng. Mắt lành thấy rõ hư không không có hoa. Hoa đốm nháy nhót ở hư không là do mắt bệnh. Hoa đốm và bệnh, đều trong phạm vi của hư không và mắt lành. Vậy có thể nói, con mắt và trần cảnh của chúng sanh đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần tối và sáng, phát ra cái thấy nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng đó, gọi là tính thấy. Rồi hai cái trần sáng tối kia, tính thấy đó không có thể. Đúng thế ông A Nan, tính

thấy đó không từ nơi sáng hay nơi tối đến, không ở mắt ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ sáng tới, khi tối liền theo sáng diệt, đáng lẽ không thấy tối. Nếu từ tối tới, khi sáng liền theo tối diệt, đáng lẽ không thấy sáng. Nếu từ con mắt sinh ra, hẳn không có sáng tối, như thế cái thấy vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, nhìn phía trước thấy các vật, quay trở lại đáng lẽ thấy con mắt. Vả lại nếu hư không tự thấy, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng nhãn nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Thứ nhì là Nhĩ Căn với Nhĩ Nhập*: Ông A Nan! Ví dụ có người lấy hai ngón tay bịt chặt lỗ tai, nghe tiếng trong đầu ù-ì. Tai và tiếng đó đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần động và yên tĩnh phát ra cái nghe nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính nghe. Rồi hai cái trần động tĩnh kia, tính nghe đó không thể có. Đúng thế ông A Nan, tính nghe đó không từ nơi động tĩnh đến, không phải từ tai ra, chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ tĩnh lại, khi động liền theo tĩnh diệt, đáng lẽ không biết động. Nếu từ động tới, khi tĩnh liền theo động diệt, đáng lẽ không biết tĩnh. Nếu từ lỗ tai sinh ra, hẳn không có động, tĩnh, như thế cái nghe vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, thì hư không đã thành tính nghe, tức không phải là hư không. Vả lại, nếu hư không nghe được, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng nhĩ nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Thứ ba là Tỷ Căn với Tỷ Nhập*: Ông A Nan! Ví như có người bịt chặt hai lỗ mũi. Bịt lâu mũi nhọc và cảm thấy lạnh. Nhân cảm xúc phân biệt thông, nghẹt, trống, đặc, cho đến các mùi thơm thúí. Mũi và cái nhọc ấy đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần thông và tắc phát ra cái ngửi nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng, gọi là tính ngửi. Rồi hai cái trần thông, tắc kia, tính ngửi đó không thể có. Tính ngửi đó không từ nơi thông, hay tắc lại, không phải từ mũi ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ thông lại, khi tắc tính ngửi phải diệt mất, đáng lẽ không biết tắc. Nếu nhân cái tắc mà có, khi thông không thể ngửi được, sao lại biết mùi thơm thúí? Nếu từ lỗ mũi sinh ra, hẳn không có thông tắc, như thế cái ngửi vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, đáng lẽ cái ngửi ấy quay lại ngửi được mũi ông. Cái hư không có tính ngửi thì còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy ông nên biết rằng tỷ nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Thứ tư là Thiệt Căn với Thiệt Nhập*: Ông A Nan! Ví như có người lấy lưỡi liếm mép, liếm

mãi thành mỗi một. Người ốm thấy đắng, người khỏe thấy ngọt. Do vị ngọt và vị đắng, mới rõ có thiệt căn. Lúc bình thường chỉ thấy vị nhạt. Lưỡi và cái mỗi một ấy đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai cái vọng trần ngọt và nhạt phát ra cái nếm nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính nếm. Rồi hai cái trần ngọt và nhạt kia, tính nếm đó không thể có. Đúng thế, ông A Nan, tính nếm đó không từ nơi ngọt đắng lại, không từ lưỡi ra, cũng chẳng sinh từ hư không. Vì sao? Nếu từ ngọt đắng lại, khi nhạt tính nếm phải diệt, đáng lẽ không biết nhạt. Nếu từ nhạt ra, khi ngọt tính nếm phải mất, sao lại biết ngọt đắng? Nếu từ lưỡi sinh ra, hẳn không có ngọt, nhạt và đắng, như thế tính nếm vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, thì hư không có tính nếm, chứ không phải miệng ông. Hư không mà biết nếm, thì còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết thiệt nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Thứ năm là Thân Căn với Thân Nhập*: Ông A nan! Ví như có người lấy một bàn tay lạnh úp vào bàn tay nóng. Nếu lạnh nhiều thì nóng theo thành lạnh. Nếu nóng nhiều thì lạnh trở lại thành nóng. Biết nóng lạnh khi chạm tay, thì cái biết đó vẫn có từ khi chưa chạm tay. Thân và cái cảm giác đó, đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần ly và hợp phát ra cái cảm giác nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính biết khi sờ mó. Rồi hai cái trần ly hợp, thích và không thích kia, tính biết đó không thể có. Đúng thế, ông A Nan, tính biết đó không từ ly, hợp mà lại, chẳng phải từ thích, không thích mà có, không từ thân ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ hợp mà có, khi ly tính biết phải diệt, đáng lẽ không biết khi ly hay chưa tiếp xúc. Đối với thích và không thích, cũng như vậy. Nếu từ thân mà ra, hẳn không có ly hợp, thích và không thích. Như thế tính biết nhờ sờ mó, vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, thì hư không có tính biết, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng thân nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Thứ sáu là Ý Căn với Ý Nhập*: Ông A Nan! Ví như có người mệt mỗi ngủ thiếp đi, ngủ đã thức dậy, thấy trần cảnh thì nhớ, khi không nhớ gọi là quên. Các thứ điên đảo, sinh, trụ, di, diệt, tập quen thu nạp vào bề trong, không lẫn lộn nhau, gọi là ý tri căn. Ý và cái mỗi một đó, đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai cái vọng trần sinh và diệt, tập khởi cái biết bên trong, để thu nạp các nội trần. Các cái thấy, nghe đi ngược vào trong mà không đến nơi, gọi là tính hay biết. Rồi hai cái trần thức ngủ, sinh diệt

kia, tính hay biết đó không thể có. Đúng thế ông A Nan, tính hay biết đó không từ thức ngủ tới, không từ sinh diệt mà có, không ở ý căn ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ thức mà có, khi ngủ liền diệt theo, lấy cái gì gọi là ngủ. Như chắc khi sinh là có, khi diệt tức là không, còn chi mà biết là diệt. Như nhân cái diệt mà có, khi sinh tức không có diệt nữa, lấy gì mà biết là sinh. Nếu từ ý căn mà ra, thì hai tướng thức ngủ theo nhau mà khai, mà hợp trong thân. Rồi hai cái thể đó, tính biết kia giống như hoa đóm giữa hư không, không có tự tính. Nếu do hư không mà sinh, thì hư không có tính biết, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng ý nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu nội xứ: nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ. Hành giả nên luôn cố giữ cho sáu nội xứ này được thanh tịnh. Nghĩa là họ luôn cố giữ cho sáu căn thanh tịnh nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân. Đây là trạng thái lục căn thanh tịnh mà tông Thiên Thai đã định nghĩa trong Thập Tín Vị của Biệt Giáo hay Tương Tự Tức của Viên Giáo.

IV. Cảnh Cũng Là Chất Đốt Tốt Nhất Cho Lửa:

Cảnh là nơi tâm vin vào đó mà chạy theo gọi là cảnh, như pháp là nơi ý thức vin vào gọi là pháp cảnh, sắc là nhãn thức vin vào đó gọi là sắc cảnh, thanh là nơi nhĩ thức vin vào gọi là thanh cảnh, vân vân. Trong Phật giáo, trần cảnh bên ngoài cũng là chất đốt rất tốt cho những ngọn lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Chữ "cảnh" có nhiều nghĩa, như quang cảnh, môi trường, lãnh vực, phạm vi, đối tượng, hay kiến thức, vân vân. Thiên Phật giáo dường như có cách dùng chữ "cảnh" rất đặc biệt; thí dụ như "cảnh bất sinh" có nghĩa là một kinh nghiệm đặc biệt của Thiên chưa được khởi dậy trong người đệ tử. Như vậy, "cảnh" có nghĩa là cái kinh nghiệm hay kiến giải đặc biệt trong tâm, mà, dĩ nhiên có thể được xem như là một "đối tượng" được tâm quán tưởng hay lãnh hội. Hành giả nên luôn nhớ rằng cảnh duyên huyễn giả tạm hợp rồi tan như ánh chớp, như ảo tưởng, như

ma. Hành giả nên nhớ rằng ngoại cảnh giới là cảnh không phải do nội tâm hiện ra, mà từ bên ngoài đến. Chính vì vậy mà một khi không bị ngoại cảnh chi phối, đó chính là có tu. Ngược lại, nếu bị ngoại cảnh chuyển, ấy là đọa lạc. Ngoại cảnh còn là điều kiện hay hoàn cảnh bên ngoài khiến cho người ta làm việc ác. Tất cả những trở ngại và bất toàn không do những điều kiện bên ngoài, mà là do tâm tạo. Nếu chúng ta không có sự tĩnh lặng nội tâm, không có thứ gì bên ngoài có thể mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Có những cảnh giới riêng biệt khác nhau, cũng là biệt cảnh tâm sở (tâm sở của những cảnh riêng biệt).

Theo Duy Thức Học, biệt cảnh là những ý tưởng hay trạng thái tâm thức khởi lên khi tâm được hưởng về những đối tượng hay điều kiện khác nhau. Theo Pháp Tướng Tông, biệt cảnh là những yếu tố của tâm sở bao gồm năm thứ: dục, thắng giải, niệm, định và huệ. Cảnh giới nghĩa đen là “phạm vi cho súc vật” hay “đồng cỏ cho súc vật,” là một phạm vi cho hành động và đối tượng của giác quan. Trong Kinh Lăng Già, cảnh giới có nghĩa là một thái độ tâm linh chung mà người ta có đối với thế giới bên ngoài, hay đúng hơn là một khung cảnh tâm linh mà sự hiện hữu của con người được bao bọc trong đó. Trong tu tập, hành giả không nên “cảnh lý cầu hình”, nghĩa là cố tìm vật sau gương (xem thấy bóng dáng sự vật trong gương rồi đưa tay ra phía sau gương để nắm bắt vật đó), ý nói lấy giả làm thật (lộng giả thành chơn), chỉ uống công vô ích mà thôi. Như trên đã đề cập, ngoại cảnh giới là cảnh không phải do nội tâm hiện ra, mà từ bên ngoài đến. Tuy nhiên, cảnh như gió hay làm tâm động. Trong nhà Thiền thì Phướn Động, Gió Động Hay Tâm Động? Lục tổ Huệ Năng đã khẳng định với các vị sư đang cãi cọ trước tu viện Pháp Tâm rằng: “Chẳng phải phướn động, cũng chẳng phải gió động, mà là tâm của mấy ông động.”

V. Tám Thức Giữ Cho Lửa Không Tắt:

Trong Phật giáo, tám thức là chất đốt rất tốt chẳng những làm cho bùng cháy tất cả các loại lửa, thí dụ như là lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân. Thêm vào đó, tám thức còn là những chất liệu luôn giữ cho những loại lửa vừa kể trên không bao giờ tắt. Thuật ngữ Bắc Phạn “Vijnana” có nghĩa là “Hồn Thần” là tên gọi khác của tâm thức. Nguyên Thủy lập ra sáu thức, Đại Thừa lập ra tám thức này đối với nhục thể gọi là “hồn thần,” mà ngoại đạo gọi là “linh

hôn”. Thức là tên gọi khác của tâm. Thức có nghĩa là liễu biệt, phân biệt, hiểu rõ. Tâm phân biệt hiểu rõ được cảnh thì gọi là thức. Theo Phật giáo, “Tánh” tức là “Phật.” “Thức” tức là “Thần Thức”, “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt”, và “Tâm” tức là sự suy nghĩ vọng tưởng. Bản tánh thì lúc nào cũng quang minh sáng suốt, không có bỉ, không có thử, không đẹp, không xấu; không rơi vào số lượng hay phân biệt... Nhưng khi có “Thức” rồi thì con người lại bị rơi vào số lượng và phân biệt. “Ý” cũng tạo nên sự phân biệt, và đây chính là thức thứ sáu. Đây là thức tương đối ô nhiễm. Trong khi thức thứ bảy và thức thứ tám thì tương đối thanh tịnh hơn. Có tám loại thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, mặt na, và a lại da thức. Về mặt cơ bản mà nói, thức không phải có tám loại dù nó có tám tên gọi. Thức chỉ là một nhưng lại có tám bộ phận khác nhau. Dầu có tám bộ phận khác nhau nhưng vẫn do chỉ một thức kiểm soát. “Thức” là hành động phân biệt bao gồm sự hiểu biết, nhận biết, trí thông minh, và kiến thức. Thức gồm có tám thứ; năm thứ đầu là kết quả của những hành động liên hệ đến ngũ căn; thức thứ sáu bao gồm tất cả những cảm giác, ý kiến và sự phán đoán; thức thứ bảy là ý thức (cái ngã thâm thâm); thức thứ tám là A Lại Da hay Tầng Thức, nơi chứa đựng tất cả những nghiệp, dù thiện, dù ác hay trung tính. Thức còn có nghĩa là sự nhận thức, sự phân biệt, ý thức, nhưng mỗi từ này đều không bao gồm hết ý nghĩa chứa đựng trong vijnana. Thức là cái trí hay cái biết tương đối. Từ này lắm khi được dùng theo nghĩa đối lập với Jnana trong ý nghĩa tri thức đơn thuần. Jnana là cái trí siêu việt thuộc các chủ đề như sự bất tử, sự phi tương đối, cái bất khả đắc, vân vân, trong khi Vijnana bị ràng buộc với tánh nhị biên của các sự vật.

Khi nói đến “Thức” người ta thường lầm tưởng đến đây chỉ là phần ý thức, phần tinh thần mà theo tâm lý học Phật giáo gọi là thức thứ sáu. Kỳ thật, có sáu thức căn bản, trong đó thức thứ sáu là ý thức. Tâm lý học Phật giáo dựa trên quá trình nhận thức từ sáu năng lực nhận thức: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ. Mỗi năng lực liên quan đến một giác quan cùng với một thức nhận biết hoạt động đặc biệt tương ứng với giác quan đó. Thức thứ sáu hay ý thức, không phải là tâm, nó là chức năng của tâm, nó không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng nó lệ thuộc vào sự tương tục của “Tâm”. Ý thức nhận biết tất cả sáu đối tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và hiện tượng) cả trong quá khứ, hiện tại và vị lai, rồi chuyển giao tất cả tin tức cho Mặt Na

thức để nó chuyển giao cho Tầng Thức lưu trữ. Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Ý Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Ngoài ra, chúng ta còn có thức thứ bảy, hay Mạt Na Thức, có công năng chuyển tiếp tất cả tin tức từ ý thức qua A Lại Da Thức; và A Lại Da Thức có công năng như một Tầng Thức hay nơi lưu trữ tất cả tin tức. *Thứ nhất là Nhân Thức:* Nhiệm vụ của nhân thức là nhận biết hình dáng. Không có nhân thức, chúng ta sẽ không nhìn thấy gì cả; tuy nhiên nhân thức lại tùy thuộc vào nhãn căn. Khi nhãn căn gặp một hình dạng thì nhân thức liền phát sanh. Nếu Nhãn căn không gặp hình dáng thì nhân thức không bao giờ phát sinh (một người bị mù không có nhãn căn, như vậy nhân thức không bao giờ phát sinh). Người tu tập nên luôn thấu triệt điểm tối yếu này để thực tập sao cho hạn chế nhãn căn tiếp xúc với hình sắc, để làm giảm thiểu sự khởi dậy của nhân thức. Phật nhắc nhở chúng đệ tử của Ngài rằng, phương pháp duy nhất để giảm thiểu sự khởi dậy của nhân thức là thiền định. *Thứ nhì là Nhĩ Thức:* Nhiệm vụ của Nhĩ thức là nhận biết âm thanh; tuy nhiên, nhĩ thức tùy thuộc nơi nhĩ căn. Khi nhĩ căn và âm thanh gặp nhau, nhĩ thức liền phát sanh (nơi người điếc thì nhĩ căn và âm thanh không bao giờ gặp nhau, nên nhĩ thức không bao giờ khởi sanh). Hành giả nên luôn nhớ như vậy để tu tập thiền

định mà đóng bớt nhĩ căn. *Thứ ba là Tỷ Thức*: Tỷ thức phát triển trên những điều kiện của khứu giác. Tỷ thức tùy thuộc hoàn toàn nơi tỷ căn. Nơi một người mất khả năng khứu giác, thì khứu giác và mùi vị không bao giờ gặp nhau, do đó tỷ thức không khởi sanh. Người tu Phật phải cố gắng đóng bớt tỷ căn. *Thứ tư là Thiệt Thức*: Thiệt thức phát sinh liền khi thiệt căn tiếp xúc với một vị nào đó, lúc ấy chúng ta mới kinh qua phân biệt giữa vị này với vị khác, cũng từ đó dục vọng khởi sinh. *Thứ năm là Thân Thức*: Thân thức phát triển khi điều kiện nổi bật trong đó thân tiếp xúc với đối tượng bên ngoài. Thân căn nằm khắp các nơi trong cơ thể. Ở đây vị Tỳ Kheo, thân xúc chạm, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác. Đây là một trong sáu pháp hằng trú mà Đức Phật dạy trong Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh. *Thứ sáu là Ý Thức*: Ý Thức là sự suy nghĩ phối hợp với các căn. Ý thức hay thức của trí thông minh không phải là tâm, nó là sự vận hành của tâm. Tâm chúng sanh là một cơn xoáy không ngừng xoay chuyển, trong đó những hoạt động của tâm không bao giờ ngừng nghỉ theo bốn tiến trình sanh, trụ, dị, diệt. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mạn na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mạn na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mạn na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mạn na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mạn na thức phân biệt sai lầm. Vì mạn na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mạn na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,” mạn na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mạn na và mạn na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự

biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ-citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mạt na thức.” Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Ý thức xảy ra khi giác quan tiếp xúc với đối tượng bên ngoài. Năm thức đầu tương ứng với ngũ quan. Thức thứ sáu thông qua năm thức trước mà phán đoán về thế giới bên ngoài. Thức thứ bảy làm trung tâm lý luận, tính toán, và kiến trúc đối tượng. Đây chính là nguyên lai của sự chấp trước, nguồn gốc của tự ngã, và nguyên nhân ảo tưởng khởi lên vì cho rằng hiện tượng là có thật. Từ “ý thức” và “vô thức” được dùng với nhiều nghĩa khác nhau. Trong một ý nghĩa mà chúng ta có thể nói là có tính cách tác năng, “ý thức” và “vô thức” ám chỉ một trạng thái chủ thể trong cá nhân. Nói rằng một người ý thức được nội dung tâm thần này nọ có nghĩa là người ấy nhận thức được những tình cảm, dự vọng, phán đoán, vân vân. *Thứ bảy là Mạt-Na thức (Ý Căn):* Phạm ngữ “Klistamano-vijnana” chỉ “tri giác.” Trong Phật giáo người ta gọi nó là “Ý Căn” vì nó có khả năng làm cho con người trở thành một sinh vật có trí khôn và đạo đức. Mạt Na thường được nghĩ tương đương với “tâm” hay “thức.” Nó được rút ra từ gốc chữ Phạm “Man” có nghĩa là “suy nghĩ hay tưởng tượng,” và nó liên hệ tới sinh hoạt tri thức của “thức.” Đây là lý trí tạo ra mọi hư vọng. Nó chính là nguyên nhân gây ra bản ngã (tạo ra hư vọng về một cái “tôi” chủ thể đứng tách rời với thế giới khách thể). Mạt Na Thức cũng tác động như là cơ quan chuyển vận “hạt giống” hay “chủng tử” của các kinh nghiệm giác quan đến thức thứ tám (hay tàng thức). Mạt na thức được diễn tả như là một cái biển trong đó những dòng chảy tư tưởng cứ dâng trào lên không ngừng nghỉ. Nó là thức chuyển tiếp tất cả những tin tức từ ý thức qua A lại da thức. Mạt Na Thức và năm tâm thức tập hợp lại với nhau như các triết gia đã vạch ra. Theo Kinh Lăng Già, hệ thống năm căn thức này phân biệt cái gì thiện với cái gì không thiện. Mạt Na Thức phối hợp với năm căn

thức thủ chấp các hình sắc và tướng trạng trong khía cạnh đa phức của chúng; và không có lúc nào ngưng hoạt động cả. Điều này ta gọi là đặc tính sát na chuyển (tạm bợ của các thức). Toàn bộ hệ thống các thức này bị quấy động không ngừng và vào mọi lúc giống như sóng của biển lớn. Mạt-Na thức hay Ý căn là sự suy nghĩ phối hợp với các căn. Ý thức hay thức của trí thông minh không phải là tâm, nó là sự vận hành của tâm. Tâm chúng sanh là một cơn xoáy không ngừng xoay chuyển, trong đó những hoạt động của tâm không bao giờ ngừng nghỉ theo bốn tiến trình sanh, trụ, dị, diệt. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Mạt Na hoạt động như một trạm thu thập tất cả những hoạt động của sáu thức kia. Mạt Na chính là thức thứ bảy trong tám thức, có nghĩa là “Tư Lương.” Nó là Ý thức hay những hoạt động của Ý Căn, nhưng tự nó cũng có nghĩa là “tâm.” Những cơn sóng làm gợn mặt biển A Lại Da thức khi cái nguyên lý của đặc thù gọi là vishaya hay cảnh giới thổi vào trên đó như gió. Những cơn sóng được khởi đầu như thế là thế giới của những đặc thù này đây trong đó tri thức phân biệt, tình cảm chấp thủ, và phiền não, đục vọng đấu tranh để được hiện hữu và được sự tối thắng. Cái nhân tố phân biệt này nằm bên trong hệ thống các thức và được gọi là mạt na (manas); thực ra, chính là khi mạt na khởi sự vận hành thì một hệ thống các thức hiển lộ ra. Do đó mà các thức được gọi là “các thức phân biệt các đối tượng” (sự phân biệt thức-vastu-prativikalpa-vijnana). Chức năng của Mạt na chủ yếu là suy nghĩ về A Lại Da, sáng tạo và phân biệt chủ thể và đối tượng từ cái nhất thể thuần túy của A Lại Da. Tập khí tích tập trong A Lại Da giờ đây bị phân ra thành cái nhị biên tính của tất cả các hình thức và tất cả các loại. Điều này được so sánh với đa phức của sóng quấy động biển A Lại Da. Mạt na là một tinh linh xấu theo một nghĩa và là một tinh linh tốt theo nghĩa khác, vì sự phân biệt tự nó không phải là xấu, không nhất thiết luôn luôn là sự phán đoán lầm lạc hay hư vọng phân biệt (abhuta-parikalpa) hay lý luận sai trái (hý luận quá ác-prapanca-daushtulya). Nhưng nó trở thành nguồn gốc của tai họa lớn lao khi nó tạo ra những khát vọng được đặt căn bản trên những phán đoán lầm lạc, như là khi nó tin vào

cái thực tính của một ngã thể rồi trở nên chấp vào ngã thể mà cho rằng đây là chân lý tối hậu. Vì mặt na không những chỉ là cái tri thức phân biệt mà còn là một nhân tố ước vọng và do đó là một tác giả. Mặt na thức cũng được phát hiện từ A Lại Da Thức. Nó là một thứ trực giác, trực giác về sự có mặt của một bản ngã tồn tại và độc lập với thế giới vạn hữu. Trực giác này có tính cách tập quán và mê muội. Tính mê vọng của nó được cấu thành bởi liễu biệt cảnh thức, nhưng nó lại trở thành căn bản cho liễu biệt cảnh thức. Đối tượng của loại tuệ giác này là một mảnh vụn biến hình của A lại da mà nó cho là cái ta, trong đó có linh hồn và thân xác. Đối tượng của nó không bao giờ là tánh cảnh mà chỉ là đối chất cảnh. Vừa là nhận thức về ngã, mặt na được xem như là chướng ngại căn bản cho sự thể nhập thực tại. Công phu thiền quán của liễu biệt cảnh thức có thể xóa được những nhận định sai lạc của mặt na. Chức năng của mặt na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mặt na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mặt na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mặt na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mặt na thức phân biệt sai lầm. Vì mặt na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mặt na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,” mặt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mặt na và mặt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ—citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mặt na thức.” *Thứ tám là A Lại Da thức (Tàng Thức):* A Lại Da là thức căn bản, thức thứ tám trong Bát Thức, còn gọi là Tàng Thức. Tàng thức nơi chứa đựng tất cả chủng tử của các thức, từ đây tương ứng với các nhân duyên, các hạt

giống đặc biệt lại được thức Mạt Na chuyển vận đến sáu thức kia, kết thành hành động mới đến lượt các hành động này lại sản xuất ra các hạt giống khác. Quá trình này có tính cách đồng thời và bất tận. A Lại da còn được gọi là “Hiển Thức”, chứa đựng mọi chủng tử thiện ác, hiển hiện được hết thảy mọi cảnh giới. Chữ “Alaya” có nghĩa là cái nhà nơi mà tất cả những gì có giá trị cho chúng ta dùng được tàng trữ và cũng là nơi cư ngụ của chúng ta. Thức A Lại Da, cũng còn được gọi là “Tàng Thức,” hay là “thức thứ tám,” hay là “tàng nghiệp.” Tất cả mọi nghiệp đã lập thành trong quá khứ hay đang được lập thành trong hiện tại đều được tàng trữ trong A Lại Da Thức này. Giáo điển dạy Tâm Lý Học, về tám thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, Mạt na và A Lại Da). Những thức này giúp chúng sanh phân biệt phải trái. Tuy nhiên, chúng sanh con người có một cái thức thâm sâu gọi là A Lại Da Thức, là chủ thể chính của sự luân hồi sanh tử, và bị các thức khác hiểu lầm đó là một linh hồn hay một cái ngã trường cửu. Chính tại A Lại Da Thức này những ấn tượng hay kinh nghiệm của hành động được tàng trữ dưới hình thức những ‘chủng tử’ và chính những chủng tử này làm nảy nở những kinh nghiệm sắp tới tùy theo hoàn cảnh của từng cá nhân. Theo Bồ Tát Mã Minh trong Đại Thừa Khởi Tín Luận và Nhiếp Luận Tông, A Lại Da thức là nơi hòa hợp chân vọng. Khi nó trở nên thanh tịnh và không còn ô nhiễm, nó chính là “Chân Như.” A Lại Da có nghĩa là chứa tất cả. Nó đi chung với bảy thức được sinh ra trong ngôi nhà vô minh. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nói: “Nầy Mahamati! Như Lai Tạng chứa trong nó những nguyên nhân cả tốt lẫn xấu, và từ những nguyên nhân này mà tất cả lục đạo (sáu đường hiện hữu) được tạo thành. Nó cũng giống như những diễn viên đóng các vai khác nhau mà không nuôi dưỡng ý nghĩ nào về ‘tôi và của tôi.’” Chức năng của A Lại Da Thức là nhìn vào chính nó trong đó tất cả tập khí (vasana) từ thời vô thủy được giữ lại theo một cách vượt ngoài tri thức (bất tư nghi-acintya) và sẵn sàng chuyển biến (parinama), nhưng nó không có hoạt năng trong tự nó, nó không bao giờ hoạt động, nó chỉ nhận thức, theo ý nghĩa này thì nó giống như một tấm kiếng; nó lại giống như biển, hoàn toàn phẳng lặng không có sóng xao động sự yên tĩnh của nó; và nó thanh tịnh không bị ô nhiễm, nghĩa là nó thoát khỏi cái nhị biên của chủ thể và đối tượng. Vì nó là cái hành động nhận thức đơn thuần, chưa có sự khác biệt giữa người biết và cái được biết. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo,

khi vạn vật phản chiếu trong tâm trí ta, thì thế lực phân biệt hay tưởng tượng của tâm ta sẽ sẵn sàng hoạt động ngay. Đây gọi là “thức” (vijñana). Chính vì thức kết hợp với tất cả yếu tố phản chiếu, tàng chứa chúng, nên được gọi là A Lại Da Thức hay “thức tạng.” Tạng thức chính nó là sự hiện hữu của tập hợp nhân quả và những tâm sở thanh tịnh hoặc nhiễm ô, được tập hợp hay lẫn lộn với chúng theo tương quan nhân quả. Khi tạng thức bắt đầu hoạt động và bước xuống thế giới thường nhật này, thì chúng ta có hiện hữu đa dạng vốn chỉ là thế giới tưởng tượng. Tạng thức, vốn là chủng tử thức, là trung tâm ý thức; và thế giới do thức biểu hiện là môi trường của nó. Chỉ có ở nơi sự giác ngộ viên mãn của Phật, thức thanh tịnh mới bừng chiếu lên. Tịnh thức này có thể tẩy sạch phần ô nhiễm của tạng thức và còn khai triển thế lực trí tuệ của nó. Thế giới của tưởng tượng và thế giới hỗ tương liên hệ được đưa đến chân lý chân thật, tức Viên Thành Thật tánh (parinispāna). Sau khi đạt đến đó, chủng tử tạng, tức là thức, sẽ biến mất và cuối cùng đưa đến trạng thái nơi mà chủ thể và đối tượng không còn phân biệt. Đây là vô phân biệt trí (avikalpa-vijñana). Trạng thái tối hậu là Vô Trụ Niết Bàn (apratisthita-nirvana) nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Cái tâm thứ biến hiện chư cảnh thành tám thức. A-Lại Da hay thức thứ tám được gọi là “Sơ Năng Biến” vì các thức khác đều từ đó mà ra. Một khái niệm về giáo thuyết đặc biệt quan trọng với trường phái Du Già. Thuật ngữ này có khi được các học giả Tây phương dịch là “Tàng Thức,” vì nó là cái kho chứa, nơi mà tất cả những hành động được sản sinh ra. Tàng thức cất giữ những gì được chứa vào nó cho đến khi có hoàn cảnh thích hợp cho chúng hiện ra. Những dịch giả Tây Tạng lại dịch nó là “Căn bản của tất cả” vì nó làm nền tảng cho mọi hiện tượng trong vòng sanh tử và Niết Bàn. Qua thiền tập và tham dự vào những thiện nghiệp, người ta từ từ thay thế những chủng tử phiền não bằng những chủng tử thanh tịnh; một khi người ta thanh tịnh hóa một cách toàn diện A Lại Da, thì đó được coi như là “Tịnh Thức.” A Lại Da có nghĩa là cái tâm cất chứa tất cả. Nó đi chung với bảy thức được sinh ra trong ngôi nhà vô minh. A Lại Da tàng thức (đệ bát thức). Ý thức căn bản về mọi tồn tại hay ý thức di truyền, nơi những hạt giống karma lọt vào và gây ra hoạt động tâm thần. Tiềm thức hay tạng thức, thức thứ tám hay Nghiệp thức. Tất cả nghiệp được thành lập trong hiện đời và quá khứ đều được tàng trữ trong A Lại Da thức. A Lại Da thức hành xử

như nơi tồn chứa tất cả những dữ kiện được Mặt Na thức thấu thập. Khi một sinh vật chết thì bảy thức kia sẽ chết theo, nhưng A-Lại-Da thức vẫn tiếp tục. Nó là quyết định tối hậu cho sự đầu thai trong lục đạo.

VI. Người Phật Tử Thuần Thành Luôn Cảnh Giác Về Chất Liệu Đốt Lên Những Ngọn Lửa Trong Chúng Sanh:

Nguyên nhân chính khiến đức Phật thuyết giảng bài giảng về Lửa là muốn khuyên hàng đệ tử nên luôn cảnh giác về chất liệu đốt lên những ngọn lửa trong chúng sanh. Như vậy, theo đức Phật thì chất liệu nào đã đốt lên những ngọn lửa đang cháy hừng hực trong chúng sanh mọi loài? Sau khi có cơ duyên học được bài thuyết bài giảng về lửa của đức Phật, người Phật tử thuần thành nên luôn cảnh giác về những chất liệu đốt lên tất cả những ngọn lửa trong chúng sanh, từ lửa luyến ái, lửa tham vọng, lửa dục tình đến lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân. Tất cả những ngọn lửa ấy đang đốt cháy hết tất cả rừng phước đức và công đức của hành giả. Và chúng vẫn còn đang hừng hực cháy không ngừng nghỉ trong mỗi người chúng ta ngay trong giờ phút này. Thật vậy, những ngọn lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, luôn thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện là đốt cháy hành giả. Những thứ này lúc nào cũng chực chờ xâm nhập, đốt rụi và phá nát đường tu của chúng ta. Theo đức Phật, hành giả muốn đạt được cứu cánh an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc và cuối cùng đi đến giải thoát, hành giả không còn cách nào khác hơn là phải luôn cố gắng cảnh giác những ngọn lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... này.

Phật giáo gọi những ngọn lửa tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... là những tên giặc. Cách hay nhất được Phật giáo dùng để cảnh giác những tên giặc này là phải tu tập, và không có ngoại lệ. Thông thường mà nói, tu tập đối với người xuất gia trong các chùa viện còn tương đối đơn giản và dễ dàng hơn so với những người tại gia, vì ngày ngày ngoài xã hội người tại gia luôn phải đương đầu với mười tên giặc, kể cả thù trong lẫn giặc ngoài: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, những thứ lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật, có tám vị thầy giúp cho chúng ta quán sát những tội lỗi có

thể tránh được và những điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta: sát (kẻ sát nhân), đạo (kẻ cướp), dâm (kẻ tà dâm), vọng (kẻ láo khoét), ả tửu (kẻ say sưa), lão (người già cả), bệnh (người ốm đau), và tử (người chết). Như vậy, trong mười tên giặc vừa kể, đã có tới bốn tên mà Phật giáo cho là những bậc thầy của hành giả rồi. Đối với người tu tập trí tuệ, nếu không đoạn trừ những tên giặc này, khó lòng mà có được một thứ trí tuệ chân chính. Phải thực tình mà nói, không riêng gì Phật tử, mà cả thế giới mang ơn đức Phật nơi việc Ngài là người đầu tiên chỉ ra con đường giải thoát cho con người, thoát khỏi những ma chướng trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Gọi chúng là giặc bởi chúng hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. Trong giáo thuyết nhà Phật, giặc cướp cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đạo. Ngoài việc cố gắng ngăn ngừa những tên giặc tham, sân, si... Hành giả tu Phật nên luôn giữ gìn giới hạnh một cách nghiêm chỉnh, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, và phải biết nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu tập nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn.

Devout Buddhists Should Always Be Alert to Fueling Materials for All Fires in Beings

I. A Summary of the Buddha's Discourse on Fire in the Deer Park:

According to the Samyutta Nikaya or the Kindred Sayings, volume 35, after the Buddha met the three brothers of Kasyapa and their one thousand followers, the Buddha found out that they belonged to the Fire-worshipping Sect, so the Blessed One expounded to them the discourse on fire. "Thus have I heard, the Blessed One was once staying at Gaya Sisa with a thousand Bhiksus. There he addressed the Bhiksus: "O Bhiksus, all is on fire. And what all is on fire? The eye, o Bhiksus, is on fire. Forms are on fire. Eye-consciousness is on fire. Eye-contact is on fire. Feeling, which is pleasant or painful, or neither pleasant nor painful, arising from eye-contact is on fire. With what is it

burning? It is burning with the fire of lust, the fire of hate, ignorance, birth, decay, death, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair. So I declare. The ear, the nose, the tongue, the body, the mind... is on fire. Seeing thus, o Bhiksus, a well-taught Ariyan disciple gets disgusted with the eye, forms, eye-consciousness, eye-contact, feeling... He gets disgusted with the ear, sounds, ear-consciousness, ear-contact;... the nose, odours, nose-consciousness, nose-contact;... the body, tactile objects, body-consciousness, body-contact;... the mind, mental objects, mind-consciousness, mind-contact and any feeling that arises. With disgust, he gets detached; with detachment, he is liberated. When he is liberated, there is knowledge that he is liberated. And he understands thus: "Birth is destroyed, the holy life is lived, what should be done is done, there is no more of this state again." After the Buddha expounded the "Discourse on Fire," all the Bhiksus were pleased at his words and welcomed them. When the Buddha concluded his sermon, the hearts of the thousand Bhiksus were liberated from defilements, without attachment and they all became Arahants.

II. Six Organs of Sense Are Fueling Materials From Within Practitioners:

In Buddhism, six sense organs are best fueling materials for all kinds of fires, i.e., fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, committing sexual misconducts, and lying, and so on. Six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Practitioners should always remember that food for six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Food for the eyes is the sleep; for the ears is the sound; for the nose is the smell; for the tongue is the taste; for the body is the smooth touch; and for the mind is the dharma. Practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth. One of the most important purposes of practitioners is to keep the six sense organs pure. The six organs and their purification in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the

eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each. According to Bikkhu Piyanda in *The Gems Of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa), ear is now in contact with sound, nose is now in contact with smell, tongue is now in contact with taste, body is now in contact with touching, and mind is now in contact with all things (dharma).

Practitioners should always remember that the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances.

According to the *Samannaphala Sutta* in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty,

develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

III. Six Sense Organs with Six Entrances Cause the Fires to Flare Up:

In Buddhism, six sense organs together with six entrances cause to flare up all kinds of fires, from the fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, to the fires of killing, stealing, committing sexual misconducts, and lying, and so on. "Entrance" is one of the links in the chain of causation. The six entrances or locations, both the organ and the sensation (eye, ear, nose, tongue, body, mind; sight, hearing, smell, taste, touch, and perception). The six entrances or locations, both the organ and the sensation (eye, ear, nose, tongue, body, mind; sight, hearing, smell, taste, touch, and perception). One of the links in the chain of causation. According to the Surangama Sutra, book Three, the Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: "Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?" *The first entrance is the The Organ of Sight with Eye-Entrance:* Ananda! Although the eye's staring causes fatigue, the eye and the fatigue originate in Bodhi. Staring gives rise to the characteristic of fatigue. Because a sense of seeing is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of light and dark, defiling appearances are taken in; this is called the nature of seeing. Apart from the two defiling objects of light and dark, this seeing is ultimately without substance. Thus, Ananda, you should know that seeing does not come from light or dark, nor does it come forth from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from light, then it would be extinguished when it is dark, and you would not see darkness. If it came from darkness, then it would be extinguished when it is light, and you would not see light. Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of light and dark, a nature of seeing such as this

would have no self-nature. Suppose it came forth from emptiness. When it looks in front of you, it sees the shapes of the defiling dust; turning around, it would see your sense-organ. Moreover, if it were emptiness itself which sees, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the eye entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. *The second entrance is the Organ of Hearing with Ear-Entrance:* Ananda! Consider, for example, a person who suddenly stops up his ears with two fingers. Because the sense-organ of hearing has become fatigued, a sound is heard in his head. However, both the ears and the fatigue originate in Bodhi. Because a sense of hearing is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of movement and stillness, defiling appearances are taken; this is called the nature of hearing. Apart from the two defiling objects of movement and stillness, this hearing is ultimately without substance. Thus, Ananda, you know that hearing does not come from movement and stillness; nor does it come from the sense-organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from stillness, it would be extinguished when there is movement, and you would not hear movement. If it came from movement, then it would be extinguished when there is stillness, and you would not be aware of this stillness. Suppose it came from the sense-organ, which is obviously devoid of movement and stillness: a nature of hearing such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; emptiness would then become hearing and would no longer be emptiness. Moreover, would it have with your entrance? Therefore, you should know that the ear-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature. *The third entrance is the Organ of Smell with Nose-Entrance:* Ananda! Consider, for example, a person who inhales deeply through his nose. After he has inhaled for a long time it becomes fatigued, and then there is a sensation of cold in the nose. Because of that sensation, there are the distinctions of penetration and obstruction, of emptiness and actuality, and so forth, including all fragrant and stinking vapors. However, both the nose and the fatigue originate in Bodhi. Because a sense of smelling is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of penetration and obstruction, defiling appearances are taken in; this is

called the nature of smelling. Apart from the two defiling objects of penetration and obstruction, this smelling is ultimately without substance. You should know that smelling does not come from penetration and obstruction, nor does it come forth from the sense-organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from penetration, the smelling would be extinguished when there is obstruction, and then how could it experience obstruction? If it existed because of obstruction, then where there is penetration there would be no smelling; in that case, how would the awareness of fragrance, stench, and other such sensations come into being? Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of penetration and obstruction. A nature of smelling such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; smelling itself would turn around and smell your own nose. Moreover, if it were emptiness itself which smelled, what connection would it have with your entrance? Therefore, you should know that the nose-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. *The fourth entrance is the Organ of Taste with Tongue-Entrance:* Ananda! Consider, for example, a person who licks his lips with his tongue. His excessive licking causes fatigue. If the person is sick, there will be a bitter flavor; a person who is not sick will have a subtle sweet sensation. Sweetness and bitterness demonstrate the tongue's sense of taste. When the organ is inactive, a sense of tastelessness prevails. However, both the tongue and the fatigue originate in Bodhi. Because of the two defiling objects of sweetness and bitterness, as well as tastelessness, stimulate a recognition of taste which in turn draws in these defiling sensations, it becomes what is known as a sense of taste. Apart from the two defiling objects of sweetness and bitterness and apart from tastelessness, the sense of taste is originally without a substance. Thus, Ananda, you should know that the perception of sweetness, bitterness, and tastelessness does not come from sweetness or bitterness, nor does it exist because of tastelessness, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from sweetness and bitterness, it would cease to exist when tastelessness was experienced, so how could it recognize tastelessness? If it arose from tastelessness, it would vanish when the flavor of sweetness was tasted, so how could it

perceive the two flavors, sweet and bitter? Suppose it came from the tongue which is obviously devoid of defiling objects sweetness and bitterness and of tastelessness. An essence of tasting such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; the sense of taste would be experienced by emptiness instead of by the mouth. Suppose, moreover, that it was emptiness itself which tasted, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the tongue entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is it spontaneous in nature. *The fifth entrance is the Organ of Touch with Body-Entrance:* Ananda! Consider, for example, a person who touches his warm hand with his cold hand. If the cold is in excess of warmth, the warm hand will become cold; if the warmth is in excess of the cold, his cold hand will become warm. So the sensation of warmth and cold is felt through the contact and separation of the two hands. Fatiguing contact results in the interpenetration of warmth and cold. However, both the body and the fatigue originate in Bodhi. Because a physical sensation is stimulated in the midst of the two defiling objects of separation and union, defiling appearances are taken in; this is called the awareness of sensation. Apart from the two sets of defiling objects of separation and union, and pleasantness and unpleasantness, the awareness of sensation is originally without a substance. Thus, Ananda, you should know that this sensation does not come from separation and union, nor does it exist because of pleasantness and unpleasantness, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it arose when there was union, it would disappear when there was separation, so how could it sense the separation? The two characteristics of pleasantness and unpleasantness are the same way. Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of the four characteristics of union, separation, pleasantness, and unpleasantness; an awareness of physical sensation such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; the awareness of sensations would be experienced by emptiness itself, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the body-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature. *The sixth entrance is the Organ of Mind with Mind-Entrance:*

Ananda! Consider, for example, a person who becomes so fatigued that he goes to sleep. Having slept soundly, he awakens and tries to recollect what he experienced while asleep. He recalls some things and forgets others. Thus, his upsidownness goes through production, dwelling, change, and extinction, which are taken in and returned to a center habitually, each following the next without ever being overtaken. This is known as the mind organ or intellect. The mind and fatigue are both Bodhi. The two defiling objects of production and extinction stimulate a sense of knowing which in turn grasps these inner sense data, reversing the flow of seeing and hearing. Before the flow reaches the ground it is known as the faculty of intellect. Apart from the two sets of dwelling objects of waking and sleeping and of production and extinction, the faculty of intellect is originally without substance. Thus, Ananda, you should know that the faculty of intellect does not come from waking, sleeping, production, or extinction, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from waking, it would disappear at the time of sleeping, so how could it experience sleep? If it came from production, it would cease to exist at the time of extinction, so how could it undergo extinction? If it came from extinction it would disappear at the time of production, so how could it know about production? Suppose it came from the sense-organ; waking and sleeping cause only a physical opening and closing respectively. Apart from these two movements, the faculty of intellect is as unsubstantial as flowers in space, because it is fundamentally without a self-nature. Suppose it came from emptiness; the sense of intellect would be experienced by emptiness instead of by the mind. Then what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the mind entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six internal sense-spheres: Eye-sense-sphere, Ear-sense-sphere, Nose-sense-sphere, Tongue-sense-sphere, Body-sense-sphere, and Mind-sense-sphere. Practitioners should always try keep these six internal sense-spheres pure places. That is to say, they try to keep the six organs and their purification in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full

development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each. This is the state of the organs thus purified is defined by T'ien-T'ai as the semblance stage in the Perfect teaching.

IV. Objects or Views Are Also Best Fueling Materials for Fires:

A prospect, region, territory, surroundings, views, circumstances, environment, area, field, sphere, environments and conditions, i.e., the sphere of mind, the sphere of form for the eye, of sound for the ear, etc. In Buddhism, objects or views are also best fueling materials for all kinds of fires, i.e., fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, committing sexual misconducts, and lying, and so on. The word "object" has many meanings, such as scene, environment, domain, sphere, object, understanding, etc. Zen Buddhists seemed to have a special usage of this word; for instance, a realm has not yet arisen (ching pu sheng) means a certain specific experience of Zen which has not yet arisen in the disciple. Thus "realm" means the specific experience or understanding within one's mind, which, of course, can be referentially treated as an "object" visualized or comprehended by the mind. Practitioners should always remember that all things and conditions come together and disintegrate like a lightning, an illusion or a phantom. Practitioners should remember that external states or external realms are realms which are not created by the mind, but come from the outside. For this reason, if you can remain unperturbed by external states, then you are currently cultivating. On the contrary, if you are turned by external states, then you will fall. External states are also external conditions or circumstances which stir or tempt one to do evil. Problems and dissatisfaction do not develop because of external conditions, but from our own mind. If we don't have internal peace, nothing from outside can bring us happiness. There are different kinds of regions, states or conditions.

According to the Mind-Only theories, different realms mean the ideas, or mental states which arise according to the various objects or conditions toward which the mind is directed. According to the Fa-Hsiang School, this group of elements falls under the general category

of “mental function” which has five elements: desire, verification, recollection, meditation, and wisdom. Gocara means experience, mental attitude. Gocara literally means “a range for cattle,” or “a pasturage,” is a field for action and an object of sense. In the Lankavatara Sutra, it means a general attitude one assumes toward the external world, or a better spiritual atmosphere in which one’s being is enveloped. In cultivation, practitioners should not try to find things behind the mirror, this indicates someone who fulfils what was promised in jest, only wastes the time without any result. As mentioned above, external states or external realms are realms which are not created by the mind, but come from the outside. However, the wind moving usually causes our minds moving. In Zen, the question for Zen practitioners is that the flag moving, the wind moving, or our minds moving? Several monks was arguing back and forth about the flag and the wind without reaching the truth in front of the Fa Hsin monastery in Kuang Chou. The sixth patriarch, Hui-Neng, said to them: “It is not the wind moving, neither the flag moving. It is your own minds that are moving.”

V. Eight Consciousnesses Keep the Fires From Extinguishing:

In Buddhism, eight consciousnesses are best fueling materials that not only keep flaring up all kinds of fires, i.e., fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, committing sexual misconducts, and lying, and so on. Furthermore, these eight consciousnesses are also best materials that keep these above mentioned fires from extinguishing. “Vijnana” is another name for “Consciousness.” Theravada considered the six kinds of consciousness as “Vijnana.” Mahayana considered the eight kinds of consciousness as “Vijnana.” Externalists considered “vijnana” as a soul. Consciousness is another name for mind. Consciousness means the art of distinguishing, or perceiving, or recognizing, discerning, understanding, comprehending, distinction, intelligence, knowledge, learning. It is interpreted as the “mind,” mental discernment, perception, in contrast with the object discerned. According to Buddhism, our “Nature” is the “Buddha”. The “Consciousness” is the “Spirit”, the “Intention” or “Mano-vijnana” is the “Discriminating Mind”, and the “Mind” is what constantly engages in idle thinking. The “Nature” is originally perfect

and bright, with no conception of self, others, beauty, or ugliness; no falling into numbers and discriminations. But as soon as there is “Consciousness”, one falls into numbers and discriminations. The “Intention” or “Mano-vijnana” also makes discriminations, and it is the sixth consciousness. It is relatively turbid, while the seventh and eighth consciousnesses are relatively more pure. There are eight kinds of consciousness: eye, ear, nose, tongue, body, mind, klista-mano-vijnana, and alaya-vijnana. Fundamentally speaking, consciousness is not of eight kinds, although there are eight kinds in name. We could say there is a single headquarters with eight departments under it. Although there are eight departments, they are controlled by just one single headquarters. “Vijnana” translated as “consciousness” is the act of distinguishing or discerning including understanding, comprehending, recognizing, intelligence, knowledge. There are eight consciousnesses. The first five arise as a result of the interaction of the five sense organs (eye, ear, nose, tongue, and mind) and the five dusts (Gunas); the sixth consciousness comes into play, all kinds of feelings, opinions and judgments will be formed (the one that does all the differentiating); the seventh consciousness (Vijnana) is the center of ego; the eighth consciousness is the Alayagarbha (a lai da), the storehouse of consciousness, or the storehouse of all deeds or actions (karmas), whether they are good, bad or neutral. “Vijnana” also means cognition, discrimination, consciousness, but as any one of these does not cover the whole sense contained in Vijnana. “Vijnana” also means relative knowledge. This term is usually used as contrasted to Jnana in purely intellectual sense. Jnana is transcendental knowledge dealing with such subjects as immortality, non-relativity, the unattained, etc., whereas Vijnana is attached to duality of things.

When we talk about “Consciousnesses” we usually misunderstand with the sixth consciousness according to Buddhist psychology. In fact, there are six basic sense consciousnesses, and the sixth one being the mental consciousness. Buddhist psychology bases the perception process on six sense faculties: sight, hearing, smell, taste, touch and thought. Each faculty relates to a sense organ (eye, ear, nose, tongue, body and mind) and to a consciousness which functions specifically with that organ. The sixth consciousness, or the mind consciousness is not the mind, it is the function of the mind; it does not depend on any of

the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell and touch) in the present time, but it also apprehends objects and imagines in the past and even in the future, then it transfers these objects or imagines to the seventh consciousness, and in turn, the seventh consciousness will transfer these objects to the Alaya Consciousness. Let us examine the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, we will find in neither of them. Then, the so-called "Self" is just a term for a collection of physical and mental factors. Let us first look at the aggregate matter of form. The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us, i.e., houses, soil, forests, and oceans, and so on. However, physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact between the eyes and visible objects, or between the ear and sound cannot result in experience without consciousness. Only the co-presence of consciousness together with the sense of organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an extremely important element in the production of experience. Consciousness or the sixth sense, or the mind. This sense organ together with the other five sense organs of eyes, ears, nose, tongue, and body to produce experience. The physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience, and the nature of the five aggregates are in constant change. Therefore, according to the Buddha's teachings, the truth of a man is selfless. The body and mind that man misunderstands of his 'self' is not his self, it is not his, and he is not it." Devout Buddhists should grasp this idea firmly to establish an appropriate method of cultivation not only for the body, but also for the speech and mind. Besides, we also have the seventh consciousness, or the *mano-vijnana*, which is the transmitting consciousness that relays sensory information from the mind to the Alaya Consciousness, or the eighth consciousness which functions as a storehouse of all sensory information. *First, Eye Consciousness:* The function of the eye consciousness is to perceive and apprehend visual

forms. Without the eye consciousness we could not behold any visual form; however, the eye consciousness depends on the eye faculty. When the eye faculty and any form meet, the eye consciousness develops instantly. If the eye faculty and the form never meet, eye consciousness will never arise (a blind person who lacks the eye faculty, thus eye consciousness can never develop). Buddhist cultivators should always understand thoroughly this vital point to minimize the meeting between eye faculty and visual forms, so that no or very limited eye consciousness will ever arise. The Buddha reminded his disciples that meditation is the only means to limit or stop the arising of the eye consciousness. *Second, Ear Consciousness:* The function of the ear consciousness is to perceive and apprehend sounds; however, ear consciousness depends on the ear faculty. Ear faculty and any sound meet, the ear consciousness develops instantly (in a deaf person, ear faculty and sounds never meet, therefore no ear consciousness will arise). Buddhist cultivators should always remember this and try to practise meditation stop or close the ear consciousness if possible. *Third, Smell Consciousness:* The nose consciousness develops immediately from the dominant condition of the nose faculty when it focuses on smell. Nose consciousness completely depends on the nose faculty. Someone who lacks smelling capability, nose faculty and smell never meet, therefore, nose consciousness will never arise. Buddhist cultivators should always practise meditation to stop or close the nose consciousness. *Fourth, Taste Consciousness:* The tongue consciousness develops immediately through the dominant condition of the tongue when the tongue faculty focuses on a certain taste. At that very moment, we experience and distinguish between tastes and desire arises. *Fifth, Tactile Sensation Consciousness:* Body consciousness develops when the dominant condition in which the body faculty meets an object of touch. The location of the body faculty is throughout the entire body. Cognition of the objects of touch, one of the five forms of cognition. Here a monk, on touching a tangible object with the body, is neither pleased nor displeased, but remains equable, mindful and clearly aware. This is one of the six stable states which the Buddha taught in the Sangiti Sutta in the Long Discourses. *Sixth, Mano Consciousness:* The Mano Consciousness is the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs. The mind

consciousness, the sixth or the intellectual consciousness is not the mind, it's the function of the mind. The sentient being's mind is an ever-spinning whirlpool in which mental activities never cease. There are four stages of production, dwelling, change, and decay. A mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: "Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of "me and mine," taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one's own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one's own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana." A mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future.

Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. Consciousness refers to the perception or discernment which occurs when our sense organs make contact with their respective objects. The first five consciousness correspond to the five senses. The sixth consciousness integrates the perceptions of the five senses into coherent images and make judgments about the external world. The seventh consciousness is the active center of reasoning, calculation, and construction or fabrication of individual objects. It is the source of clinging and craving, and thus the origin of self or ego and the cause of illusion that arises from assuming the apparent to be real. The terms “conscious” and “unconscious” are used with several different meanings. In one meaning, which might be called functional, “conscious” and “unconscious” refer to a subjective state within the individual. Saying that he is conscious of this or that psychic content means that he is aware of affects, of desires, of judgments, etc. *Seventh, Klistamanas Consciousness:* “Klista-manovijnana” is a Sanskrit term for “sentience.” In Buddhism, it is called “mental faculty” for it constitutes man as an intelligent and moral being. It is commonly thought to be equated with the terms “citta” or “consciousness.” It is derived from the Sanskrit root “man,” which means “to think” or “to imagine” and is associated with intellectual activity of consciousness. This is the discriminating and constructive sense. It is more than the intellectually perceptive. It is the cause of all egoism (it creates the illusion of a subject “I” standing apart from the object world) and individualizing of men and things (all illusion arising from assuming the seeming as the real). The self-conscious defiled mind, which thinks, wills, and is the principal factor in the generation of subjectivity. It is a conveyor of the seed-essence of sensory experiences to the eighth level of subconsciousness. It is described as a sea in which currents of thought surge and seethe. It is the transmitting consciousness that relays sensory information from the mind or mano consciousness to the storehouse or Alaya-vijnana. According to The Lankavatara Sutra, this system of the five sense-vijnanas is in union with Manovijnana and this mutuality makes the system distinguish between what is good and what is not good. Manovijnana in union with the five sense-vijnanas grasps forms and appearances in their

multitudinous aspect; and there is not a moment's cessation of activity. This is called the momentary character of the Vijnanas. This system of vijnanas is stirred uninterruptedly and all the time like the waves of the great ocean. Klistamanas consciousness is the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs. The mind consciousness, the sixth or the intellectual consciousness is not the mind, it's the function of the mind. The sentient being's mind is an ever-spinning whirlpool in which mental activities never cease. There are four stages of production, dwelling, change, and decay. A mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. This acts like the collection station for the first six consciousnesses. The seventh of the eight consciousnesses, which means thinking and measuring, or calculating. It is the active mind, or activity of mind, but is also used for the mind itself. The waves will be seen ruffling the surface of the ocean of Alayavijnana when the principle of individuation known as Vishaya blows over it like the wind. The waves thus started are this world of particulars where the intellect discriminates, the affection clings, and passions and desires struggle for existence and supremacy. This particularizing agency sits within the system of Vijnanas and is known as Manas; in fact it is when Manas begins to operate that a system of the Vijnanas manifests itself. They are thus called "object-discriminating-vijnana" (vastu-prativikalpa-vijnana). The function of Manas is essentially to reflect upon the Alaya and to create and to discriminate subject and object from the pure oceans of the Alaya. The memory accumulated (ciyate) in the latter is now divided into dualities of all forms and all kinds. This is compared to the manifoldness of waves that stir up the ocean of Alaya. Manas is an evil spirit in one sense and a good one in another, for discrimination in itself is not evil, is not necessarily always false judgment (abhuta-parikalpa) or wrong reasoning (prapanca-daushtulya). But it grows to be the source of great calamity when it creates desires based upon its

wrong judgments, such as when it believes in the reality of an ego-substance and becomes attached to it as the ultimate truth. For manas is not only a discriminating intelligence, but a willing agency, and consequently an actor. Manyana is a kind of intuition, the sense that there is a separate self which can exist independently of the rest of the world. This intuition is produced by habit and ignorance. Its illusory nature has been constructed by vijnapti, and it, in turn, becomes a basis for vijnapti. The object of this intuition is a distorted fragment of alaya which it considers to be a self, comprised of a body and a soul. It of course is never reality in itself, but just a representation of reality. In its role as a self as well as consciousness of the self, manyana is regarded as the basic obstacle to penetrating reality. Contemplation performed by vijnapti can remove the erroneous perceptions brought about by manas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: "Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of "me and mine," taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different—the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one's own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one's own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana." *Eighth, Alaya Vijnana*: Alaya Vijnana, the receptacle intellect or consciousness, basic consciousness, Eighth consciousness, subconsciousness, and store consciousness. The

storehouse consciousness or basis from which come all seeds of consciousness or from which it responds to causes and conditions, specific seeds are reconveyed by Manas to the six senses, precipitating new actions, which in turn produce other seeds. This process is simultaneous and endless. “Alayavijnana is also called “Open knowledge”, the store of knowledge where all is revealed, either good or bad. Alaya means a house or rather a home, which is in turn a place where all the valued things for use by us are kept and among which we dwell. Also called “Store consciousness,” “eighth consciousness,” or “karma repository.” All karma created in the present and previous lifetime is stored in the Alaya Consciousness. According to the Consciousness-Only, there are eight consciousnesses (sight, hearing, smell, taste, touch, mind, Mana and Alaya). These consciousnesses enable sentient beings to discriminate between right and wrong of all dharmas (thoughts, feelings, physical things, etc). However, human beings have a deep consciousness which is called Alaya-consciousness which is the actual subject of rebirth, and is mistakenly taken to be an eternal soul or self by the other consciousnesses. It is in the Alaya-consciousness that the impressions of action and experience are stored in the form of ‘seeds’ and it is these seeds which engender further experiences according to the individual situation. According to Asvaghosa Bodhisattva in the Awakening of Faith and the Samparigraha, the Alaya or store is the consciousness in which the true and the false unite. When Alaya Consciousness becomes pure and taintless, it is Tathata (Thusness). Also known as Alayavijnana. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati! The Tathagata-garbha contains in itself causes alike good and not-good, and from which are generated all paths of existence. It is like an actor playing different characters without harboring any thought of ‘me and mine.’” Alaya means all-conserving. It is in company with the seven Vijnanas which are generated in the dwelling-house of ignorance. The function of Alayavijnana is to look into itself where all the memory (vasana) of the beginningless past is preserved in a way beyond consciousness (acintya) and ready for further evolution (parinama); but it has no active energy in itself; it never acts, it simply perceives, it is in this exactly like a mirror; it is again like the ocean, perfectly smooth with no waves disturbing its tranquillity; and it is pure and undefiled,

which means that it is free from the dualism of subject and object. For it is the pure act of perceiving, with no differentiation yet of the knowing one and the known. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, when all things are reflected on our mind, our discriminating or imagining power is already at work. This called our consciousness (vijñāna). Since the consciousness coordinating all reflected elements stores them, it is called the store-consciousness or ideation-store. The ideation-store itself is an existence of causal combination, and in it the pure and tainted elements are causally combined or intermingled. When the ideation-store begins to move and descend to the everyday world, then we have the manifold existence that is only an imagined world. The ideation-store, which is the seed-consciousness, is the conscious center and the world manifested by ideation is its environment. It is only from the Buddha's Perfect Enlightenment that pure ideation flashed out. This pure ideation can purify the tainted portion of the ideation-store and further develop its power of understanding. The world of imagination and the world of interdependence will be brought to the real truth (parinirvāṇa). This having been attained, the seed-store, as consciousness, will disappear altogether and ultimately will reach the state where there is no distinction between subject and object. The knowledge so gained has no discrimination (Avikalpa-vijñāna). This ultimate state is the Nirvana of No Abode (apratiṣṭhita-nirvāṇa), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. The function of Alayavijñāna is to look into itself where all the memory (vasana) of the beginningless past is preserved in a way beyond consciousness (acintya) and ready for further evolution (parinama); but it has no active energy in itself; it never acts, it simply perceives, it is in this exactly like a mirror; it is again like the ocean, perfectly smooth with no waves disturbing its tranquillity; and it is pure and undefiled, which means that it is free from the dualism of subject and object. For it is the pure act of perceiving, with no differentiation yet of the knowing one and the known. The initiator of change, or the first power of change, or mutation, i.e. the alaya-vijñāna, so called because other vijñānas are derived from it. An important doctrinal concept that is particularly important in the Yogacara tradition. This term is sometimes translated by Western scholars as "storehouse

consciousness,” since it acts as the repository (kho) of the predisposition (thiên vê) that one’s actions produce. It stores these predispositions until the conditions are right for them to manifest themselves. The Tibetan translators rendered (hoàn lại) it as “basis of all” because it serves as the basis for all of the phenomena of cyclic existence and nirvana. Through meditative practice and engaging in meritorious actions, one gradually replaces afflicted seeds with pure ones; when one has completely purified the continuum of the alaya-vijnana, it is referred to as the “purified consciousness.” Alaya means all-conserving mind. It is in company with the seven Vijnanas which are generated in the dwelling-house of ignorance. Alaya means the preconsciousness, or the eighth consciousness, or the store-consciousness. It is the central or universal consciousness which is the womb or store consciousness (the storehouse consciousness where all karmic seeds enter and cause all thought activities). All karma created in the present and previous lifetime is stored in the Alaya Consciousness. This is like a storage space receiving all information collected in the Mana consciousness. When a sentient being dies, the first seven consciousnesses die with it, but the Alaya-Consciousness carries on. It is the supreme ruler of one existence which ultimately determines where one will gain rebirth in the six realms of existence.

VI. Devout Buddhists Should Always Be Alert to Fueling Materials for All Fires in Beings:

The main reason that caused the Buddha preached a lecture on Fires is the Buddha's wish to give an advise to his disciples on being alert to fueling materials for all fires in sentient beings. So, according to the Buddha, what are fueling materials which are flaring up in all sentient beings? At the Deer Park, the Buddha also preached a Lecture on Fires. From the fire of love, fire of passion, fire of lust to the fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, and lying, and so on. All these fires have been burning up all the forest of Practitioners' merits and virtues. And they are still flaring up incessantly in us at this very moment. In fact, these fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... always take turns watching constantly and without interruption, waiting for the opportunity to burn up

practitioners. These fires are always waiting to infiltrate, to burn up and to destroy completely our path of cultivation. According to the Buddha, in order to achieve the ends of peace, mindfulness, happiness, and eventual emancipation, practitioners have no other choice but should always try to be alert on these fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, and lying, and so on.

Buddhism calls these fires of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, and lying, and so on, robbers. The best way that is used in Buddhist teachings is cultivation, and there is no exception. Ordinarily speaking, for monks and nuns in temples, cultivation is relatively simple and easy than that of lay people, who, everyday, have to deal with ten robbers in the society, both internal and external: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... that are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. However, according to Buddhist teachings, there are eight teachers that help us contemplate avoidable sins and unavoidable things in our daily life: murder, the Robbery, the adultery, the lying, the drunkard, the aged, the sick, and the death. Therefore, among these ten robbers mentioned above, four of them are considered practitioners' teachers according to Buddhist teachings. For those who cultivate wisdom, if we don't eliminate these robbers, it is difficult to attain a real wisdom. Truly speaking, not only Buddhists but the whole world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from the obstructive ghosts of lust, anger, stupidity, arrogance, doubtness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... We call them robbers because they usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. In Buddhist teachings, robbers also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. Beside trying to prevent robbers of lust, anger, ignorance... Buddhist practitioners should keep the precepts strictly; they should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; they should be firm and stable in his determination; they should

be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in cultivation.

Chương Ba Mươi Bốn

Chapter Thirty-Four

Người Phật Tử Thuần Thành

Nên Luôn Làm Người Quan Sát Vô Tư

I. Tại Sao Người Phật Tử Thuần Thành Nên Luôn Làm Người Quan Sát Vô Tư?:

Quan sát vô tư còn được gọi là quan sát khách quan. Thế nào là sự quan sát khách quan? Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu. Đức Phật dạy: “Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa.” Mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá, hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên. Chúng ta có thể bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính trong khi hành thiền chúng ta hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào. Hãy tỉnh thức và hãy biết cả hai, những tư tưởng cao thượng và những tư tưởng thấp hèn, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên tự tôn kiêu hãnh vì những tư tưởng tốt và ngã lòng thất vọng với những ý nghĩ xấu. Tư tưởng đến rồi đi, không khác gì các nghệ sĩ trên sân khấu. Khi nghe tiếng tiếng động hãy ghi nhận, có “tiếng động”, rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thế ấy, khi có mùi, có vị, có xúc chạm, đau, sướng, v.v... hãy theo dõi những tư tưởng ấy một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Tỉnh giác chú niệm nghĩa là quan sát bất cứ việc gì xảy đến bên trong ta và trong tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán xem nó tốt hay xấu. Phật tử thuần thành nên luôn nhìn sự vật một cách khách quan chứ không chủ quan, chỉ quan sát với sự hay biết suông. Nhìn một

cách khách quan không vướng vấn dính mắc với những tư tưởng ấy. Trong tu tập theo Phật giáo, quan sát vô tư là chìa khóa buông bỏ mọi dính mắc.

II. Sự Tu Tập Tư Tưởng Của Người Quan Sát Vô Tư:

Nói về quan sát tư tưởng một cách khách quan của người Phật tử trên bước đường tu tập, theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tinh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được kiểm soát. Về phương cách tỉnh thức những tư tưởng, Đức Phật dạy: “Ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. Quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. Quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. Đừng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. Hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện lành. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát chứ đừng đồng nhất với tiến trình.” Làm được những điều này, các bạn sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và an lạc triền miên nơi nội tâm các bạn dù các bạn đang sống trong một xã hội đầy bất trắc với vô vàn khổ đau phiền não. Chuyển hóa tâm thức là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người tại gia đạt được an lạc, tỉnh thức, và giải thoát hay giác ngộ ngay trong đời này kiếp này. Đây là cách giúp chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén đĩa hay giặt quần áo, chúng ta có thể tâm niệm ‘Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn u mê.’

Theo Sư Đại Ấn, một danh Tăng Ấn Độ: “Ý như con ngựa, hãy để cho nó đi tự do như chim bồ câu được thả ra từ một chiếc tàu ở giữa đại dương vô tận. Vì cũng giống như con chim không tìm thấy ra nơi nào để đậu trừ phi nó trở lại chiếc tàu, ý cũng không có nơi nào để đi

khác hơn là trở về với nguồn gốc của chúng.” Chính vì thế mà Ngài đã viết bài kệ về Ý như sau:

Mây trôi trên bầu trời không có gốc rễ.
 Chúng không có nơi cư trú.
 Những ý nghĩ trôi nổi trong trí cũng vậy
 Khi chúng ta thấy bản chất của tâm,
 Mọi sự phân biệt đều chấm dứt.

Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lối sống thế tục có tính cách hưởng ngoại, buông lung. Lối sống của một Phật tử thuần thành thì bình dị và tiết chế. Phật tử thuần thành có lối sống khác hẳn người thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tinh tấn thêm; nếu cảm thấy khó kham nhẫn, chúng ta phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yếu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình. Giới luật và tu tập tư tưởng qua thiền định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an tịnh và thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là sự chế định, một dụng cụ giúp cho tâm an tịnh. Bởi vì dù chúng ta có cúi đầu nhìn xuống đất đi nữa, tư tưởng trong tâm chúng ta vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy cuộc sống này đầy khó khăn và chúng ta không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, chúng ta càng được khích lệ hơn. Phải giữ tư tưởng của tâm mình trong chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm công việc phải làm với tư tưởng chú ý việc mình đang làm. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Chúng ta phải nên biết rằng khi tâm quá dính mắc vào tư tưởng không cần thiết chỉ khiến chúng ta ngày càng trôi dạt xa con đường tu tập của mình mà thôi.

A Devout Buddhist Should Always Be An Objective Observer

I. Why Should A Devout Buddhist Always Be An Objective Observer?:

What is an objective observation? The Buddha stressed the importance of objective observation, one of the keys to the Buddhist cultivation. Through objective observation we realize the real face of sufferings and afflictions. It's objective observation that gives us an

opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, objective observation plays a key role in the process of cultivation. The Buddha taught: “The mind is like a monkey, the thought is like a horse.” Whenever our mind wanders to other thoughts, be aware of them, but do not get involved in them emotionally or intellectually; do not comment, condemn, evaluate or appraise them, but bring our attention back to the nature rhythm of our breathing. Our mind may be overwhelmed by evil and unwholesome thoughts. This is to be expected. It is in meditation that we understand how our mind works. Become aware of both the good and evil, the ugly and beautiful, the wholesome and unwholesome thoughts. Do not elated with our good thoughts and depressed with the bad. These though come and go like actors on a stage. When we hear sounds, become aware of them and bring our attention back to our breath. The same with regard to smell, taste (which you may get mentally), touch, pain, pleasure and so forth. Sincere Buddhists should observe the thoughts in a calm detached way. Mindfulness means observing whatever happens inside oneself, whenever one does, not judging it as good or bad, just by watching with naked awareness. Sincere Buddhists should always observe things objectively, not subjectively, observing with our naked awareness. In Buddhist cultivation, impartial observation is the key to release all attachments.

II. An Objective Observer's Cultivation of Thoughts:

Concerning the objective observation of ideas of a Buddhist in the Path of Cultivation, in the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. Concerning the methods of mindfulness of thoughts and mental states, the Buddha taught: “To sit alone and concentrate the mind on the thoughts. To watch the good thoughts and observe how they affect your mental state. To watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. Do not try to fight with the

thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. Simply observe the thoughts dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. In the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process.” To be able to do these, you will experience an endless inner happiness and peace even though you are living in a society that is full of troubles, sufferings and afflictions. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help laypeople achieve peace, mindfulness, liberation or enlightenment in this very life. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think ‘may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.’

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: “Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin.” Thus, Mahamudra Master wrote a verse on “Thought” as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots, they have no home.

Conceptual thoughts that float in the mind are the same.

When we see the nature of mind, all discrimination ends.

Buddhists should always remember that the worldly way is outgoing exuberant; the way of devoted Buddhists' life is restrained and controlled. Devoted Buddhists constantly work against the grain, against the old habits; eat, speak, and sleep little. If we are lazy, raise energy. If we feel we can not endure, raise patience. If we like the body and feel attached to it, learn to see it as unclean. Virtue or following precepts, and cultivation of thoughts through concentration or meditation are aids to the practice. They make the mind calm and restrained. But outward restraint is only a convention, a tool to help gain inner coolness. For we may keep our eyes cast down, but still thoughts in our mind may be distracted by whatever enters our field of vision. Perhaps we feel that this life is too difficult, that we just can not do it. But the more clearly we understand the truth of things, the more

incentive we will have. Keep our mindfulness sharp. In daily activity, the important point is intention; know what we are doing and know how we feel about it. We should learn to know that a mind that clings to unnecessary thoughts only causes us to drift more and more away from our own path of cultivation.

Chương Ba Mười Lăm
Chapter Thirty-Five

Người Phật Tử Thuần Thành
Luôn Tu Tập Sám Hối

I. Tổng Quan Về Sám Hối:

Nói tổng quát, 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 chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Sám hối nghiệp chướng là hạnh nguyện thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Sám hối nghiệp chướng 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. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Hành giả nên luôn nhớ rằng trong kiếp luân hồi, mọi loài hằng đổi thay làm quyến thuộc lẫn nhau. Thế mà ta vì mê mờ lầm lạc, từ kiếp vô thủy đến nay, do tâm chấp ngã muốn lợi mình nên làm tổn hại chúng sanh, tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp. Thậm chí đến chư Phật, Thánh nhơn, vì tâm đại bi đã ra đời thuyết pháp cứu độ loài hữu tình, trong ấy có ta, mà đối với ngôi Tam Bảo ta lại sanh lòng vong ân hủy phá. Ngày nay giác ngộ, ta phải hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp chí thành sám hối. Đức Di Lặc Bồ Tát đã lên ngôi bất thối, vì muốn mau chứng quả Phật, mỗi ngày còn lễ sám sáu thời. Vậy ta phải đem thân nghiệp kính lễ Tam Bảo, khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi cầu được tiêu trừ, ý nghiệp thành khẩn ăn năn thề không tái phạm. Đã sám hối, phải dứt hẳn tâm hạnh ác, không còn cho tiếp tục nữa, đi đến chỗ tâm và cảnh đều không, mới là chân sám hối. Lại phải phát nguyện, nguyện hưng long ngôi Tam Bảo, nguyện độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đền đáp bốn ân nặng (ân Tam

Bảo, ân cha mẹ, ân sư trưởng, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh). Có tâm sám nguyện như vậy tội chướng mới tiêu trừ, công đức ngày thêm lớn, và mới đi đến chỗ phước huệ lưỡng toàn.

II. Nghĩa Của Sám Hối:

Sám nghĩa là sám trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm nữa. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu 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. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng những điều xấu mình làm từ trước thì hôm qua kể như là ngày cuối. Cũng kể từ hôm nay chúng ta bắt đầu một cuộc đời mới. Nếu như mình không siêng năng sám hối nghiệp tội do mình tạo ra sẽ tiếp tục khiến mình mãi đọa lạc thêm mãi mà thôi. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Sám hối không có nghĩa là dàn xếp với chính mình, không phải là có một thái độ lãnh đạm hay mập mờ, mà là đánh bóng Phật tánh của mình bằng cách loại bỏ dần những ảo tưởng và ô nhiễm ra khỏi tâm mình. Sự thực hành sám hối chính là hạnh Bồ Tát, qua đó không những người ta đánh bóng Phật tánh của mình mà còn phục vụ tha nhân nữa. Sám hối là điều tiên quyết không

thể thiếu được trong đời sống tôn giáo. Hy vọng là mọi người sẽ không ngừng liên tục thực hành sám hối trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa: “Trong tương lai, nếu có ai thực hành (tu tập) pháp sám hối thì hãy nên biết rằng người ấy đã mặc áo của hổ thẹn, được chư Phật che chở và giúp đỡ, chẳng bao lâu người ấy sẽ đạt được trí tuệ tối thượng.”

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

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

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

Cảm giác tội lỗi thường hiện diện mỗi khi chúng ta nói hay làm điều gì bất thiện và gây nên đau khổ cho người khác, mặc dầu họ không biết. Người Phật tử không nên mang thứ mặc cảm này, mà nên thay vào đó bằng sự hối cải sáng suốt. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lời nói và việc làm bất thiện sẽ mang lại hậu quả xấu nên mỗi khi làm việc gì không phải chúng ta nên thành thật chấp nhận và sửa sai. Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là “Đấng cứu chuộc” trên thế gian này, nhưng đạo Phật không nhấn mạnh đến sự chuộc lỗi. Theo đạo Phật, mỗi người phải tự tu để cứu lấy chính mình. Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng, lời nói hay việc làm, nhưng chúng ta không thể nhận lãnh hậu quả thế cho những nghiệp dữ mà người ấy đã gây tạo. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh đến lòng bi mẫn của các vị

Bồ Tát nhằm giúp chúng sanh nhẹ bớt khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, hối hận có nghĩa là cảm thấy tiếc cho những hành động trong quá khứ. Hối hận cho những việc làm bất thiện hay không có đạo đức trong quá khứ là hối hận tích cực; tuy nhiên nếu hối tiếc cho những việc làm tốt trong quá khứ là hối hận tiêu cực. Theo Phật giáo, Phật tử chân thuần nên luôn luôn sám hối nghiệp chướng là vì từ vô thủy tham, sân, si đã khiến thân khẩu ý tạp gây vô biên ác nghiệp. Cũng do ba thứ độc này làm chủ nên thân thể mình mới phạm vào những tội như sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Nơi miệng thì sản sanh ra những tội vọng ngữ, nói lời thêu dệt, ác độc, nói lưỡi hai chiều. Nay đem trọn cả ba nghiệp thanh tịnh thân, khẩu và ý thành tâm sám hối trước mười phương tam thế các Đức Như Lai. Sám Hối Nghiệp Chướng còn là hạnh nguyện thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Bên cạnh đó, nghi thức phát lồ sám hối tội lỗi là nghi thức tu tập thường xuyên trong các khóa lễ của chư Tăng Ni.

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

và quán tướng lẽ vô sanh, dứt các phiền não, tránh được những tư tưởng sai trái cũng như ảo tưởng và màn vô minh che lấp Trung đạo.

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

lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự súc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức nầy đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trong con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mắt trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thể không tái phạm. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giặc ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lạc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, hướng là chúng ta! Người Phật tử chơn thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thể không tái phạm. Khi sám hối chúng ta phát nguyện:

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

Mười hành vi bất thiện và năm trọng nghiệp.

Đã phạm từ vô thủy đến nay.

Bởi tâm thức bị vô minh lấn áp.”

Chúng ta cố gắng sám hối tất cả những hành động bất thiện đã phạm từ vô thủy. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác

mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Có thể thực hiện để chấm dứt nó. Cách duy nhất để làm được việc này là thực chứng sự vô ngã. Giống như một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Rất khó cho chúng ta nhớ lại tất cả những hành vi bất thiện mà chúng ta đã làm trong tất cả những kiếp quá khứ, nhưng chúng ta có thể nghĩ đến những hành vi bất thiện mà chúng ta đã phạm từ lúc mà chúng ta có thể nhớ được. Khi sám hối, Phật tử thuần thành nên luôn nghĩ về những hành vi bất thiện đã phạm trong vô số kiếp quá khứ, càng xa càng tốt ngay cả không nhận ra chúng được. Sám hối không phải là chuyện giả dối để tưởng thuật những hành vi bất thiện mà không có ý nghĩ nghiêm túc về sự ăn năn. Cách thiện xảo để sám hối là sám hối với một cảm giác hối hận chân thật. Do đó, nhớ lại những hành vi bất thiện đã phạm trở nên cần thiết và nhờ đó chúng ta có thể nhớ và cảm thấy hối lỗi về chúng. Điều này sẽ dẫn đường cho chúng ta chuộc lỗi những tội ác của chính mình. Bản chất tự nhiên sẵn có của tâm chúng ta là ánh sáng trong suốt. Nó chính là sự nhân cách hóa của sự hoàn hảo. Nhưng bản chất trong suốt ấy tạm thời bị che đậy. Nó bị bẩn nhơ; bị che mờ bởi chính những cảm xúc tiêu cực của chúng ta. Đó là tại sao chúng ta nói trong khi sám hối rằng bởi vì tâm con bị vô minh lấn áp, từ vô thủy con đã phạm những hành vi bất thiện. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là

một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình.

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

điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

III. Các Loại Sám Hối:

Người tu Phật đừng nên buông lung tạo tội lỗi, mà ngược lại cần phải làm nhiều việc công đức. Làm được như vậy mới mong bù đắp được phần nào tội lỗi mà mình đã gây tạo từ trước. Tuy nhiên, nếu phạm lỗi chúng ta cần phải phát lồ sám hối, vì tội lỗi dầu lớn tầy trời, nếu biết sám hối, tội thời tiêu tan. *Có hai loại sám hối:* Thứ nhất là vô tâm sở phạm sám hối. Phật tử chân thuần phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước tứ chúng kể ra tất cả tội lỗi mà mình đã phạm phải, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ nay về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy chư Phật và chư Bồ Tát sẽ hộ trì cho chúng ta tu tập trừ sạch nghiệp tội. Vì những tội lỗi trước kia của chúng ta đều là “Vô tâm sở phạm,” tức là do vô ý mà phạm. Thứ nhì là minh tri cố phạm. Nếu mình đã phát lồ sám hối mà vẫn còn tiếp tục tái phạm, tức là đã biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm, thì gọi là minh tri cố phạm, thì dầu cho có sám hối đi nữa cũng không có tác dụng, bởi vì nó thuộc loại định nghiệp, tương lai tất nhiên chúng ta phải chịu quả báo. Phật tử chân thuần đừng nên có tư tưởng tạo tội rồi sám hối là hết, là kể như vô tội. Rồi từ đó cứ gây nghiệp tạo tội, gây xong rồi lại sám hối, sám hối rồi lại gây. Nếu như vậy thì tội của chúng ta sẽ chất chồng cao lên như hòn núi Tu Di, kết quả tất nhiên là con đường địa ngục không thể tránh khỏi. *Lại có ba loại sám hối:* Thứ nhất là vô sinh sám hối (Vô Sanh Hối). Thiên quán tướng lẽ vô sanh, dứt các phiền

não, tránh được những tư tưởng sai trái cũng như ảo tưởng và màn vô minh che lấp Trung đạo. Thứ nhì là thủ tướng sám hối: Thủ Tướng Sám là phép sám hối cầu sự có mặt của Phật để được tận trừ tội lỗi. Định tâm tin chắc rằng Phật xoa đầu và xả tội cho mình. Thứ ba là tác pháp sám. *Theo tông Thiên Thai, có năm loại sám hối (Ngũ Hối Thiên Thai)*: Thứ nhất là Sám Hối, nghĩa là phát lồ sám hối tội lỗi đã qua để ngăn ngừa tái phạm. Thứ nhì là Khuyến Thỉnh, có nghĩa là khuyến thỉnh thập phương chư Phật chuyển pháp luân. Thứ ba là Tùy Hỷ, có nghĩa là tùy hỷ thiện tác hay đối với mọi thiện căn đều hoan hỷ tán thán. Thứ tư là Hồi Hướng, có nghĩa là hồi hướng công đức hay đem tất cả thiện căn sở tu hướng vào chúng sanh và Phật đạo. Thứ năm là Phát Nguyện, có nghĩa là thệ nguyện thành Phật bằng cách làm tất cả các hạnh lành, tránh tất cả các việc ác, thanh tịnh tâm ý và hồi hướng công đức hay phát nguyện tu trì tứ hoằng thệ nguyện. *Theo Chân Ngôn tông, có năm loại sám hối hay năm pháp sám hối của tông Chân ngôn*: qui mệnh, lễ kính chư Phật, Quảng tu cúng dường, xưng tán Như Lai, và sám hối nghiệp chướng. *Lại có bảy loại tâm sám hối (Thất Chủng Tâm Sám Hối)*: Thứ nhất là cảm thấy xấu hổ vì chưa thoát được luân hồi sanh tử. Thứ nhì là cảm thấy sợ hãi trước những khổ đau của địa ngục. Thứ ba là cảm thấy sợ hãi trước những khổ đau của địa ngục. Thứ tư là tránh xa thế giới ác độc. Thứ năm là mong cầu xuất gia giác ngộ. Thứ sáu là tình thương không phân biệt. Thứ bảy là cảm vì ân đức của Phật. Thứ bảy là thiền quán để thấy rõ bản chất không thật của tội lỗi; tội lỗi khởi lên từ sự tà vạy và không có thực hữu.

IV. Sự Sám Hối Của Ba Hạng Người:

Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy về sự sám hối của ba hạng người. *Thứ nhất là sự sám hối của hàng Thanh Văn*: Giả như một Thanh Văn phá bỏ tam quy, ngũ giới, tám giới, các giới của Tỳ Kheo, các giới của Sa di, Sa di Ni, Thức xoa ma na và các uy nghi; và giả như do người ấy ngu si, do tâm xấu ác hay tà vạy mà phạm các giới và uy nghi. Nếu người ấy muốn diệt trừ khiến không còn các lầm lỗi để trở lại thành một Tỳ kheo đầy đủ các pháp của hàng Sa môn thì người ấy phải chăm chỉ đọc các kinh Phương Đẳng, tư duy về pháp “Không” thâm sâu của đệ nhất nghĩa, khiến cái trí tuệ “Không” tương ứng với tâm của mình. Nên biết rằng trong mỗi một niệm, mọi ô nhiễm của tội lỗi của người ấy sẽ vĩnh viễn chấm dứt, không còn chút tàn dư. Đấy

gọi là người đầy đủ các pháp và giới của hàng Sa môn và đầy đủ các uy nghi. Người như thế sẽ xứng đáng được hết thủy trời và người cúng dường.

Thứ nhì là sự sám hối của Ưu Bà Tắc: Giả như có Ưu Bà Tắc vi phạm các oai nghi và làm các việc xấu. Làm các việc xấu tức là bảo rằng Phật pháp là sai lầm, là xấu; bàn luận những việc xấu của tứ chúng; phạm tội trộm cắp, tà dâm mà không biết hổ thẹn. Nếu người ấy muốn sám hối và đoạn trừ các tội lỗi thì phải chuyên đọc tụng các kinh Phương Đẳng và tư duy về đệ nhất nghĩa.

Thứ ba là sự sám hối của hàng vua chúa, quan quyền, và những công dân khác: Giả như có một vị vua, đại thần, Bà la môn, trưởng giả hay viên quan mải mê tham cầu các dục lạc, phạm năm nghịch tội, phỉ báng các kinh Phương Đẳng, làm đủ mười điều ác. Quả báo của những điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Có năm pháp sám hối cho những bậc này. Pháp sám hối thứ nhất. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Pháp sám hối thứ hai. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Pháp sám hối thứ ba. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Pháp sám hối thứ tư. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Pháp sám hối thứ năm. Họ phải tin vào như quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

V. Sám Hối Tam Nghiệp:

Theo Phật giáo, có ba nghiệp về thân, bốn nghiệp về khẩu và ba nghiệp về ý. Theo các truyền thống Phật giáo, *có ba nghiệp về thân:* Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, 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 kỹ, keo kiết, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa. Theo các truyền thống Phật giáo, *có bốn nghiệp về khẩu*: Thứ nhất là không nói dối. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Thứ nhì là không nói lời đâm thọc. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Thứ ba là không chửi rủa. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Thứ tư là không nói lời vô tích sự. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Theo các truyền thống Phật giáo, lại có *ba nghiệp về ý*: Thứ nhất là không ganh ghét. Chúng ta không chịu thiếu đức tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Thứ nhì là không xấu ác. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Thứ ba là không bất tín. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối và si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành.

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

thủ kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lạc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, hướng là chúng ta! Người Phật tử chân thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh.

Thứ nhất là Sám Hối Thân Nghiệp: Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp.

Thứ nhì là Sám Hối Khẩu Nghiệp: Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Đức Phật dạy: “Miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa.” Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thêu dệt, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi,

hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chi đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trù rửa nào, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngời thiền, niệm Phật hay tụng kinh. Sau đó, thề trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che dấu. Cũng cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành.

Thứ ba là Sám Hối Ý Nghiệp: Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thề không tái phạm. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự súc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trồng con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mắt trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm.

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 3, Đức Phật dạy: “Người có lầm lỗi mà không tự sám hối để mau chấm dứt tâm tạo tội ác, thì tội lỗi sẽ chồng chất vào thân như nước chảy về biển, dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có tội mà tự nhận biết tội, bỏ ác làm lành thì tội lỗi tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi dần dần sẽ khỏi.” Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy về sự sám hối của ba hạng người như sau: Giả như

một Thanh Văn phá bỏ tam quy, ngũ giới, tám giới, các giới của Tỳ Kheo, các giới của Sa di, Sa di Ni, Thức xoa ma na và các uy nghi; và giả như do người ấy ngu si, do tâm xấu ác hay tà vạy mà phạm các giới và uy nghi. Nếu người ấy muốn diệt trừ khiến không còn các lỗi để trở lại thành một Tỳ kheo đầy đủ các pháp của hàng Sa môn thì người ấy phải chăm chỉ đọc các kinh Phương Đẳng, tư duy về pháp “Không” thâm sâu của đệ nhất nghĩa, khiến cái trí tuệ “Không” tương ứng với tâm của mình. Nên biết rằng trong mỗi một niệm, mọi ô nhiễm của tội lỗi của người ấy sẽ vĩnh viễn chấm dứt, không còn chút tàn dư. Đây gọi là người đầy đủ các pháp và giới của hàng Sa môn và đầy đủ các uy nghi. Người như thế sẽ xứng đáng được hết thầy trời và người cúng dường. Giả như có Ưu Bà Tắc vi phạm các oai nghi và làm các việc xấu. Làm các việc xấu tức là bảo rằng Phật pháp là sai lầm, là xấu; bàn luận những việc xấu của tứ chúng; phạm tội trộm cắp, tà dâm mà không biết hổ thẹn. Nếu người ấy muốn sám hối và đoạn trừ các tội lỗi thì phải chuyên đọc tụng các kinh Phương Đẳng và tư duy về đệ nhất nghĩa. Giả như có một vị vua, đại thần, Bà la môn, trưởng giả hay viên quan mãi mê tham cầu các dục lạc, phạm năm nghịch tội, phỉ báng các kinh Phương Đẳng, làm đủ mười điều ác. Quả báo của những điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uống nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

VI. Người Phật Tử Nên Luôn Tu Tập Pháp Sát Kỳ Tiền Khiên & Hồi Kỳ Hậu Quá:

Sát kỳ tiền khiên có nghĩa là sát trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hồi kỳ hậu quá là quyết tu sửa để không còn tái phạm trong tương lai nữa. Sát hối hay Sát ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Người tu Phật đừng nên buông lung tạo tội lỗi, mà ngược lại cần phải làm nhiều việc công đức. Làm được như vậy mới mong bù đắp được phần nào tội lỗi mà mình đã gây tạo từ trước. Tuy nhiên, nếu phạm lỗi chúng ta cần phải phát lồ sám hối, vì tội lỗi dầu lớn tày trời, nếu biết sám hối, tội thời tiêu tan. Phật tử chân thuần phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước tứ chúng kể ra tất cả tội lỗi mà mình đã phạm phải, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ nay về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy chư Phật và chư Bồ Tát sẽ hộ trì cho chúng ta tu tập trừ sạch nghiệp tội. Vì những tội lỗi trước kia của chúng ta đều là “Vô tâm sở phạm,” tức là do vô ý mà phạm. Nếu mình đã phát lồ sám hối mà vẫn còn tiếp tục tái phạm, tức là đã biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm, thì gọi là minh tri cố phạm, thì dầu cho có sám hối đi nữa cũng không có tác dụng, bởi vì nó thuộc loại định nghiệp, tương lai tất nhiên chúng ta phải chịu quả báo. Phật tử chân thuần đừng nên có tư tưởng tạo tội rồi sám hối là hết, là kể như vô tội. Rồi từ đó cứ gây nghiệp tạo tội,

gây xong rồi lại sám hối, sám hối rồi lại gây. Nếu như vậy thì tội của chúng ta sẽ chất chồng cao lên như hòn núi Tu Di, kết quả tất nhiên là con đường địa ngục không thể tránh khỏi.

Devout Buddhists Always Practice Repentance

I. An Overview of Repentance:

Generally speaking, repentance means repenting or regretting of past errors, 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. Repent misdeeds and mental hindrances 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. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Practitioners should always remember that in the endless cycle of Birth and Death, all sentient beings are at one time or another related to one another. However, because of delusion and attachment to self, we have, for countless eons, harmed other sentient beings and created an immense amount of evil karma. The Buddhas and the sages appear in this world out of compassion, to teach and liberate sentient beings, of whom we are a part. Even so, we engender a mind of ingratitude and destructiveness toward the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Now that we know this, we should feel remorse and repent the three evil karmas. Even the Maitreya Bodhisattva, who has attained non-retrogression, still practices repentance six times a day, in order to achieve Buddhahood

swiftly. We should use our bodies to pay respect to the Triple Jewel, our mouth to confess our transgression and seek expiation, and our minds to repent sincerely and undertake not to repeat them. Once we have repented, we should put a complete stop to our evil mind and conduct, to the point where mind and objects are empty. Only then will there be true repentance. We should also vow to foster the Triple Jewel, rescue and liberate all sentient beings, atone for our past transgressions, and repay the “for great debts,” which are the debt to the triple Jewel, the debt to our parents and teachers, the debt to our spiritual friends, and finally the debt we owe to all sentient beings. Through this repentant mind, our past transgressions will disappear, our virtues will increase with time, leading us to the stage of perfect merit and wisdom.

II. The Meanings of Repentance:

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). Reform means turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of repentance or regret for error. 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. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are

fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Sincere Buddhists should always remember that all bad deeds ended yesterday. Since today, we start a new day for our life. If we don't diligently repent, then the karma from past offenses will continue to make us fall. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. Repentance does not mean to compromise with oneself, not having a lukewarm or equivocal attitude, but polishing one's Buddha-nature by gradually removing illusions and defilements from one's mind. The practice of repentance consists in the Bodhisattva practice, through which one not only polishes his Buddha-nature but also renders service to others. Repentance is an indispensable requisite of religious life. It is to be hoped that all people will repeatedly perform repentance in their daily lives. Thus the Buddha taught in the Lotus Sutra: "If, in the future worlds, there be any who practices laws of repentance, know that such a man has put on the robes of shame, is protected and helped by the Buddhas, and will attain Perfect Enlightenment before long."

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

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

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

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

the rules for repentance and confession is a regular confessional service for monks and nuns.

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. Some people seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha's presence annihilates the sin. However, Zen practitioners should cultivate meditation and contemplation to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth.

The Buddha taught: "The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains." Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people's bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others' pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body

karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. Also according to the Buddha, the mouth is the gate and door to all hateful retaliations. The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one's parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn't or when it didn't happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the "mouth of transgressions" of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and

fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all

sentient beings. Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. When making confession, we should vow:

“I confess all my unwholesome deeds.

The ten non-virtues and the five heinous crimes.

Committed to date from time without beginning.

Through my mind overwhelmed by ignorance.”

We try to confess our negative actions committed from time without beginning. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. According to Buddhism point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. It is possible to put an end to it. The only way to do is by realizing selflessness. As seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. It is extremely difficult for us to remember the negative conduct of all our past lives, but we can think of negative deeds we have committed since such a time we can remember. When making confession, sincere Buddhists should always think about the non-virtuous deeds of countless past lives even though we cannot identify them. Confession is not a simple thing of narrating our negative deeds with no serious thought of repentance. The skillful way of making confessions is to do it with a real feeling of remorse. Therefore, it becomes necessary to recollect our misdeeds so that one can think about them and feel sorry about

them. This will lead you to expiate your crime. The innate nature of our mind is clear light. It is the very personification of perfection; however, this clear light is temporarily obscured. It is contaminated; beclouded by our own afflictive emotions. That is why we say in our confession that through our mind overwhelmed by ignorance we have committed since time without beginning unwholesome deeds. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: "If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured." In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of

Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They

must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

III. Different Categories of Repentance:

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. *There are two kinds of repentance:* First, unintentional offenses. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. Second, intentional offenses. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. *There are also three modes of repentance:* The first mode of repentance is to meditate to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth. The second mode of repentance is to seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha's presence annihilates the sin. The third mode of repentance is to confess one's breach of the rules before the Buddha and seek remission (in proper form). *The five stages in a penitential service in T'ien-T'ai Sect:* First, confess of past sins and forbidding them for the future. Second, appeal to the universal Buddhas to keep the law-wheel rolling. Third, rejoicing over the good in self and others. Fourth, offering all one's goodness to all the living and to the Buddha-way. The fifth mode of repentance is to vow to become a Buddha by doing all good deeds, avoiding all bad deeds, purifying the mind and bestowal of acquired merits or resolve to observe and practice the four universal vows (magnanimous vows). According to the Shingon Sect,

there are five stages in a penitential service. Shingon Sect divides the ten great vows of the Universal Good Bodhisattva (Samantabhadra) into *five stages of penitential service*: submission, worship and respect all Buddhas, praise the Thus Come Ones, make abundant offerings, and repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles. *There are also seven mental attitudes in penitential meditation or worship*: First, shame for not yet being free from mortality. Second, fear of the pains of hells. Third, turning from the evil world. Fourth, desire for renunciation and enlightenment. Fifth, impartiality in love to all. Sixth, gratitude to the Buddha. Seventh, meditation on the unreality of the sin-nature, that sin arises from perversion and that it has no real existence.

IV. Repentance of the Three Major Classes:

In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes. *First, repentance of Sravakas*: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men.

Second, repentance of an Upasaka: Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle.

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

V. Repentance on the Three Karmas:

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

speaking soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue manner to cause other harm and disadvantages. Third, not to abuse. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. Fourth, not to have ambiguous talk. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks.

According to Buddhist traditions, there are three commandments dealing with the mind. First, not to be covetous. We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. Second, not to be malicious. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. Third, not to be 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.

Repentance on the three karmas means repentance on the actions of the body, mouth, and mind. Forebearance of repentance means to regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel

ashame, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings.

The first repentance is the Repentance of the Body Karma: Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. The Buddha taught: “The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains.” Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people’s bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others’ pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred

among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds.

The second repentance is the Repentance of the Speech Karma: Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue, and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. The Buddha taught: “The mouth is the gate and door to all hateful retaliations.” The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one’s parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn’t or when it didn’t happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the “mouth of transgressions” of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created

countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present.

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

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: “If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him,

just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured.” In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound

doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

VI. Buddhists Should Always Practice Repentance of Past Errors & Turning Away From the Future Errors:

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

is always stilled. Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells.

Chương Ba Mươi Sáu
Chapter Thirty-Six

Phật Tử Thuần Thành Luôn Để Cho
Những Đóa Hoa Vô Ưu Nở Trong Ta

Cơ hội làm người của chúng ta trong đời sống quý báu của kiếp người này không bền lâu. Không sớm thì muộn, cái chết rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người. Bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường, và cái chết không miễn trừ một ai cả. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo qui luật tự nhiên, chết là việc phải xảy đến và không ai có thể tránh khỏi. Như vậy cách tốt nhất là chúng ta không nên lảng tránh nó; mà ngược lại hãy chiêm nghiệm về nó một cách nghiêm túc. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Cũng theo quan điểm Phật giáo, con người có thể thực hiện để chấm dứt nó. Một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ không còn tiếp tục gieo thêm bất cứ hạt giống nào cho kiếp luân hồi này nữa.

Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ

nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình. Và một lần nữa, cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ có khả năng thanh tịnh hóa những hành vi bất thiện và không đạo đức trong quá khứ; đồng thời tránh được những hành vi tương tự nảy trong hiện tại và tương lai.

Tuy nhiên, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta thiếu dục, nghĩa là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần

phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình.

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

Đức Phật không bao giờ tán thán 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 phát sáng từ những đóa hoa Vô Ưu là loại trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ của từ, bi, hỷ, xả, vị tha, của sự thông hiểu về luật nhân quả, của sự mong mỏi giải thoát, và của sự tâm cầu giác ngộ và giải thoát cho tha nhân. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành không bao giờ yêu mến trí tuệ, không đi tìm trí tuệ, cũng không sùng bái trí tuệ. Mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, người Phật tử thuần thành chỉ dùng trí tuệ để áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng. Mong sao cho những đóa hoa Vô Ưu nở rộ khắp cùng năm châu bốn bể, để một ngày nào đó, pháp giới chúng sanh đồng thành Phật Đạo!

***Devout Buddhists Always Let
Sorrowless Flowers Bloom In Minds***

The opportunity our precious human lives does not last forever. Sooner or later, death comes to everyone. The very true nature of our lives is impermanent, and death inevitable. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. Death is an irrevocable result of living. Therefore, we should not ignore it; on the contrary, it is good to think about it seriously. According to the Buddhist point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. Also according to the Buddhist point of view, it is possible to put an end to it. A seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. The only way to do is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we no longer continue to grow any seed for this rebirth cycle.

Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions. And again, the only way to do this is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we are able to purify all negative and non-virtuous deeds in the past; at the same time, we can avoid similar negative and non-virtuous deeds at the present and in the future.

However, the sorrowless flowers only bloom when we are content with few desires; or when we have few desires. Here "desires" include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from

worldly cares. This does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for foos and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reporductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt food, for either one could ruin our health.

Finally, the sorrowless flowers only bloom when we understands things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that to be a real knower, we must first see and understand the impemanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: "Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without

essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves.” To Buddhists, the blooming of the sorrowless flowers bloom also means the illumination of wisdom. In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding; and wisdom in Buddhism is the key to enlightenment and final liberation. But the Buddha never praised mere intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence. Wisdom gained by understanding and development of the qualities of mind and heart is wisdom par excellence. It is the knowledge of loving kindness, of compassion, of joy, of letting go, of altruism, of understanding of the law of cause and effect, of wishing for freedom, of seeking enlightenment and emancipation for others. It is saving knowledge, and not mere speculation, logic or specious reasoning. However, devout Buddhists never fall in love with wisdom; nor induce the search after wisdom; nor adore wisdom. Although wisdom really has its significance and bearing on mankind, devout Buddhists should use it as an encouragement of a practical application of the teaching that leads the follower to dispassion, enlightenment and final deliverance. Hoping that the sorrowless flowers are blooming everywhere, so that one day all beings will achieve Buddhahood together!

Phụ Lục
Appendices

Phụ Lục A
Appendix A

Thấy Lỗi Người Thì Dễ

Đa phần chúng ta ai cũng vậy, thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình khó. Đức Phật dạy chúng ta không nên tránh né trách nhiệm của chính mình bằng cách đổ thừa cho người khác về những hoàn cảnh không may hay những điều sui rủi. Thông thường con người khi phải đương đầu với những khuyết điểm của mình, họ thường đối mình và tránh né nhận sự lỗi lầm đó. Họ sẽ tìm đủ mọi cách để bào chữa, ngay cả sử dụng phương cách 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. Đức Phật đã từng dạy: Người có lỗi mà biết nhận lỗi và sửa lỗi. Những người này không khác gì những bậc thánh nhân. 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. Cổ nhân thường nói: “Đại Nhân Bất Kỳ Tiểu Nhân Quá”, có nghĩa là người lớn không nhớ lỗi của người nhỏ. Người tại gia chúng ta nên luôn làm người lớn. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy về “Thấy lỗi người dễ, thấy lỗi mình khó” rất rõ ràng. Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình mới khó. Lỗi người ta cố phanh 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).

Ngoài việc cố tránh không thấy lỗi người, hành giả tại gia nên luôn nhớ rằng là Phật tử, chẳng những không nói lỗi của người khác, mà còn không bao giờ tự mình rao lỗi của Bồ tát xuất gia, Bồ tát tại gia, Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, không bảo người rao lỗi; không nhờn rao lỗi, duyên rao lỗi, cách thức rao lỗi, nghiệp rao lỗi. Ngược lại, là Phật tử, khi nghe kẻ ác, kẻ ngoại đạo, cùng kẻ nhị thừa nói những điều phi pháp trái luật, phải luôn có lòng từ bi giáo hóa những kẻ ấy, khiến cho họ sanh lòng lành với mọi người,. Ví bằng trái lại, Phật tử tự mình rao nói những lỗi trong Phật pháp, Phật tử này phạm một trong những khẩu nghiệp nghiêm trọng (Bồ Tát Ba La Di Tội). Bên cạnh đó, là Phật tử, không tự khen mình chê người, không bảo ai khen mình chê người; không nhờn chê người, không duyên chê người, không cách thức chê người, không nghiệp chê người. Là Phật tử, nên sẵn sàng nhận lấy những khinh chê cho tất cả chúng sanh và nhường tất cả việc tốt cho người, chứ không bao giờ tự phô trương tài đức của mình mà đim điều hay tốt của người. Là Phật tử, không bao giờ tự mình hủy báng Tam Bảo, không xúi ai hủy báng; không nhờn hủy báng, duyên hủy báng, cách thức hủy báng, nghiệp hủy báng. Là Phật tử thuần thành, một khi nghe ngoại đạo hay kẻ ác hủy báng Tam Bảo dù chỉ một lời, thì đau đớn chẳng khác chi trăm ngàn đao kiếm đâm vào tâm, huống là tự mình hủy báng? Là Phật tử chẳng những luôn đem lòng tôn kính Tam Bảo, mà còn khiến cho người người đều đem lòng tôn kính.

It Is Easy to See the Faults of Others

For the majority of us, it is easy seen are others' faults, but hard indeed to see one's own faults. The Buddha taught that we should not evade self-responsibility for our own actions by blaming them on circumstances or unluckiness. Usually when a man is forced to see his own weakness, he avoids it and instead gives it to self-deceit. He will search his brain for an excuse, even the lamest one will do, to justify his actions. He may succeed in doing this. Sometimes he succeeds so well in trying to fool others, he even manages to fool himself with the very ghost created by his mind. However, you may fool some of the people for some of the time, but not all the people all the time. According to the Buddha, the fool who does not admit he is a fool is a

real fool. And the fool who admits he is a fool is wise to that extent. If you have made a mistake, then admit it. You need courage, of course admission of your own mistake is not pleasant. You also need wisdom to see your own faults. The Buddha once taught: Those who make mistakes, but admit that they make mistakes and correct them. Those people are not different from the saints. 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. Ancients often said: “Great men do not remember the faults of lesser men.” We, lay Buddhists, should always try to be great men. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught very clearly on “Easy to see the faults of others, but it is difficult to perceive our own faults”. It is easy to see the faults of others, but it is difficult to perceive our own faults. A man winnows his neighbor’s faults like chaff, but hides his own, as a dishonest gambler conceals a losing dice (Dharmapada 252). He who sees others’ faults, is easy to get irritable and increases afflictions. If we abandon such a habit, afflictions will also be gone (Dharmapada 253). Those who perceive wrong as wrong and what is right as right, such men, embracing right views and go to the blissful state (Dharmapada 319).

Besides not seeing other people’s faults, lay people should always remember that as disciples of the Buddha, we must not only not speak of others’ faults, but we must never broadcast the misdeeds or infractions of Bodhisattva-clerics or Bodhisattva-laypersons, or of ordinary monks and nuns, nor encourage others to do so. They must not create the causes, conditions, methods, or karma of discussing the offenses of the Assembly. On the contrary, as Buddha’s disciples, whenever we hear evil persons, externalists or followers of the Two Vehicles speak of practices contrary to the Dharma or contrary to the precepts within the Buddhist community, we should try our best to instruct them with a compassionate mind and lead them to develop wholesome faith in people. If instead, we discuss the faults and misdeeds that occur within the assembly, we commit one of the grave actions of the mouth (Parajika offense). Besides, disciples of the Buddha shall not praise themselves and speak ill of others, or

encourage others to do so. They must not create the causes, conditions, methods, or karma of praising themselves and disparaging others. As disciples of the Buddha, they should be willing to stand in for all sentient beings and endure humiliation and slander, accepting blame and letting sentient beings have all the glory. They should never display their own virtues and conceal the good points of others. Disciples of the Buddha shall not themselves speak ill of the Triple Jewel or encourage others to do so. They must not create the causes, conditions, methods, or karma of slandering. As devoted Buddhists, when hearing a single word of slander against the Triple Jewel from externalists or evil beings, they experience a pain similar to that of hundreds of thousands of spears piercing his heart. How then could they possibly slander the Triple Jewel themselves? As disciples of the Buddha, we are not only always revere the Triple Jewel ourselves, but we also help others understand and revere the Triple Jewel.

Phụ Lục B
Appendix B

Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo

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

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

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

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

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

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

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

Marriage In Buddhist Point of View

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

respect and understanding are extremely important for a happy family life.

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

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

lust and romance. Many of marriage problems arise from the inability to sacrifice from both the husband and wife. Thus, Buddhist teachings also promote enjoyment in life, moralization of biological needs, psychological satisfaction and material well being of both husband and wife.

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

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

Phụ Lục C
Appendix C

Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo

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

phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng.

Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Đây mới đích thực là hạnh phúc. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc sử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.”

Nhiều người cho rằng họ có thể giải quyết mọi vấn đề của mình khi họ có tiền, nên họ luôn bận rộn đem hết sức lực của mình ra để kiếm tiền. Càng kiếm được nhiều tiền họ càng muốn kiếm thêm nữa. Họ không nhận thức được rằng tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc vật chất và tâm hồn thì chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc và khổ đau diễn ra trong tâm hồn chúng ta mãnh liệt hơn vật chất rất nhiều. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tài sản sẽ ở lại khi bạn ra đi. Bạn bè người thân sẽ đưa tiễn bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyệt mộ mà thôi. Vì thế, tài sản chỉ có thể được dùng để trang hoàng căn nhà, chứ không thể tô điểm được cho công đức của mình. Y phục có thể được dùng để trang hoàng thân thể của bạn, chứ không phải cho chính bạn. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực

hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ như sau: hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc được có tài sản. Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không nợ nần, người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không bị khiển trách, bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện.

Người tại gia nên luôn nhớ rằng với người tu tập tỉnh thức, bí mật của hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết những gì cần làm ngay trong hiện tại, và không bận tâm đến quá khứ và tương lai. Chúng ta không thể nào trở về lại để thay đổi những việc đã xảy ra trong quá khứ, và chúng ta cũng chẳng thể nào biết trước những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ có khoảnh khắc thời gian mà chúng ta tương đối kiểm soát được là hiện tại. Theo giáo thuyết nhà Phật, cuộc sống hạnh phúc có nghĩa là cuộc sống mà trong đó con người luôn duy trì cho mình cái tâm bình an và hạnh phúc. Còn chư Tăng Ni, họ nên luôn tri túc và tự nguyện tu tập. Chừng nào mà một người còn ôm ấp sự thù hận, chừng đó tâm thức người ấy chưa hàm chứa thể cách lý tưởng của một Phật tử thuần thành; dù bất cứ bất hạnh nào giáng xuống cho người ấy, người ấy vẫn phải giữ một cái tâm bình an tĩnh lặng. Còn an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, “Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được.” Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Muốn đạt được một cuộc sống an bình và hạnh phúc trước tiên bạn phải có một cái tâm an tịnh và tập trung. Đây là một cái tâm luôn cần thiết cho người tu Phật. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay

cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Làm được như vậy là chúng ta đã có được cuộc sống an bình và hạnh phúc ngay trong đời kiếp này. Trong Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham) và hạnh phúc này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn, sự diệt hoàn toàn của mọi cảm thọ. Đây chính là lời tuyên bố làm cho chúng ta hoàn toàn khó hiểu, vì chúng ta đã quen cảm thọ những lạc thọ này bằng các căn của chúng ta. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, tôn giả Udayi, một vị đệ tử của Đức Phật cũng đã đối diện với vấn đề này. Một lần nọ, Tôn giả Xá Lợi Phất gọi các Tỳ Kheo và nói: “Niết Bàn, này chư hiền đức, là lạc, Niết Bàn chính là hạnh phúc.” Khi ấy Tôn giả Udayi bèn hỏi: “Nhưng hiền giả Xá Lợi Phất! Lạc thú ấy là thế nào, vì ở đây không có thọ?” Xá Lợi Phất trả lời: “Ngay đó chính là lạc, này hiền giả, vì ở đây không còn thọ.” Lời giải thích này của tôn giả Xá Lợi Phất đã được xác chứng bởi lời Phật dạy trong kinh Tương Ưng Bộ: “Bất cứ thứ gì được cảm thọ, được nhận thức, được cảm giác, tất cả những thứ đó đều là khổ.” Như vậy, hạnh phúc tối thượng là một trạng thái có thể chứng đắc ngay trong kiếp sống này. Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái này.

Ngoài ra, người tại gia cũng nên nhớ rằng hạnh phúc của người tu tập tĩnh thức là hành trì Phật Pháp hay vui mừng khi nghe hay nếm được vị pháp. Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Bồ Tát, Ma Vương giả làm Trời Đế Thích, đem hiến một muôn hai ngàn thiên nữ cho Bồ Tát Trì Thế. Ma vương nói với Trì Thế: “Thưa Chánh sĩ! Xin ngài nhận một muôn hai ngàn Thiên nữ này để dùng hầu hạ quét tước.” Trì Thế nói rằng: “Này Kiều Thi Ca! Ông đừng cho vật phi pháp này, tôi là kẻ Sa Môn Thích tử, việc ấy không phải việc của tôi.” Nói chưa dứt lời, bỗng ông Duy Ma Cát đến nói với Trì Thế: “Đây chẳng phải là Đế Thích, mà là Ma đến khuấy nhiễu ông đấy!” Ông lại bảo ma rằng: “Các vị Thiên nữ này nên đem cho ta, như ta đây mới nên thọ. Ma sợ hãi nghĩ rằng: “Có lẽ ông Duy Ma Cát đến khuấy rối ta chăng?” Ma muốn ẩn hình mà không thể ẩn, rần hết thần lực, cũng không đi được. Liền nghe giữa hư không có tiếng rằng: “Này Ba Tuần! Hãy đem Thiên nữ cho ông Duy Ma Cát thì mới đi được. Ma vì sợ hãi, nên miễn cưỡng cho. Khi ấy ông Duy Ma Cát bảo các Thiên nữ rằng: “Ma đã đem các người cho ta rồi, nay các người đều phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Rồi ông theo căn cơ của Thiên nữ mà nói Pháp để cho phát ý đạo, và bảo rằng các người đã phát ý đạo, có Pháp hạnh phúc để tự hạnh phúc chớ nên hạnh phúc theo ngũ dục nữa.” Thiên nữ hỏi: “Thế nào là Pháp hạnh phúc?” Ông đáp: “Hạnh phúc thường tin Phật; hạnh phúc muốn nghe pháp; hạnh phúc cúng dường Tăng; hạnh phúc lìa ngũ dục; hạnh phúc quán ngũ ấm như oán tặc; hạnh phúc quán thân tứ đại như rắn độc; hạnh phúc quán nội nhập (sáu căn) như không; hạnh phúc gìn giữ đạo ý;

hạnh phúc lợi ích chúng sanh; hạnh phúc cung kính cúng dường bậc sư trưởng; hạnh phúc nhẫn nhục nhu hòa; hạnh phúc siêng nhóm căn lành; hạnh phúc thiền định chẳng loạn; hạnh phúc rời cấu nhiễm đặng trí tuệ sáng suốt; hạnh phúc mở rộng tâm Bồ Đề; hạnh phúc hàng phục các ma; hạnh phúc đoạn phiền não; hạnh phúc thanh tịnh cõi nước Phật; hạnh phúc thành tựu các tướng tốt mà tu các công đức; hạnh phúc trang nghiêm đạo tràng; hạnh phúc nghe pháp thâm diệu mà không sợ; hạnh phúc ba môn giải thoát mà không hạnh phúc phi thời; hạnh phúc gần bạn đồng học; hạnh phúc ở chung với người không phải đồng học mà lòng thương không chướng ngại; hạnh phúc giúp đỡ ác tri thức; hạnh phúc gần thiện tri thức; hạnh phúc tâm hoan hỷ thanh tịnh; hạnh phúc tu vô lượng Pháp đạo phẩm. Đó là Pháp hạnh phúc của Bồ Tát.”

Người tại gia phải luôn cần trọng với hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Vì vậy chúng ta nên nhận chân và khử trừ những cảm xúc mạnh mẽ về tham, sân, hận, si mê, ngã mạn, nghi hoặc, và tà kiến, vân vân vì chúng không mang lại cho chúng ta hạnh phúc trường cửu. Một sự ham muốn được thỏa mãn có thể mang lại cho chúng ta một cảm giác hài lòng tạm thời, nhưng sự hài lòng này không tồn tại lâu dài. Thí dụ như chúng ta hài lòng vì mới vừa mua một cái xe mới, nhưng sự hài lòng này sẽ tồn tại được bao lâu? Chẳng bao lâu sau cái xe rồi sẽ cũ sẽ hư và chúng ta sẽ trở nên buồn bã khổ đau vì sự hư hoại của cái xe ấy. Chính vì thế mà Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.”

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật

bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Không lửa nào bằng lửa tham dục, không ác nào bằng ác sân si, không khổ nào bằng khổ ngu ám, và không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đói là chứng bệnh lớn, vô thường là nỗi khổ lớn; biết được đúng đắn như thế, đạt đến Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 203). Vô bệnh là điều rất lợi, biết đủ là kẻ rất giàu, thành tín là nơi chí thân, Niết bàn là niềm hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 204). Ai đã từng nếm được mùi độc cư, ai đã từng nếm được mùi tịch tịnh, người ấy càng ưa nếm pháp vị để xa lìa mọi tội ác, sợ hãi (205). Gặp được bậc Thánh nhân là rất quý, vì sẽ chung hưởng sự vui lành. Bởi không gặp kẻ ngu si nên người kia thường cảm thấy hạnh phúc (Dharmapada 206). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207). Đúng như vậy, người hiền trí, người đa văn, người nhẫn nhục, người trì giới chân thành và các bậc Thánh giả là chỗ nương dựa tốt nhất cho mọi người. Được đi theo những bậc thiện nhân hiền huệ ấy, khác nào mặt trăng đi theo đường tịnh đạo (208). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290).”

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

và tùy thời luận đàm giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Tự kiểm soát, sống đời thánh thiện, quán tri Tứ Đế, liễu ngộ Niết Bàn, là hạnh phúc cao thượng. Người mà tâm không giao động khi tiếp xúc với thế gian pháp, không sầu muộn, vô nhiễm và an toàn, là hạnh phúc cao thượng. Đối với những ai đã viên mãn hoàn thành các pháp trên, ở mọi nơi đều không thể bị thất bại, đi khắp nơi đều được hạnh phúc, là hạnh phúc cao thượng.”

Theo Kinh Tam Bảo, ngài A Nan đã nhớ lại những lời Phật dạy về hạnh phúc như dưới đây: Bất luận ai hội tụ nơi đây, hoặc chúng sanh trên địa cầu hoặc chúng sanh ở cảnh trời, ngưỡng mong tất cả đều an lành hạnh phúc! Tất cả hãy chú tâm lắng nghe những lời này! Tất cả hãy chú tâm suy niệm; hãy biểu lộ lòng từ ái đối với chúng sanh trong cảnh người, ngày đêm hằng dâng cúng. Hãy tận tình hộ trì những người ấy. Dầu kho tàng quý giá nào trên đời hay trong một cảnh giới khác, dầu châu báu trong những cảnh trời, không gì sánh bằng Đức Thế Tôn. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bạc Thiện trí dòng Thích Ca đã viên mãn. Chấm dứt phiền não, ly dục và thành đạt trạng thái vô sanh bất tử vô thượng. Không gì sánh bằng giáo pháp. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Các bậc Thánh nhân mà Đức Thế Tôn tán dương, được mô tả là tâm an trụ không gián đoạn. Không có gì như tâm an trụ ấy. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Tám vị Thánh ấy hợp thành bốn đôi, được bậc thiện trí thức tán dương; các Ngài là những bậc đáng được cúng dường, là đệ tử của Đấng Thiện Thệ. Vật dâng cúng đến các Ngài sẽ đem lại quả phúc dồi dào. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Với ý chí kiên trì vững chắc, sống trọn vẹn trong giáo huấn của Đức Gotama, không ái dục, các Ngài đã thành đạt những gì cần thành đạt và thể nhập quả vị Bất Tử, các Ngài an nhàn thọ hưởng cảnh thanh bình an lạc. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Như cột trụ chôn sâu trong lòng đất không thể bị gió bốn phương lay chuyển, cùng thế ấy Như Lai tuyên ngôn, con người chánh trực đã chứng ngộ Tứ Diệu Đế lại cũng như vậy. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Những bậc đã thấu đạt rõ ràng các Thánh Đế mà bậc trí tuệ thâm thâm đã giáo truyền, dầu dễ duôi phóng dật, vẫn không tái sanh đến lần thứ tám. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Người chứng ngộ minh sát, ba điều kiện nếu còn, sẽ được loại trừ, đó là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Không bao giờ sa đọa vào bốn cảnh khổ và không còn có thể vi phạm sáu trọng nghiệp bất thiện. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bất luận hành động nào mình đã làm bằng thân, khẩu hay ý, bậc Thánh nhân không thể giấu; bởi vì người đã

thấy con đường không thể còn phạm lỗi. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diêu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Cũng dường như cây trong rừng đua nhau đâm chồi nảy lộc khi mùa hè bắt đầu ấm nóng. Giáo pháp tối thượng dẫn đến Niết Bàn đã được giáo truyền vì lợi ích tối thượng cũng thế ấy. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diêu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Đức Thế Tôn Vô Thượng, bậc Toàn Giác, bậc Thánh Nhân đã ban bố, bậc đã đem đến và giáo truyền Pháp cao siêu tối thượng. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diêu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Quá khứ đã chấm dứt, vị lai thì chưa đến, tâm không dính mắc trong một kiếp tái sinh vị lai, tham ái không sanh khởi, các bậc trí tuệ ấy siêu thoát như ngọn đèn kia chợt tắt. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diêu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh ở địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư Thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc.

Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được hạnh phúc. Trong kinh này, Đức Phật dạy chúng ta phải đối xử như thế nào, phải nói năng làm sao, phải giữ thái độ của tâm thức và nỗ lực thực hiện lý tưởng của chúng ta như thế nào. Thân an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của thân. Đức Phật dạy hạnh an lạc về thân bằng cách chia hạnh này ra làm hai phần, phạm vi hành xử (hoạt động) và phạm vi thân cận (gần gũi) của một vị Bồ Tát. Phạm vi hành xử của một vị Bồ Tát là thái độ căn bản của vị ấy, đây là nền tảng của sự ứng xử riêng của vị ấy. Một vị Bồ Tát phải luôn kiên nhẫn, tử tế, nhu hòa, không nóng nảy; không hách dịch, không như người bình thường, vị ấy không kiêu mạn hay khoe khoang về những việc tốt của riêng mình, vị ấy phải nhìn thấy đúng như thật tính của tất cả các sự vật. Vị ấy không bao giờ có cái nhìn phiến diện về các sự vật. Vị ấy hành xử với lòng từ bi với tất cả mọi người mà không bao giờ tỏ lộ, nghĩa là không phân biệt. Đức Phật dạy về phạm vi gần gũi của một vị Bồ Tát bằng cách chia phạm vi này ra làm 10 phần: một vị Bồ Tát không gần gũi với những người có chức vị cao hay có uy thế nhằm đạt lợi dưỡng, cũng không chịu giảng pháp cho họ bằng sự thân mật thái quá với họ; một vị Bồ Tát không gần gũi các ngoại đạo, các nhà làm thơ văn thế tục, không gần gũi với những người chỉ biết chạy theo thế tục hay những người chán bỏ thế tục. Do đó mà vị Bồ Tát luôn đi trên “Trung Đạo” chứ không bị ảnh hưởng bất tịnh của các hạng người vừa kể; một vị Bồ Tát không tham dự vào các môn thể thao hung bạo như

quyền anh hay đồ vật, hay những cuộc trình diễn múa men của các vũ công hay của những người khác; một vị Bồ Tát không lui tới thân cận với những người làm nghề sát sanh, như người bán thịt, đánh cá, thợ săn, và vị ấy không bày tỏ thái độ dửng dưng đối với việc làm ác; một vị Bồ Tát không thân cận gần gũi với chư Tăng Ni chỉ biết tìm cầu an lạc và hạnh phúc cho riêng mình, còn thì không lo gì cho ai, và những người bằng lòng với cuộc sống tách biệt với thế tục. Hơn nữa, vị ấy không bị tiêm nhiễm bởi những ý tưởng ích kỷ, cũng không chịu nghe pháp mà họ giảng. Nếu họ có tới nghe pháp của mình thì mình phải nắm lấy cơ hội mà thuyết giảng, nhưng không mong cầu bất cứ điều gì nơi họ; khi giảng pháp cho phụ nữ, vị ấy không để lộ vẻ bên ngoài có thể gây ý tưởng đam mê, và vị ấy luôn giữ một tâm lý đứng đắn và một thái độ nghiêm túc; vị ấy không thân cận với một người lưỡng tính. Nghĩa là vị ấy phải cẩn trọng khi thuyết giảng cho một người lưỡng tính như thế; vị ấy không vào nhà người khác một mình. Nếu vì bất cứ lý do gì mà phải làm như vậy, vị ấy chỉ chú tâm nghĩ nhớ tới Đức Phật. Đây là lời khuyên dạy của Đức Phật cho vị Bồ Tát khi vị này đi mọi nơi cùng với Đức Phật; khi giảng pháp cho phụ nữ, không nên để lộ răng khi cười, cũng không nên để lộ ngực mình ra; vị ấy không thích giữ các vị sa-di và trẻ em bên cạnh mình. Ngược lại, Đức Phật khuyên vị ấy nên ưa thích thiền định, độc cư, học tập và kiểm soát tâm mình. Khẩu an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu: một vị Bồ Tát không ưa thích kể những sai lầm của người khác hay của các kinh; một vị Bồ Tát không khinh thường những người thuyết giảng khác; vị ấy không nói cái tốt, cái xấu hay ưu khuyết điểm của người khác, không nêu tên các Thanh văn và không nêu truyền những sai lầm và tội lỗi của họ; vị ấy không ca ngợi đức hạnh của họ và không sanh lòng ghen tỵ; vị ấy luôn giữ tâm hoan hỷ và mở rộng. Khi có ai đặt câu hỏi khó, vị ấy không bao giờ nói những điều mà mình không biết. Ý an lạc hạnh hay an lạc bằng những thiện nghiệp của ý: vị ấy không nuôi dưỡng lòng đố kỵ, lừa dối; vị ấy không khinh thường hay nhục mạ những người học đạo khác, dù những người này là những người sơ cơ, vị ấy cũng không vạch ra những dư thừa hay thiếu sót của họ; nếu có ai tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không làm cho họ chán nản khi khiến họ nghi ngờ hay nuối tiếc; vị ấy cũng không nói những điều làm họ nhục chí; vị ấy không ưa thích bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực bàn về phương cách tu tập để cứu độ tất cả chúng sanh; vị ấy nên nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh khỏi các khổ đau bằng lòng đại từ bi của mình; vị ấy nên nghĩ đến chư Phật như tưởng nghĩ đến đấng từ phụ; vị ấy nên nghĩ đến những vị Bồ Tát như những bậc thầy vĩ đại của mình; vị ấy nên giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh. Thệ nguyện an lạc hạnh, hay an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp. Vào thời mật pháp, chư Bồ Tát nên phát sinh một tinh thần từ thiện lớn lao với những người chưa là Bồ Tát.

Happiness in Buddhist Point of View

Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, happiness does not depend on the external world. Science and technology seem to promise that they can turn this world into a paradise. Therefore, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigour and determination. Man's quest to unravel the hidden secrets of nature continued unabated. Modern discoveries and methods of communication have produced startling results. All these improvements, thought they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his own mind, he is not better for all his scientific progress. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years. What can be borne with ease is happiness. However, happiness resulting from mental stability is the most important for the ultimate goal of human lives is happiness and joyfulness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. Thus, according to Buddhism, genuine happiness cannot be defined by material and sensual satisfactions, but only by means of spiritual development and opening of wisdom so that we always acknowledge others and their needs. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that true happiness is only originated from a virtuous life. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests.

Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. He or she enjoys his/her wealth and does meritorious deeds. This is call the real bliss. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we

preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.”

Many people believe that they can solve all their problems if they have money, so they're always busy to exhaust their energy to collect more and more money. The more money they have, the more they want to collect. They don't realize that money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. If we compare the mental and physical levels of happiness, we'll find that mental experiences of pain and pleasure are actually more powerful than those of physical experiences. Devout Buddhists should always remember that your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only good or bad actions you have done will follow you beyond the grave. Thus, wealth can only be used to decorate your house but not you. Only your own virtue can decorate you. Your dress can decorate your body, but not you; only your good conduct can decorate you. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow: the bliss of ownership, herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of wealth, herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of debtlessness, herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of blamelessness, herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless

action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him.

Lay people should always remember that with those who are cultivating mindfulness, the secret of happiness lies in doing what needs be done now and not worrying about the past and the future. We cannot go back to change things in the past nor can we anticipate what will happen in the future. There is but one moment of time over which we have some relatively conscious control and that is the present. According to Buddhist theory, a happy life means always to maintain a peaceful and happy mind. For monks and nuns, they should be always self-content and willing to practice religious disciplines. So long as a person still cherishes resentment, his mental attitude does not embody the ideal way of true believer of the Buddhist teaching; whatever misfortune may befall him, he must maintain a peaceful and calm mind. While peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." In order to be able to attain a peaceful and happy life, we must possess a peaceful and concentrated mind. This mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace. To do this, we all have a peace and happiness in this very life. In Buddhism, Nirvana is called the Supreme happiness and this happiness is brought about by the complete calming, the utter ceasing of all sensations. Now, this saying, indeed, confuses us completely, we who have experienced so many pleasant feelings with our sense faculties. In the Anguttara Nikaya, the Venerable Udayi, a disciple of the Buddha, was confronted with this very problem. The Venerable Sariputta addressing the monks said: "It is Nibbana, friends, that is happiness; it is Nibbana, friends, that is happiness." Then the Venerable Udayi asked: "But what, friend Sariputta, is happiness, since herein there is no feeling?" Sariputta responded: "Just this, friend, is happiness, that herein there is no feeling." This saying of Venerable Sariputta is fully supported by the following one of the Buddha in the Samyutta Nikaya: "Whatever is experienced, sensed, felt, all that is suffering." Thus, Nibbana or Supreme happiness is a state realizable in this

very life. The thinker, the inquiring mind, will not find it difficult to understand this state.

Besides, lay people should also remember that happiness of practitioners of mindfulness is practicing dharmas or the Joy of the Law, the joy of hearing or tasting dharma. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Bodhisattvas, a demon pretended to be Indra, offered twelve thousand goddesses (devakanya) to the Bodhisattva Ruler of the World. The demon said to the Ruler of the World Bodhisattva: “Bodhisattva, please take these twelve thousand goddesses who will serve you.” The Ruler of the World Bodhisattva replied: “Sakra, please do not make to a monk this unclean offering which does not suit me.” “Even before the Ruler of the World Bodhisattva had finished speaking, Vimalakirti came and said: “He is not Sakra; he is a demon who comes to disturb you.” He then said to the demon: ‘You can give me these girls and I will keep them.’ The demon was frightened, and being afraid that Vimalakirti might give him trouble, he tried to make himself invisible but failed, and in spite of his use of supernatural powers he could not go away. Suddenly a voice was heard in the air, saying: ‘Demon, give him the girls and then you can go.’ Being scared, he gave the girls.’ At that time, Vimalakirti said to them: “The demon has given you to me. You can now develop a mind set on the quest of supreme enlightenment.” Vimalakirti then expounded the Dharma to them urging them to seek the truth. He declared: “You have now set your minds on the quest for the truth and can experience joy in the Dharma instead of in the five worldly pleasures (arising from the objects of the five senses).” The goddesses asked him: ‘What is this Happiness in the Dharma?’ He replied: “Happiness in having faith in the Buddha, happiness in listening to the Dharma, happiness in making offerings to the Sangha, and happiness in forsaking the five worldly pleasures; happiness in finding out that the five aggregates are like deadly enemies, that the four elements (that make the body) are like poisonous snakes, and that the sense organs and their objects are empty like space; happiness in following and upholding the truth; happiness in being beneficial to living beings; happiness in revering and making offerings to your masters; happiness in spreading the practice of charity (dana); happiness in firmly keeping the rules of discipline (sila); happiness in forbearance (ksanti); happiness in unflinching zeal (virya) to sow all excellent roots; happiness in unperturbed serenity (dhyana); happiness in wiping out all defilement that screens clear wisdom (prajna); happiness in expanding the enlightened (bodhi) mind; happiness in overcoming all demons; happiness in eradicating all troubles (klesa); happiness in purifying the Buddha land; happiness in winning merits from excellent physical marks; happiness in embellishing the bodhimandala (the holy site); happiness in fearlessness to hear (and understand) the profound Dharma; happiness in the

three perfect doors to nirvana (i.e. voidness, formlessness and inactivity) as contrasted with their incomplete counterparts (which still cling to the notion of objective realization); happiness of being with those studying the same Dharma and happiness in the freedom from hindrance when amongst those who do not study it; happiness to guide and convert evil men and to be with men of good counsel; happiness in the state of purity and cleanness; happiness in the practice of countless conditions contributory to enlightenment. All this is the Bodhisattva happiness in the Dharma.”

Lay people should be careful with the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc (these are some kinds of happiness for a layman which the Buddha enumerates). The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. Thus we must try to recognize and eliminate the powerful emotions we possess such as desire, hatred, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, etc., for they tend not to bring us long happiness. A fulfilled desire may provide us a sense of temporary satisfaction, but it will not last long. For example, we are satisfied with a new car we just bought, but for how long that satisfaction can last? Soon after the car will become old and broken, and that would cause us dissatisfactions and sufferings. Thus, the Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.”

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and

joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). There is no fire like lust; no evil like hatred. There is no ill like the body; no bliss higher than Nirvana (Dharmapada 202). Hunger is the greatest disease, aggregates are the greatest suffering. Knowing this as it really is, the wise realize Nirvana: supreme happiness (203). Good health is a great benefit, contentment is the richest, trust is the best kinsmen, Nirvana is the highest bliss (204). He who has tasted the flavour of seclusion and tranquility, will prefer to the taste of the joy of the Dharma, and to be free from fear and sin (Dharmapada 205). To meet the sage is good, to live with them is ever happy. If a man has not ever seen the foolish, he may ever be happy (206). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207). Therefore, one should be with the wise, the learned, the enduring, the dutiful and the noble. To be with a man of such virtue and intellect as the moon follows the starry path (Dharmapada 208). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290).”

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

highest blessing. Self-control, holy life, perception of the Noble truths and the realization of Nivarna, this is the highest blessing. He whose mind does not flutter by contact with worldly contingencies, sorrowless (without sorrow), stainless (without stain), and secure, this is the highest blessing. To them, fulfilling matters such as these, everywhere invincible and in every way moving happily, these are the highest blessings.

According to the Ratana Sutta, Venerable Ananda remembered the Buddha's teaching on happiness as below: Whatever beings are assembled, whether terrestrial or celestial, may every being be happy! Moreover, may they be attentively listen to my words! Accordingly, give good heed to all beings; show your love to the humans who day and night bring offerings to you. Wherefore guard them zealously. Whatsoever treasure there be either here or in the world beyond or whatever precious jewel in the heavens yet there is non comparable with the 'Accomplished One.' Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The tranquil Sage of the Sakya realized that cessation, passion-free (free of passion), immortality supreme, there is no comparable with that of the Dharma. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! That sanctity praised by the Buddha Supreme, is described as "concentration without interruption." There is nothing like that concentration. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Those eight individuals, praised by the virtuous, constitute four pairs. They, worthy of offerings, the disciples of the 'Welcome One,' to these gifts given yield abundant fruit. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! With steadfast mind, applying themselves thoroughly in the dispensation (delivery) of the Gotama, exempt from passion, they have attained to that which should be attained and plunging into the deathless, they enjoy the peace obtained without price. Truly, in the Sangha is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Just as a firm post sunk in the earth cannot be shaken by the four winds, so do I declare him to be a righteous person, who thoroughly perceives the Noble Truths. Truly, in the Sangha, is this precious jewel! By this truth may there be happiness! Those who comprehend clearly the Noble Truths, well taught by him of deep wisdom (do not, however, exceeding hedless they may be, undergo an eight birth). Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! For him with the development of insight three conditions come to none namely, illusion, doubt, and indulgence in wrong rites and ceremonies, should there be any. From the four states of misery, he is now absolutely freed and is incapable of committing the six heinous crimes. Whatever evil deeds he does (whether by deeds, word or thought), he is incapable of hiding it: for it had been said that such an act is impossible for one who has seen the Path. Like

unto the woodland groves with blossomed tree-tops in the first heat of the summer season, had the sublime doctrine that leads to Nirvana been taught for the highest good. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The Unrivalled (Unparalleled) Excellent One, the Knower, the giver, and bringer of the Excellent has expounded the excellent Doctrine. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The past is extinct, future has not yet come, their minds are not attached to a future birth, their desires do not grow, those wise ones go out even as this lamp. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! We, beings here assembled, whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness!

According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a happy contentment. In that sutra, the Buddha teaches us how to behave, to to speak, what kind of mental attitude to maintain, and how to endeavor to realize our ideal. Pleasant practice of the body, or to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body. The Buddha taught the pleasant practice of the body by dividing it into two parts, a Bodhisattva's spheres of action and of intimacy. A Bodhisattva's sphere of action means his fundamental attitude as the basis of his personal behavior. A Bodhisattva is patient, gentle, and agreeable, and is neither hasty nor overbearing, his mind is always unperturbed. Unlike ordinary people, he is not conceited or boastful about his own good works. He must see all things in their reality. He never take a partial view of things. He acts toward all people with the same compassion and never making show of it. A Bodhisattva's sphere of intimacy. The Buddha teaches a Bodhisattva's sphere of intimacy by dividing it into ten areas: a Bodhisattva is not intimate with men of high position and influence in order to gain some benefit, nor does he compromise his preaching of the Law to them through excessive familiarity with them; a Bodhisattva is not intimate with heretics, composers of worldly literature or poetry, nor with those who chase for worldly life, nor with those who don't care about life. Thus, a Bodhisattva must always be on the "Middle Way," not adversely affected by the impurity of the above mentioned people; a Bodhisattva does not resort to brutal sports, such as boxing and wrestling, nor the various juggling performances of dancers and others; a Bodhisattva does not consort personally with those who kill creatures to make a living, such as butchers, fishermen, and hunters, and does not develop a callous attitude toward engaging in cruel

conduct; a Bodhisattva does not consort with monks and nuns who seek peace and happiness for themselves and don't care about other people, and who satisfy with their own personal isolation from earthly existence. Moreover, he does not become infected by their selfish ideas, nor develop a tendency to compromise with them in listening to the laws preached by them. If they come to him to hear the Law, he takes the opportunity to preach it, expect nothing in return; when he preaches the Law to women, he does not display an appearance capable of arousing passionate thoughts, and he maintains a correct mental attitude with great strictness; he does not become friendly with any hermaphrodite. This means that he needs to take a very prudent attitude when he teaches such a deformed person; he does not enter the homes of others alone. If for some reason he must do so, then he thinks single-mindedly of the Buddha. This is the Buddha's admonition to the Bodhisattva to go everywhere together with the Buddha; if he preaches the Law to lay women, he does not display his teeth in smile nor let his breast be seen; he takes no pleasure in keeping young pupils and children by his side. On the contrary, the Buddha admonishes the Bodhisattva ever to prefer meditation and seclusion and also to cultivate and control his mind. Pleasant practice of the mouth, or to attain a happy contentment by the words of the mouth: a Bodhisattva takes no pleasure in telling of the errors of other people or of the sutras; a Bodhisattva does not despise other preachers; he does not speak of the good and evil, the merits and demerits of other people, nor does he single out Sravakas by name and broadcast their errors and sins; he does not praise virtues and does not beget a jealous mind; he always maintains a cheerful and open mind. If someone asks difficult questions, he does not answer if he does not know the answer. Pleasant practice of the mind, or to attain a happy contentment by the thoughts of the mind: he does not harbor an envious or deceitful mind; he does not slight or abuse other learners of the Buddha's teachings, even if they are beginners, nor does he seek out their excesses and shortcomings; if there are people who seek the Bodhisattva-way, he does not distress them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them; he should not indulge in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to discussion of the practice to save all living beings; he should think of saving all living beings from their sufferings through his great compassion; he should think of the Buddhas as benevolent fathers; he should think of the Bodhisattvas as his great teachers; he should preach the Law equally to all living beings. Pleasant practice of the vow, or to attain a happy contentment by the will to preach all sutras. In the Dharma ending age, Bodhisattvas should beget a spirit of great charity toward both laypeople and monks who are not yet Bodhisattvas with a spirit of great compassion.

Phụ Lục D
Appendix D

Tám Lý Do Những Phật Tử Thuần Thành
Tu Hạnh Bồ Tát Không Nên Ăn Thịt

Có vài trường phái không cấm dùng thịt (tam tịnh, ngũ tịnh, hay cửu tịnh nhục), vì họ cho rằng trong thời Thế Tôn còn tại thế Ngài đã không cấm đoán việc ăn thịt, nhưng trong luật Đại Thừa Bồ Tát đạo, lấy tâm đại bi làm gốc nên nghiêm cấm việc ăn thịt (trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Ngài Ca Diếp hỏi Đức Thế Tôn: “Vì sao mà Thế Tôn lại không cho ăn thịt?” Đức Thế Tôn bảo: “Ăn thịt là làm mất đi hạt giống từ bi.”). Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, có tám lý do không nên ăn thịt được nêu ra trong Kinh Lăng Già: *Thứ nhất*, tất cả chúng sanh hữu tình đều luôn luôn trải qua những vòng luân hồi và có thể có liên hệ với nhau trong mọi hình thức. Một số chúng sanh đó rất có thể giờ đang sống dưới hình thức những con vật thấp kém. Trong khi hiện tại chúng đang khác với chúng ta, tất cả chúng đều cùng một loại với ta. Giết và ăn thịt chúng tức là giết hại chúng ta vậy. Con người không thể cảm nhận điều này nếu họ quá nhẩn tâm. Khi hiểu được sự kiện này thì ngay cả các loài La Sát cũng không nỡ ăn thịt chúng sanh. Một vị Bồ Tát xem chúng sanh như con một của mình, không thể mê đắm trong việc ăn thịt. *Thứ nhì*, cốt tủy của Bồ Tát đạo là lòng đại bi, vì nếu không có lòng đại bi thì Bồ Tát không còn là Bồ Tát nữa. Do đó kẻ nào xem người khác như là chính mình và có ý tưởng thương xót là làm lợi ích cho kẻ khác cũng như cho chính mình, thì kẻ ấy không ăn thịt. Vị Bồ Tát vì chơn lý nên hy sinh thân thể, đời sống, và tài sản của mình; vị ấy không ham muốn gì cả; vị ấy đầy lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh hữu tình và sẵn sàng tích lũy thiện hạnh, thanh tịnh và tự tại đối với sự phân biệt sai lầm, thì làm sao vị ấy có thể có sự ham ăn thịt được? Làm sao vị ấy có thể mắc phải những thói quen ác hại của các loài ăn thịt được? *Thứ ba*, thói quen ăn thịt tàn nhẫn này làm thay đổi toàn bộ dáng vẻ đặc trưng của một vị Bồ Tát, khiến da của vị ấy phát ra một mùi hôi thối khó chịu và độc hại. Những con vật khá nhạy bén để cảm thấy sự đến gần của một

người như vậy, một người mà tự thân giống như loài La Sát, và chúng sẽ sợ hãi mà tránh xa. Do đó, ai bước vào con đường từ bi phải nên tránh việc ăn thịt. *Thứ tư*, nhiệm vụ của một vị Bồ Tát là tạo ra thiện tâm và cái nhìn thân ái về giáo lý nhà Phật giữa các chúng sanh thân thiết của ngài. Nếu họ thấy ngài ăn thịt và gây kinh hãi cho thú vật, thì tâm của họ tự nhiên sẽ tránh xa vị ấy và cũng tránh xa giáo lý mà vị ấy đang thuyết giảng. Kế đó họ sẽ mất niềm tin về Phật giáo. *Thứ năm*, nếu vị Bồ Tát mà ăn thịt thì vị ấy sẽ không thể nào đạt được cứu cánh mình muốn, vì vị ấy sẽ bị chư Thiên, những vị ái mộ và bảo hộ, ghét bỏ. Miệng của vị ấy sẽ có mùi hôi, vị ấy có thể ngủ không yên; khi thức dậy, vị ấy không cảm thấy sáng khoái; những giấc mộng của vị ấy sẽ đầy dẫy những điều bất tường; khi vị ấy ở một nơi vắng vẻ riêng biệt một mình trong rừng, vị ấy sẽ bị ác quỷ ám ảnh; vị ấy sẽ bị rối ren loạn động; khi có một chút kích thích là vị ấy hoảng sợ; vị ấy sẽ luôn bệnh hoạn, không có khẩu vị riêng, cũng như không có sự tương đồng giữa việc ăn uống và tiêu hóa; quá trình tu tập tâm linh của vị ấy luôn bị gián đoạn. Do đó ai muốn làm lợi mình và lợi người trong sự tu tập tâm linh, đừng nên nghĩ đến việc ăn thịt thú vật. *Thứ sáu*, thịt của thú vật dơ bẩn, chẳng sạch sẽ chút nào để làm nguồn dinh dưỡng cho một vị Bồ Tát. Nó đã hư hoại, thối rữa và dơ bẩn. Nó đầy cả ô uế và khi bị đốt nó phát ra mùi làm tổn hại bất cứ ai có sở thích tinh tế về các thứ thuộc về tâm linh. *Thứ bảy*, về mặt tâm linh, người ăn thịt chia xẻ sự ô uế này. Khi xưa khi vua Sư Tử Tô Đà Bà vốn thích ăn thịt, khi ông bắt đầu ăn thịt người làm cho thân dân của ông chán ghét. Ông bị đuổi ra khỏi vương quốc của chính ông. Thích Đề Hoàn Nhân, một vị Trời, có lần biến thành một con diều hâu và đuổi theo một con bồ câu, do bởi ông có một quá khứ dơ bẩn là đã từng là một kẻ ăn thịt. Sự ăn thịt không những làm ô uế cuộc sống cá nhân, mà nó còn làm ô uế cuộc sống của con cháu sau này nữa. *Thứ tám*, đồ ăn thích hợp của một vị Bồ Tát mà tất cả hàng Thánh Hiền đi theo chân lý trước đây đều công nhận là gạo, lúa mì, lúa mạch, tất cả các thứ đậu, bơ lạc, dầu, mật, và đường được làm theo nhiều cách. Ở chỗ nào không có sự ăn thịt, sẽ không có người đồ tể sát hại đời sống của chúng sanh và sẽ không có ai phạm những hành động nhẫn tâm trong thế giới này.

Eight Reasons for Devout Buddhists Who Practice Bodhisattvahood Not Eating Animal Food

There exist some sects that do not forbid flesh. They argue that meat was permitted by the Buddha during His time, but forbidden in Mahayana under the Bodhisattva cult. According to Zen Master Suzuki in *Studies in The Lankavatara Sutra*, there are eight reasons for not eating animal food as recounted in *The Lankavatara Sutra*: *First*, all sentient beings are constantly going through a cycle of transmigration and stand to one another in every possible form of relationship. Some of these are living at present even as the lower animals. While they so differ from us now, they all are of the same kind as ourselves. To take their lives and eat their flesh is like eating our own. Human feelings cannot stand this unless one is quite callous. When this fact is realized even the Rakshasas may cease from eating meat. The Bodhisattva who regards all beings as if they were his only child cannot indulge in flesh-eating. *Second*, the essence of Bodhisattvaship is a great compassionate heart, for without this the Bodhisattva loses his being. Therefore, he who regards others as if they were himself, and whose pitying thought is to benefit others as well as himself, ought not to eat meat. He is willing for the sake of the truth to sacrifice himself, his body, his life, his property; he has no greed for anything; and full of compassion towards all sentient beings and ready to store up good merit, pure and free from wrong discrimination, how can he have any longing for meat? How can he be affected by the evil habits of the carnivorous races? *Third*, this cruel habit of eating meat causes an entire transformation in the features of a Bodhisattva, whose skin emits an offensive and poisonous odour. The animals are keen enough to sense the approach of such a person, a person who is like a Rakshasa himself, and would be frightened and run away from him. He who walks in compassion, therefore, ought not to eat meat. *Fourth*, the mission of a Bodhisattva is to create among his fellow-beings a kindly heart and friendly regard for Buddhist teaching. If they see him eating meat and causing terror among animals, their hearts will naturally turn away from him and from the teaching he professes. They will then lose faith in Buddhism. *Fifth*, if a Bodhisattva eats meat, he cannot

attain the end he wishes; for he will be alienated by the Devas, the heavenly beings who are his spiritual sympathizers and protectors. His mouth will smell bad; he may not sleep soundly; when he awakes he is not refreshed; his dreams are filled with inauspicious omens; when he is in a deserted place, all alone in the woods, he will be haunted by evil spirits; he will be nervous, excitable at least provocations; he will be sickly, have no proper taste, digestion, nor assimilation; the course of his spiritual discipline will be constantly interrupted. Therefore, he who is intent on benefitting himself and others in their spiritual progress, ought not to think of partaking of animal flesh. *Sixth*, animal food is filthy, not at all clean as a nourishing agency for the Bodhisattva. It readily decays, putrefies (spoils), and taints. It is filled with pollutions, and the odour of it when burned is enough to injure anybody with refined taste for things spiritual. *Seventh*, the eater of meat shares in this pollution, spiritually. Once King Sinhasaudasa who was fond of eating meat began to eat human flesh, and this alienated the affections of his people. He was thrown out of his own kingdom. Sakrendra, a celestial being, once turned himself into a hawk and chased a dove because of his past taint as a meat-eater. Meat-eating not only thus pollutes the life of the individual concerned, but also his descendants. *Eighth*, the proper food of a Bodhisattva, as was adopted by all the previous saintly followers of truth, is rice, barley, wheat, all kinds of beans, clarified butter, oil, honey, molasses and sugar prepared in various ways. Where no meat is eaten, there will be no butchers taking the lives of living creatures, and no unsympathetic deeds will be committed in the world.

Phụ Lục E ***Appendix E***

Tam Tu Giới-Định-Huệ

I. Sơ Lược Về Tam Tu Giới-Định-Huệ:

Giới-Định-Huệ là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác. Nếu chúng ta không trì giới thì chúng ta có thể tiếp tục gây tội tạo nghiệp; thiếu định lực chúng ta không có khả năng tu đạo; và kết quả chẳng những chúng ta không có trí huệ, mà chúng ta còn trở nên ngu độn hơn. Vì vậy người tu Phật nào cũng phải có tam vô lậu học này. Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xao trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần dần bị chia thành ba đề tài riêng rẽ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng.

Nói chung, giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất

cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Thiền sư Đôn Đồng Đại Nhãn viết trong quyển 'Trở Về Với Sự Tĩnh Lặng': "Tam Bảo trong Phật giáo 'Đệ tử nguyện quy-y Phật, nguyện quy-y Pháp, nguyện quy-y Tăng' là nền tảng của giới luật. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Thọ nhận giới luật là trao truyền một điều gì đó có ý nghĩa vượt lên trên sự hiểu biết của giác quan, như tinh thần của vũ trụ hay điều mà chúng ta gọi là Phật tánh. Những gì mà chúng ta chứng ngộ được qua thân thể và tâm thức được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Trải nghiệm sự chứng ngộ này, chúng ta có thể biết ơn sự cao cả như thế nào của cuộc sống con người. Dầu chúng ta biết hay không biết, dầu chúng ta muốn hay không muốn, tinh thần vũ trụ vẫn lưu truyền. Như thế chúng ta có thể học được tinh thần đích thực của nhân loại... Phật là vũ trụ và Pháp là giáo huấn từ vũ trụ, và Tăng già là một nhóm người làm cho vũ trụ và giáo huấn của nó sống động trong đời sống của chúng ta. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải có chánh niệm về Phật, Pháp, Tăng, dầu chúng ta có hiểu hay không."

Tam Tu "Giới-Định-Tuệ" nằm gọn trong Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy. Đây là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải dấn lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lắng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lỗi cuốn bất thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng

lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển “trí huệ,” vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát. Trong đạo Phật, đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học này tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học này không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường. Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo: Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Hay nói khác đi, do giới mà có định, do định mà có tuệ. Định ở đây bao gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu tập Tu Đạo với Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: “Bằng trì giới, người ta có thể đạt đến tập trung tư tưởng và chánh niệm; từ tập trung tư tưởng và chánh niệm, người ta đạt được trí huệ. Trí huệ sẽ mang lại an bình nội tại và giúp cho con người vượt qua những cơn bão tố của trần tục.”

II. Tam Tu Giới-Định-Tuệ Là Phương Tiện Tuyệt Vời Trong Tu Tập:

Tu tập là vun bồi, trau dồi, tu dưỡng đường đạo. Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời này, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyển đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tu tập tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chừng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẩn quẩn trong nhị nguyên. Nếu không còn băn khoăn về điều bạn làm, bạn sẽ không nói như vậy nữa. Khi bạn muốn tu tập, bạn cứ tu tập. Khi bạn ăn, bạn cứ ăn. Chỉ có thể thôi. Nếu bạn nói: "Điều đó chẳng quan trọng gì," có nghĩa là bạn muốn tự bào chữa về chuyện bạn đã làm theo cách của mình, theo tâm thức hạn hẹp của mình. Điều đó có nghĩa là bạn khư khư chấp trước một vật hay một cung cách đặc biệt. Đó không phải là điều chúng tôi muốn nói trong câu: "Chỉ ngồi xuống tu tập là đủ" hoặc "Bất cứ điều gì bạn làm cũng là tu tập." Tất nhiên, tất cả những gì chúng ta làm đều là tu tập, nhưng nếu thật là như thế, không cần phải nói ra làm gì.

Trong tu tập, giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần

dần bị chia thành ba đề tài riêng rẽ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng. Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác. Đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học này tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học này không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường.

III. Giới Định Huệ Theo Lục Tổ Huệ Năng:

Sư Chí Thành vâng mệnh Thần Tú đi đến Tào Khê để học hỏi những gì mà Đại sư Huệ Năng dạy cho đệ tử rồi trở về báo cáo với Thần Tú. Tuy nhiên, sau khi đã nắm được những lời dạy của Huệ Năng, Chí Thành cúi đầu đảnh lễ, thưa: “Con từ chùa Ngọc Tuyền đến đây, nhưng theo sự chỉ dạy của thầy con là Tú Đại Sư, con chưa khế ngộ được. Hôm nay nghe pháp của Hòa Thượng, con chợt biết được bốn tâm. Mong Hòa Thượng từ bi chỉ dạy thêm cho.” Lục Tổ Huệ Năng bảo: “Dường như thầy ông có pháp tam học Giới Định Huệ. Hãy nói ta nghe!” Chí Thành thưa: “Tú Đại sư dạy Giới, Định, Huệ như vậy ‘chẳng làm điều ác là giới, làm những việc lành là huệ, tự làm cho tâm trong sạch là định’. Đó là cách hiểu tam học của Thầy con và dạy rằng cứ y theo đó mà làm.”

Theo Truyền Đăng Lục, quyển V, và Kinh Pháp Bảo Đàn, chương tám, sau khi lắng nghe Chí Thành nói về Tam Học của Thần Tú, Huệ Năng (638-713) bèn nói về Tam Học của Ngài: “Đất tâm không bệnh là giới của tự tánh, đất tâm không loạn là định của tự tánh, đất tâm không lỗi là huệ của tự tánh. Tam Học như Thần Tú dạy là dùng cho người có căn trí nhỏ, còn pháp tam học của tôi là nói với người có căn trí lớn. Khi người ta ngộ được tự tánh, chẳng dụng lập Tâm học nữa. Một khi Tâm tức Tự tánh không bệnh, không loạn, không lỗi, mỗi niệm đều có Bát Nhã quán chiếu, thường là các pháp tướng. Do đó chẳng dụng lập tất cả các pháp. Người ta đốn ngộ tự tánh và chẳng có thứ lớp tu chứng. Đây là lý do tại sao người ta có thể chẳng kham dụng lập tất cả.” Lục Tổ Huệ Năng nói rằng để đạt đến sự thấu hiểu toàn triệt, phải biết rằng Thiền định không khác gì với Trí huệ và Trí huệ không phải là điều có thể đạt được qua Thiền tập. Khi chúng ta tu tập, ngay vào lúc chúng ta tu tập, Trí huệ hiện ra trong từng diện mạo của cuộc sống của chúng ta: quét nhà, rửa chén, làm bếp, trong mỗi hành động của chúng ta. Đó là điều độc đáo trong những lời giáo huấn của Huệ Năng, qua đó, ngài đánh dấu sự khởi đầu của Phật giáo Thiền. Mỗi sự việc dạy cho chúng ta một điều nào đó. Mỗi sự việc chỉ cho chúng ta thấy ánh sáng tuyệt vời của Phật pháp. Tất cả những gì chúng ta phải làm chỉ là mở rộng đôi mắt, và mở rộng trái tim. Cũng theo Truyền Đăng Lục, quyển V, và Kinh Pháp Bảo Đàn, chương tám, một hôm, Trí Thành lễ bái thưa rằng: “Đệ tử ở chỗ đại sư Thần Tú, học đạo chín năm mà không được khế ngộ. Ngày nay nghe Hòa Thượng nói một bài kệ liền khế ngộ được bốn tâm. Sanh tử là việc lớn, đệ tử xin Hòa Thượng vì lòng đại bi chỉ dạy thêm.” Tổ bảo: “Tôi nghe thầy ông dạy học như pháp giới định huệ, hành tướng như thế nào, ông vì tôi nói xem?” Trí Thành thưa: “Đại sư Thần Tú nói các điều ác chớ làm gọi là giới, các điều thiện vâng làm gọi là huệ, tự tịnh ý mình gọi là định, chưa biết Hòa Thượng lấy pháp gì dạy người?” Tổ bảo: “Nếu tôi nói có pháp cho người tức là nói dối, ông chỉ tùy phương mở trí, giả danh là tam muội. Như thầy ông nói giới định huệ, thật là không thể nghĩ bàn, nhưng chỗ thấy giới định huệ của tôi lại khác.” Trí Thành thưa: “Giới định huệ chỉ là một thứ vì sao lại có khác?” Tổ bảo: “Thầy ông nói giới định huệ là tiếp người Đại thừa, còn tôi nói giới định huệ là tiếp người tối thượng thừa, ngộ hiểu chẳng đồng, thấy có mau chậm; ông nghe tôi nói cùng với kia đồng hay chẳng? Tôi nói pháp chẳng lia

tự tánh, lia thể nói pháp thì gọi là nói tướng, tự tánh thường mê, phải biết tất cả muôn pháp đều từ nơi tự tánh khởi dụng, ấy là pháp chơn giới, chơn định, chơn huệ.” Hãy lắng nghe tôi nói kệ đây:

“Đất tâm không lỗi tự tánh giới,
Đất tâm không si tự tánh huệ,
Đất tâm không loạn tự tánh định.
Chẳng tăng chẳng giảm tự kim cang,
Thân đến thân đi vốn tam muội.”

Trí Thành nghe kệ rồi hối tạ, mới trình một bài kệ:

“Năm uẩn thân huyễn hóa,
Huyễn làm sao cứu cánh,
Xoay lại tìm chân như,
Pháp trở thành bất tịnh.”

Tổ liền ấn khả đó, lại bảo Trí Thành rằng: “Giới định huệ của Thầy ông là khuyên dạy người tiểu căn tiểu trí, còn giới định huệ của tôi đây là dạy người đại căn đại trí. Nếu ngộ được tự tánh cũng chẳng lập Bồ Đề, Niết Bàn, cũng chẳng lập giải thoát tri kiến, không một pháp có thể được mới hay dựng lập muôn pháp. Nếu hiểu được ý này cũng gọi là thân Phật, cũng gọi là Bồ Đề Niết Bàn, cũng gọi là giải thoát tri kiến. Người thấy tánh lập cũng được, không lập cũng được, đi lại tự do, không bị trệ ngại, ứng dụng tùy việc làm, nói năng tùy đáp, khắp hiện hóa thân, chẳng lia tự tánh, liền được tự tại thần thông, du hý tam muội, ấy gọi là kiến tánh.”

Threefold Study of Discipline-Meditation-Wisdom

I. A Summary of Discipline-Meditation-Wisdom:

Discipline-Meditation-Wisdom are threefold training, or three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmigration. Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or

Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited. If we do not hold the precepts, we can continue to commit offenses and create more karma; lacking trance power, we will not be able to accomplish cultivation of the Way; and as a result, we will not only have no wisdom, but we also may become duller. Thus, every Buddhist cultivator (practitioner) must have these three non-outflow studies. Discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialecticians.

Generally speaking, morality forms the foundation of further progress on the right path. The contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Dainin Katagiri wrote in *Returning to Silence*: "The Triple Treasure in Buddhism, 'I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha,' is the foundation of the precepts. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. To receive the precepts is to transmit something significant

beyond the understanding of our sense, such as the spirit of the universe or what we call Buddha-nature. What we have awakened to, deeply, through our body and mind, is transmitted from generation to generation, beyond our control. Having experienced this awakening, we can appreciate how sublime human life is. Whether we know it or not, or whether we like it or not, the spirit of the universe is transmitted. So we all can learn what the real spirit of a human being is... Buddha is the universe and Dharma is the teaching from the universe, and Sangha is the group of people who make the universe and its teaching alive in their lives. In our everyday life we must be mindful of the Buddha, Dharma and Sangha whether we understand this or not."

The Threefold study of "Precept-Concentration-Wisdom" completely encloses itself in the Eightfold Noble Path is eight main roads that any Buddhist must tread on in order to achieve enlightenment and liberation. Sincere Buddhists should always remember that even the higher practice of calming concentration or samadhi does not assure and place us in an ultimate position of enlightenment, for defilements or latent tendencies are not totally removed yet. We only calm them down temporarily. At any moment they may re-appear when circumstances permit, and poison our mind if we don't always apply right effort, right mindfulness, and right concentration in our own cultivation. As we still have impurities, we are still impacted by unwholesome impulses. Even though we have gained the state of calm of mind through concentration or samadhi, but that state is not an absolute state of purity. Thus the efforts to develop concentration never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his "Insight" for only "insight" can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation. In Buddhism, the path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the "Threefold Training" (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or

regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. In other words, morality is often said to lead to samadhi, and samadhi to prajna. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life. In the *Dhammapadam*, the Buddha taught: "By observing precepts, one can reach concentration and mindfulness; from concentration and mindfulness, one can achieve knowledge and wisdom. Knowledge brings calmness and peace to life and renders human beings indifference to the storms of the phenomenal world."

II. Threefold Study of Precept-Concentration-Wisdom Are Excellent Means in Cultivation:

To cultivate means to practice the path. Practitioners should always remember that in any undertaking, the most difficult part is right at the start, but a thousand-mile journey begins with just one first step. According to Zen Master Shunryu Suzuki in *Zen Mind, Beginner's Mind*, practice does not mean that whatever you do, even lying down, is meditation. When the restrictions you have do not limit you, this is what we mean by practice. When you say, "Whatever I do is Buddha nature, so it doesn't matter what I do, and there is no need to practice

meditation," that is already a dualistic understanding of our everyday life. If it really does not matter, there is no need for you even to say so. As long as you are concerned about what you do, that is dualistic. If you are not concerned about what you do, you will not say so. When you sit, you will sit. When you eat, you will eat. That is all. If you say, "It doesn't matter," it means that you are making some excuse to do something in your own way with your small mind. It means you are attached to some particular thing or way. That is not what we mean when we say, "Just to sit enough," or "Whatever you do is zazen." Of course whatever we do is zazen, but if so, there is no need to say it.

In cultivation, discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialectricians. Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited. The path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the "Threefold Training" (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means

to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away.

III. Precepts, Concentration, and Wisdom According to the Sixth Patriarch Hui-Neng:

Master Chi-Ch'eng obeyed Shen-Hsiu's order to go to Ts'ao-Ch'i to learn what Great Master Hui Neng taught his disciples, then came back to report to Shen-Hsiu. However, after grasping the purport of Hui Neng's teaching, Chi-Ch'eng stood up and made bows to Hui-Neng, saying: "I come from the Yu-Ch'uan Monastery, but under my Master, Hsiu, I have not been able to come to the realization. Now, listening to your sermon, I have at once come to the knowledge of the original mind. Be merciful, O Master, and teach me further about it." The Great Master said to Chi-Ch'eng: "I hear that your Master only instructs people in the triple discipline of precepts, meditation and transcendental knowledge. Tell me how your Master does this." Chi-Ch'eng said: "The Master, Hsiu, teaches the Precepts, Meditation, and Knowledge in this way 'Not to do evil is the precept; to do all that is good is knowledge; to purify one's mind is meditation'. This is his view of the triple discipline, and his teaching is in accord with this."

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V, and the Platform Sutra, after listening to Chi-Ch'eng's report about Shen-Hsiu's Three Studies, Hui Neng told Chi-Ch'eng about his teaching: "The Mind as it is in itself is free from illnesses, this is the Precepts of Self-being. The Mind as it is in itself is free from disturbances, this is the Meditation of Self-being. The Mind as it is in itself is free from follies, this is the knowledge of Self-being. The triple discipline as taught by your Master is meant for people of inferior endowments, whereas my teaching of the triple discipline is for superior people. When Self-being is understood, there is no further use in establishing the triple discipline. The Mind as Self-being is free from

illnesses, disturbances and follies, and every thought is thus of transcendental knowledge; and within the reach of this illuminating light there are no forms to be recognized as such. Being so, there is no use in establishing anything. One is awakened to this Self-being abruptly, and there is no gradual realization in it. This is the reason for no establishment.” Hui-neng, the Sixth Ancestor, said that for true understanding, we must know that dhyana is not different from prajna, and that prajna is not something attained after practicing Zen. When we are practicing, in this very moment of practicing, prajna is unfolding itself in every single aspect of our lives: sweeping the floor, washing the dishes, cooking the food, everything we do. This was the very original teaching of Hui-neng, and it marked the beginning of true Zen Buddhism. Everything is teaching us, everything is showing us this wonderful Dharma light. All we have to do is open our eyes; open our hearts. Also according to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume V, and the Platform Sutra, one day, Chih-Ch’eng bowed again and said, “Your disciple studied the way for nine years at the place of great Master Hsiu but obtained no enlightenment. Now, hearing one speech from the High Master, I am united with my original mind. Your disciple’s birth and death is a serious matter. Will the High Master be compassionate enough to instruct me further?” The Master said, “I have heard that your Master instructs his students in the dharmas of morality, concentration, and wisdom. Please tell me how he defines the terms.” Chih-Ch’eng said, “The great Master Shen-Hsiu says that morality is abstaining from doing evil, wisdom is offering up all good conduct, and concentration is purifying one’s own mind. This is how he explains them, but I do not know, High Master, what dharma of instruction you use.” The Master said, “If I said that I had a dharma to give to others, I would be lying to you. I merely use expedients to untie bonds and falsely call that samadhi. Your master’s explanation of morality, concentration, and wisdom is truly inconceivably good but my conception of morality, concentration and wisdom is different from his.” Chih-Ch’eng said, “There can only be one kind of morality, concentration, and wisdom. How can there be a difference?” The Master said, “Your master’s morality, concentration, and wisdom guide those of the Great Vehicle, whereas my morality, concentration, and wisdom guide those of the Supreme Vehicle. Enlightenment is not the

same as understanding; seeing may take place slowly or quickly. Listen to my explanation. Is it the same as Shen-Hsiu's? The Dharma which I speak does not depart from the self-nature, for to depart from the self-nature in explaining the Dharma is to speak of marks and continually confuse the self-nature. You should know that the functions of the ten thousand dharmas all arise from the self-nature and that this is the true morality, concentration, and wisdom. Listen to my verse:

“Mind-ground without wrong:
 Self-nature morality.
 Mind-ground without delusion:
 Self-nature wisdom.
 Mind-ground without confusion:
 Self-nature concentration.
 Neither increasing nor decreasing:
 You are vajra.
 Body comes, body goes:
 The original samadhi.”

Hearing this verse, Chih-Ch'eng regretted his former mistakes and he expressed his gratitude by saying this verse:

“These five heaps are a body of illusion.
 And what is illusion?
 Ultimately? If you tend toward True suchness
 The Dharma is not yet pure.”

The Master approved, and he said further to Chih-Ch'eng, “Your Master's morality, concentration and wisdom exhort those of lesser faculties and lesser wisdom, while my morality, concentration, and wisdom exhort those of great faculties and great wisdom. If you are enlightened to your self-nature, you do not set up in your mind the notion of Bodhi or of Nirvana or of the liberation of knowledge and vision. When not a single dharma is established in the mind, then the ten thousand dharmas can be established there. To understand this principle is to achieve the Buddha's body which is also called Bodhi, Nirvana, and the liberation of knowledge and vision as well. Those who see their own nature can establish dharmas in their minds or not establish them as they choose. They come and go freely, without impediments or obstacles. They function correctly and speak appropriately, seeing all transformation bodies as integral with the self-nature. That is precisely the way they obtain independence, spiritual powers and the samadhi of playfulness. This is what is called seeing the nature.”

Phụ Lục F
Appendix F

***Những Thứ Cần Làm &
Những Thứ Không Nên Làm***

Trong Phật giáo, có năm thứ mà một người Phật tử luôn chuyên cần làm. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm cần chi. Năm thứ này chẳng những rất cần thiết cho Tăng Ni chúng, mà cũng rất cần cho người tại gia đi theo. *Thứ nhất* là ở đây một vị đệ tử thuần thành có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.” *Thứ nhì* là vị ấy thiếu bệnh, thiếu não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình hợp với sự tinh tấn. *Thứ ba* là vị ấy không lường đảo, dối gạt, nêu rõ tự mình một cách chơn thật đối với bậc Đạo Sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng phạm hạnh. *Thứ tư* là vị ấy sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp. *Thứ năm* là vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau.

Lại có năm điều mà một người Phật tử không nên làm bao giờ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều mà một vị đệ tử Phật không thể làm được. Năm thứ này chẳng những rất cần thiết cho Tăng Ni chúng, mà cũng rất cần cho người tại gia. *Thứ nhất* là ở đây một vị đệ tử thuần thành không thể cố ý sát hại đời sống loài hữu tình. *Thứ nhì* là vị ấy không thể cố ý lấy của không cho để tạo tội trộm cắp. *Thứ ba* là vị ấy không thể cố ý hành dâm. *Thứ tư* là vị ấy không thể tự mình biết mà nói láo. *Thứ năm* là vị ấy không thể tiêu dùng các vật chứa cất vào các thú vui dục lạc như khi còn là cư sĩ.

Things A Buddhist Should Always Do & Things A Buddhist Should Never Do

In Buddhism, there are five things that a Buddhist should always do. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five factors of endeavour. These five factors are very important for the Sangha, but they are also very necessary for lay people to follow. *First*, here a devout Buddhist follower has faith, trusting in the enlightenment of the Tathagata: “Thus this Blessed Lord is an Arahant, a fully-enlightened Buddha, perfected in knowledge and conduct, a Well-Farer, Knower of the world, unequalled Trainer of men to be tamed, Teacher of gods and humans, a Buddha, a Blessed Lord.” *Second*, he is in good health, suffers little distress sickness, having a good digestion that is neither too cold nor too hot, but of a middling temperature suitable for exertion. *Third*, he is not fraudulent or deceitful, showing himself as he really is to his teacher or to the wise among his companion in the holy life. *Fourth*, he keeps his energy constantly stirred up for abandoning unwholesome states and arousing wholesome states, and is steadfast, firm in advancing and persisting in wholesome states. *Fifth*, he is a man of wisdom, endowed with wisdom concerning rising and cessation, with the Ariyan penetration that leads to the complete destruction of suffering.

There are also five things that a Buddhist should never do. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five impossible things. These five factors are very important for the Sangha, but they are also very necessary for lay people. *First*, here a devout Buddhist follower is incapable of deliberately taking the life of a living being. *Second*, he is incapable of taking what is not given so as to constitute theft. *Third*, he is incapable of committing sexual intercourse. *Fourth*, he is incapable of telling a deliberate lie. *Fifth*, he is incapable of storing up goods for sensual indulgence as he did formerly in the household life.

Phụ Lục H
Appendix H

***Có Nên Đợi Đến Hưu Trí
Rồi Hẩn Tu Hay Không?***

Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn 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 hẩn 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 tròn 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.

***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’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

Tài Liệu Tham Khảo
References

1. *The Buddha's Ancient Path*, Piyadassi Thera, 1964.
2. *Đạo Phật Trong Đời Sống*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
3. *Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức*, Thiện Phúc, USA, 1996.
4. *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
5. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
6. *Kim Cang Giảng Giải*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
7. *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
8. *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
9. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
10. *Niệm Phật Thập Yếu*, Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, 1950.
11. *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009. Trích trong Chương 48, Tập III, và Chương 96, Tập V, bộ *Phật Pháp Căn Bản của cùng tác giả—Extracted from Chapter 48, Volume III, and Chapter 96, Volume V of the Basic Buddhist Doctrines of the same author.*
12. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
13. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
14. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
15. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
16. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
17. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
18. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
19. *Tương Ưng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
20. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
21. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
22. *The Vimalakirti Nirdeśa Sutra*, Charles Luk, 1972.

