

Sơ Lược Đại Ý Mười Phép Quán Cho Người Bệnh Trong Kinh Kỳ Lợi Ma Nan

Thiện Phúc

Trong Phật giáo, quán tưởng có nghĩa là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Một người chưa từng luyện tập trong việc chế tâm khó có thể nhận ra sự khó khăn trong việc điều ngự tâm mình. Người ấy mặc nhiên cho rằng dĩ nhiên mình có thể ra lệnh cho tâm suy tưởng bất cứ điều gì mình muốn, hoặc điều khiển nó vận dụng theo bất cứ cách nào tùy ý. Chẳng có thứ gì sai lầm hơn nữa. Chỉ có những ai đã tu tập thiền định mới có thể hiểu được sự khó khăn gặp phải trong việc chế ngự cái tập bất trị và luôn dao động này. Chẳng hạn, nếu chúng ta nhắm mắt lại và cố quán tưởng về một hình ảnh, ngay sau đó chúng ta sẽ khám phá ra rằng việc ấy thật là khó khăn biết dường nào. Hình ảnh ấy luôn mờ ảo và dao động; nó phai mờ, dao động qua lại, và không chịu đứng yên hay hiện ra "toàn bộ". Đối với những ai chưa có luyện tập quán tưởng, thì cùng lắm cái gọi là quán tưởng này chỉ là một loại cảm giác hơn là thị kiến. Ngay cả khi bạn đã được huấn luyện quán tưởng hình ảnh của đức Phật trong nhiều năm, chỉ thỉnh thoảng lắm bạn mới quán tưởng được trong chốc lát toàn thể hình ảnh của đức Phật một cách rõ rệt không bị lung lay hay mờ nhạt. Phật giáo đã tuyên bố hằng thế kỷ trước đây rằng chúng sanh không nhìn sự vật bằng mắt, mà nhìn bằng tâm. Cơ quan của mắt được kích thích bởi những cấp độ ánh sáng khác nhau phản chiếu bởi các đối tượng khác nhau quanh chúng ta. Rồi đến lượt sự kích thích này được tâm giải thích và được coi như là những hình ảnh của thị giác, sinh ra cái mà chúng ta gọi là cảnh. Bởi vì bất cứ thứ gì mà chúng ta thấy bằng mắt cũng là một sản phẩm được tinh chế một cách tất yếu, bất chấp nó được sao chép lại một cách gần gũi hoặc chính xác đến đâu đi nữa, nó cũng không thể là một bản sao hoàn toàn của nguyên bản. Cái "thị kiến của mắt" được tinh luyện này, so với cái thị giác phát sinh trực tiếp và từ tâm, khó có thể coi là hoàn toàn được. Nếu điều này vững chắc, thì những lời tuyên bố của hành giả không phải là phóng đại cũng không phải là sản phẩm của sự tưởng tượng. Trong điều giác ngộ thứ nhất của Kinh Bát Đại Nhân Giác, có bốn phép thiền quán căn bản của đạo Phật, là sự nhớ nghĩ thường trực về bốn đặc tính của thực hữu: vô thường, khổ không, vô ngã và bất tịnh. Nếu chúng ta biết quán sâu vào những thứ này một cách cần mẫn thì có thể dần dần thoát ly được thế giới sinh tử. Thứ nhất là Vô Thường: Quán bản chất vô thường của vạn hữu. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là "Nhất kỳ vô thường." Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn

của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Thứ nhì là Khổ Không: Người Ấn Độ xưa có quan niệm về tứ đại, cho rằng bản chất của sự vật là đất hay yếu tố rắn chắc, nước hay yếu tố lưu nhuận, lửa hay yếu tố nhiệt lượng, và gió hay yếu tố năng lực, gọi chung là tứ đại. Bậc giác ngộ thấy rằng vì sự vật là do tứ đại kết hợp, cho nên khi có sự điều hòa của tứ đại thì có sự an lạc, còn khi thiếu sự điều hòa ấy thì có sự thống khổ. Vạn vật vì do tứ đại kết hợp, không phải là những cá thể tồn tại vĩnh cửu, cho nên vạn vật có tính cách hư huyễn, trống rỗng. Vạn vật vì vô thường, nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự vô thường làm cho đau khổ. Vạn vật vì trống rỗng cho nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự trống rỗng làm cho đau khổ. Nhận thức được sự có mặt của khổ đau là khởi điểm của sự tu đạo. Đó là chân lý thứ nhất của Tứ Diệu Đế. Mấu chốt về sự có mặt của khổ đau, không quán niệm về tính cách khổ đau của vạn hữu thì dễ bị lôi kéo theo vật dục, làm tiêu mòn cuộc đời mình trong sự đuổi theo vật dục. Thấy được khổ đau mới có cơ hội tìm ra nguyên nhân của khổ đau để mà đối trị. Thứ ba là Vô Ngã: Tính cách vô ngã của tự thân. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Thứ tư là Bất Tịnh: Quán tính chất bất tịnh của thân tâm. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náo trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.” Ngoài việc quán Thân bất tịnh; quán thọ thị khổ; quán tâm vô thường; và quán pháp vô ngã, đức Thế Tôn còn nhắc người bệnh về mười pháp quán trong kinh Kỳ Lợi Ma Nan. Lúc đức Thế Tôn đang ngụ tại Tịnh xá Kỳ Viên, có một vị Tỷ Kheo tên Kỳ Lợi Ma Nan lâm bệnh. Đức Thế Tôn dạy cho tôn giả A Nan đem bài kinh này để tụng đọc trước vị Tỷ Kheo bị bệnh ấy.

I. Sơ Lược Về Kinh A Hàm & Văn Kinh Kỳ Lợi Ma Nan:

Kinh A Hàm theo thuật ngữ Bắc Phạn là “Agama” chỉ “Kinh Điển.” Đây là tên gọi chung cho tất cả kinh điển và những lời giáo huấn được cho là của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. A Hàm là tên gọi chung của kinh điển. A Hàm có nghĩa là Pháp Quy hay muôn pháp đều quy về nơi đây mà không sót; Vô Tỷ Pháp hay điều pháp không gì sánh bằng; và Thú Vô hay ý chỉ được nói ra cuối cùng không theo về đâu cả. Đại thừa gọi đây là những sưu tập các văn bản Kinh bằng tiếng Phạn (tương đương với Nikaya trong thuật ngữ Pali). Kinh A Hàm là bản dịch tiếng Hoa những kinh điển hay những bài giảng của Đức Phật bằng Phạn ngữ. Kinh A Hàm là bản dịch tiếng Hoa những kinh điển hay những bài thuyết giảng của Đức Phật bằng Phạn ngữ được trường phái Đại Chúng Bộ của Tiểu Thừa thu thập. Bộ A Hàm hơi khác với bộ tạng kinh của Phật giáo Nguyên Thủy ngày nay. Thời Đức Thế Tôn nói về kinh A Hàm (Lộc Uyển Thời) trong khoảng 12 năm tại vườn Lâm Tỳ Ni. A Hàm Thời hay Thời kỳ A Hàm, một trong năm thời thuyết pháp của Đức Phật. Thời Đức Thế Tôn nói về kinh A Hàm (Lộc Uyển Thời) trong khoảng 12 năm tại vườn Lâm Tỳ Ni. Thời kỳ thứ hai còn gọi là thời Lộc Uyển. Thời Lộc Uyển chỉ phiên diện vì chỉ giảng các kiến giải Tiểu Thừa. Sau khi Đức Phật thấy rằng không đệ tử nào của Ngài sẵn sàng tiếp nhận và hiểu nổi kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật bèn giảng các kinh A Hàm nguyên thủy để khế hợp với những kẻ căn tánh thấp kém. Chúng đệ tử của Ngài bây giờ có thể tuân theo lời dạy của Ngài và thực hành một cách xứng lý để đạt được quả vị A La Hán. Thời kỳ này còn được gọi là thời dụ dẫn, tức là thời kỳ mà mỗi người được dẫn dụ để đi đến giáo lý cao hơn. Trong giai đoạn này, Đức Phật không dạy toàn bộ giáo điển nữa, mà Ngài chỉ dạy những gì mà các môn đồ có thể hiểu được. Ngài trình bày về khổ, không, vô thường, vô ngã, Tứ diệu đế, Bát chánh đạo và Thập nhị nhân duyên, vân vân, nhằm giúp chúng sanh giải thoát khỏi tam đồ lục đạo. Giai đoạn này kéo dài 12 năm. Giáo thuyết này tương xứng với giáo thuyết của Phật giáo Nguyên Thủy.

Theo Kinh bộ Tăng Nhất A Hàm bên Phật giáo Bắc Tông và Tăng Chi Bộ Kinh bên Phật giáo Nguyên Thủy, có Mười Phép Quán Cho Người Bệnh được Đức Phật dạy trong kinh Kỳ Lợi Ma Nan. Tưởng cũng nên nhắc lại, Tăng Nhất A Hàm là bộ kinh mà mỗi phần được tăng lên một. Bộ Tăng Nhất A Hàm gồm 51 quyển, sưu tập số của

pháp môn. Đây là “Những bài giảng về Tăng Nhất.” Tăng Nhất A Hàm bao gồm những bài thuyết giảng của Đức Phật, và thỉnh thoảng của các đại đệ tử của Ngài, được sắp xếp thứ tự theo con số của từng đề mục trong kinh. Những bài giảng này được xếp từ số một đến số mười một. Theo Kinh Kỳ Lợi Ma Nan trong bộ Tăng Nhất A Hàm, vào thời đức Phật, khi trưởng lão Kỳ Lợi Ma Nan tại xứ Kiều Tát La lâm trọng bệnh, ngài A Nan đã thỉnh cầu đức Phật tới thăm. Đức Phật không thể đi Kiều Tát La được nhưng đã nhân đó giảng về mười pháp quán cho người bệnh và bảo ngài A Nan tới thăm Kỳ Lợi Ma Nan. Sau khi lắng nghe những lời Phật dạy trong bùa kinh này, tâm trí của trưởng lão Kỳ Lợi Ma Nan trở nên hoan hỷ. Trong tâm ngài lúc đó đã có những nhận thức và suy nghĩ đúng đắn về mười pháp quán tưởng này và cuối cùng ngài đã phục hồi khỏi bệnh tật của mình. Về sau, bộ kinh này khá nổi tiếng tại một số quốc gia theo Phật giáo Nguyên Thủy như Tích Lan, Miến Điện, Thái, Lào và Cam Bốt... liên quan đến việc giúp đỡ người bệnh. Tuy nhiên, tại những nơi theo Phật giáo Đại Thừa, mười phép quán này vẫn còn thông dụng trong quán sát Thân Tâm trong tu tập. Mong cho mọi người chúng ta đều có cơ hội nghe được những lời Phật dạy và luôn có những nhận thức và suy nghĩ đúng đắn về mười pháp quán tưởng này để ai nấy đều được mọi điều tốt lành, hạnh phúc, mạnh khoẻ và luôn an lạc.

II. Sơ Lược Đại Ý Mười Phép Quán Cho Người Bệnh Trong Kinh Kỳ Lợi Ma Nan:

Dưới đây là tóm lược đại ý của nội dung của mười pháp quán trong này kinh văn bộ Kỳ Lợi Ma Nan: Một ngày nọ, đức Thế Tôn đang ngụ tại Tịnh Xá Kỳ Viên. Một vị Tỳ Kheo tên Kỳ Lợi Ma Nan lâm bệnh. Đức Thế Tôn dạy cho tôn giả A Nan bài kinh này để tụng đọc trước vị Tỳ Kheo bị bệnh ấy:

Thứ Nhất Là Quán Vô Thường Nơi Ngũ Uẩn: Đức Phật dạy quán xét bản chất vô thường trên năm uẩn. Bao gồm quán sắc vô thường, quán thọ vô thường, quán tưởng vô thường, quán hành vô thường, và quán thức vô thường. Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái

đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Chúng ta thường cố gắng đặt vững chân lên một mảnh đất luôn thay đổi, chỉ làm cho chúng ta càng cảm thấy khó chịu hơn. Chúng ta sống cứ như là những vật thể kiên cố vĩnh cửu đang phải đương đầu với những đổi thay, nhưng đó là điều không thể được. Nếu chúng ta mang ý tưởng rằng mọi việc đều đang thay đổi, thì chúng ta cũng đang thay đổi, và bản chất của vạn hữu là thay đổi. Đức Phật nói rằng chúng ta đau khổ vì chúng ta không thấy được chân lý của bản chất của vạn vật. Chúng ta cảm thấy như mình đang ở trên mặt biển, và đang say sóng vì chúng ta cứ tưởng là mọi vật đều không xao động. Thật vậy, vô thường là một dòng sông lớn của các hiện tượng, chúng sinh, vạn hữu, và sự kiện, đến và đi tùy thuộc vào nhau. Cái trật tự tự nhiên này bao gồm luôn cả chúng ta, và luật của cái trật tự này là luật của chúng ta. Thật vậy, chúng ta là một dòng chảy không ngừng trong một dòng chảy không ngừng. Trong kinh Trung A Hàm, có năm uẩn thủ: Sắc Thủ Uẩn (chấp thủ sắc), Thọ Thủ Uẩn (chấp thủ thọ), Tưởng Thủ Uẩn (chấp thủ tưởng), Hành Thủ Uẩn (chấp thủ hành), Thức Thủ Uẩn (chấp thủ thức). Đức Phật đã đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?” Như vậy, nếu hành

giả chịu nhẫn nại và có ý chí, sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu hành giả thật tâm chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, hành giả sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Từ đó hành giả sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Hành giả sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Nói tóm lại, quán chiếu vô thường cho chúng ta có khả năng thấy được bộ mặt thật của những dục vọng trong nhà lửa tam giới.

Thứ Nhì Là Quán Lục Căn Lục Trần Đều Vô Ngã: Đức Phật dạy quán xét trên bản chất Vô Ngã của mười hai xứ (sáu căn và sáu trần). Mắt là vô ngã; cảnh sắc, màu sắc và hình sắc là vô ngã. Cùng thể ấy, tai là vô ngã, thanh là vô ngã. Mũi là vô ngã, hương là vô ngã. Lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã. Thân là vô ngã, xúc là vô ngã. Ý là vô ngã, pháp là vô ngã. Theo giáo thuyết nhà Phật, các pháp đều vô ngã, nghĩa là vạn vật, hữu tình hay vô tình, tất cả đều không có cái mà chúng ta có thể gọi là bản ngã hay thực thể. Chúng ta thử khảo sát con người. Một người không thể xem tinh thần hay hồn của y là một thực ngã. Y hiện hữu nhưng không thể nào nắm được cái thực thể của y, không thể tìm thấy được tinh thần của y, bởi vì sự hiện hữu của con người không gì ngoài cái 'hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi nhân duyên.' Mọi vật hiện hữu đều là vì nhân duyên, và nó sẽ tan biến khi những tác dụng của chuỗi nhân duyên ấy chấm dứt. Những làn sóng trên mặt nước quả là hiện hữu, nhưng có thể gọi mỗi làn sóng đều có tự ngã hay không? Sóng chỉ hiện hữu khi có gió lay động. Mỗi làn sóng đều có riêng đặc tính tùy theo sự phối hợp của những nhân duyên, cường độ của gió và những chuyển động, phương hướng của gió, vân vân. Nhưng khi những tác dụng của những nhân duyên đó chấm dứt, sóng sẽ không còn nữa. Cũng vậy, không thể nào có cái ngã biệt lập với nhân duyên được. Khi con người còn là một hiện hữu tùy thuộc một chuỗi nhân duyên thì, nếu y cố gắng trì giữ lấy chính mình và nhìn mọi vật quanh mình từ quan điểm độc tôn ngã là một điều thật vô lý. Mọi người phải từ bỏ cái ngã của mình, cố gắng giúp đỡ kẻ khác và phải nhận hức cái hiện hữu cộng đồng, vì không thể nào con người hoàn toàn hiện hữu độc lập

được. Nếu mọi vật đều hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi những nhân duyên thì cái hiện hữu đó cũng chỉ là tùy thuộc điều kiện mà thôi; không có một vật chất nào trong vũ trụ này có thể trường tồn hay tự tại. Do đó Đức Phật dạy rằng vô ngã là yếu tính của vạn vật, và từ đó, đưa đến một lý thuyết nữa là vạn vật đều vô thường, là điều không thể tránh. Hầu hết mọi người đều dốc hết năng lực vào việc gìn giữ sự hiện hữu của mình và những tư hữu của họ. Nhưng thực ra, không thể nào tìm được trung tâm hiện hữu của nó, cũng không thể nào giữ nó đời đời được. Không vật nào là không biến chuyển, ngay cả trong một sát na. Không những nó bất ổn trong tương quan với không gian, mà nó cũng bất ổn trong tương quan với thời gian nữa. Hành giả quán chiếu để thấy được bản chất thật của vạn hữu là vô ngã. Nếu ta có thể tìm được một thế giới không có không gian và thời gian, thế giới đó mới thật là thế giới tự do chân thật, tức là Niết Bàn. Nếu như những nhà vật lý hiện đại xác nhận, không gian là một trong những số lượng biến đổi và thời gian là tương đối thì thế giới của không gian thời gian này là cái ngục tù mà chúng ta không thể nào thoát ra được, tức là chúng ta đã bị trói buộc trong vòng nhân quả rồi vậy. Khi nào con người chưa tìm được cái thế giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian, con người vẫn phải là một tạo vật khổ đau. Xác nhận rằng con người có thể đạt được cảnh giới đó, cảnh giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian là sứ mệnh của Phật Giáo. Lẽ dĩ nhiên không có gì có thể được xem như là không gian vô hạn và thời gian vô cùng. Ngay cả vật lý học ngày nay cũng nhìn nhận cái vô tận của thời gian và không gian. Tuy nhiên, Đức Phật đã xướng thuyết về lý tưởng Niết Bàn hay tịch diệt, theo nguyên tắc vô thường và vô ngã. Niết Bàn có nghĩa là hủy diệt sinh tử, hủy diệt thế giới dục vọng, hủy diệt những điều kiện thời gian và không gian. Sau hết, Niết Bàn có nghĩa là cảnh giới của giải thoát viên mãn. Vô ngã hay không có sự bất biến, vô thường hay không có sự trường tồn là trạng huống thật sự của sự hiện hữu của chúng ta. Niết Bàn theo nghĩa tiêu cực là hủy diệt, nhưng theo nghĩa tích cực là tròn đầy, là lý tưởng của chúng ta, ấy là sự giải thoát trọn vẹn. Quán chiếu Vô Ngã hay quán sát về vô ngã có thể giúp chúng ta không lầm chấp vào cái ngã ảo huyền. Chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Đạo Phật dạy rằng ngoài năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất (tứ

đại), cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức, con người còn được vận hành bởi sáu căn, sáu trần và sáu thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, do sáu căn sáu trần vận hành cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Sáu trần sanh ra bởi sáu căn và sáu đối tượng của căn là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Hành giả nên luôn nhớ rằng thức ăn cho sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Thức ăn cho nhãn căn là ngữ; 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. Theo giáo thuyết nhà Phật, vạn hữu, kể cả lục căn và lục trần, không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của riêng họ. Ý niệm này thật tự nhiên vì ý niệm về “không tính” là một trong những đặc điểm nổi bật nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặc “Pháp Vô Ngã” ở một vị trí nổi bật trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp đều thoát ngoài tâm, mặt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của “Pháp Vô Ngã.” Trong khi đó, Nhân Vô Ngã có nghĩa là con người không có sự thường hằng của cái ngã. Nói cách khác, lục căn và lục trần đối với con người đều không có tự ngã. 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. 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. Hành giả phải luôn quán sát và 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. Hành giả phải luôn quán sát và tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc; tai đang tiếp xúc với thanh; mũi đang tiếp xúc với mùi; lưỡi đang tiếp xúc với vị; thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm; và ý đang tiếp xúc với những vạn pháp. Lục cảnh hay sáu cảnh đối lại với lục căn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý là cảnh trí, âm thanh, vị, xúc, ý tưởng cũng như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm phân biệt. 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 có hạnh phúc thật sự. Dầu biết rằng lục căn không có tự ngã, chúng lại có khả năng gây ra vô vàn khổ đau phiền não trên đời này nên hành giả tu Phật luôn tìm phương cách tốt nhất nhằm hộ trì các căn này. 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. Vì ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục. Nói tóm lại, nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

Thứ Ba Là Quán Bất Tịnh Nơi Thân: Đức Phật dạy quán xét trên bản chất Bất Tịnh của 32 phần trong thân thể: từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Sự bất tịnh (không thuần tịnh hay không trong sạch). Bản chất nhiễm trước của tham dục. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náo trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.” Đức Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Quán bất tịnh ngay trên thân của chính mình hay của người khác. Đây là giai đoạn cuối

cùng trong chín giai đoạn quán tưởng về thân xác, nhằm diệt trừ tham dục.

Thứ Tư Là Quán Sát Về Những Nguy Hại Khác Nhau: Đức Phật dạy quán xét về những nguy hại trên cơ thể của chúng ta. Đủ tất cả các loại bệnh nơi mắt, tai, mũi, lưỡi (bệnh mắt, bệnh tai, bệnh mũi, bệnh lưỡi, và bệnh thân)...Còn rất nhiều loại bệnh khác như nhức đầu, sưng hàm, đau răng, nhiều loại bệnh trong tai-mũi-họng, cảm sốt, hen, suyễn, đau bao tử, tiêu chảy, kiết lỵ, những bệnh ngoài da kể cả đủ các loại ngứa, bệnh về móng tay và móng chân, bệnh trĩ và những bệnh liên quan đến hậu môn, và rất nhiều thứ đau nhức tứ chi, vân vân. Bên cạnh đó, còn có những khó chịu khác nhau như đói, khát, tiêu, tiểu. Và cuối cùng là ảnh hưởng của sự quá nóng và quá lạnh gây ra bởi sự thay đổi thời tiết. Đây là những loại bệnh khác nhau vào thời đức Phật được đề cập trong kinh Kỳ Lợi Ma Nan có thể không giống với những loại bệnh mà chúng ta phải đương đầu hôm nay. Tuy nhiên, ý chính của đoạn kinh này cho chúng ta biết sự nguy hại của bệnh tật nơi thân cần được quán tưởng. Thật vậy, theo giáo thuyết Phật giáo, trên đời này có vô số loại nguy hiểm của bệnh tật nơi thân. Có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại liệt. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữ cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. Bên cạnh đó, trên đời này còn có rất nhiều thứ nguy hiểm như nguy hiểm của

những kẻ cờ bạc, nguy hiểm của những kẻ loạn hành, nguy hiểm của những kẻ nghiện rượu, nguy hiểm của những kẻ trá ngụy, nguy hiểm của những kẻ lường gạt, và nguy hiểm của những kẻ bạo động, vân vân. Hành giả tu Phật nên luôn quán sát về những mối nguy hiểm này vì thân chúng sanh thường được ví với Ngụy Thành.

Thứ Năm Là Quán Tưởng Về Sự Từ Bỏ Những Tâm Bất Thiện:
Đức Phật dạy quán xét về sự từ bỏ những tâm bất thiện như tham dục, sân hận và tà kiến. Tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong. Theo Phật giáo, bất thiện là không thiện lành, trái lý và có hại đến đời hiện tại cũng như vị lai. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, tâm bất thiện phát sanh ra những tư duy bất thiện, là ba nhân căn để của mọi điều ác, đó là tư duy tham dục, tư duy sân hận, và tư duy si mê. Tâm bất thiện dẫn tới sự tạo tác bất thiện nghiệp và đưa đến những hậu quả đau khổ: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Theo Thanh Tịnh Đạo, được gọi là bất thiện nghiệp vì chúng vừa là bất thiện mà vừa là con đường dẫn đến ác đạo: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh trong dục vọng, vọng ngữ, ác ngữ, thô ngữ, phù phiếm ngữ, tham, sân, và tà kiến. Trong tu tập, hành giả tu Phật phải cố gắng loại trừ tâm bất thiện, tức là cái tâm 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 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. ***Từ Bỏ Tâm Nghĩ Tưởng Về Tham Dục:*** Đức Phật dạy rằng những suy nghĩ sai trái về tham dục cần được loại bỏ, đoạn trừ và từ bỏ. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. ***Từ Bỏ Nghĩ Tưởng Về Sân Hận:*** Đức Phật dạy rằng những suy nghĩ sai trái về sân

hận cần được loại bỏ, đoạn trừ và từ bỏ. Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Có một người đang chèo một chiếc thuyền ngược dòng sông vào một sáng sương mù dày đặc. Bỗng nhiên, ở chiều ngược lại, anh ta chợt thấy một chiếc thuyền đang đi ngược lại, chẳng những không muốn tránh mà lại còn đâm thẳng đến thuyền của mình. Người đàn ông la lớn: "Coi chừng!" nhưng chiếc thuyền kia vẫn đâm thẳng vào và suýt làm chìm thuyền của anh ta. Người đàn ông giận dữ lên tiếng chửi rủa người bên chiếc thuyền kia. Nhưng khi anh ta nhìn kỹ lại thì anh ta thấy bên chiếc thuyền kia chẳng có một ai. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Trong mỗi người chúng ta, có một con cá mập sát thủ. Và nó là nỗi sợ hãi mà chúng ta chưa trải nghiệm. Cái cách mà bạn đang che dấu nó là tỏ ra dễ thương, làm nhiều việc và tuyệt vời với mọi người, mong rằng không ai biết được con người thật của chính bạn, vốn là một kẻ đang sợ muốn chết. Khi chúng ta để lộ ra các lớp phần nộ, không nên điên cuồng lên. Chúng ta không nên trút cơn giận của mình lên người khác. Trong tu tập chân chánh, cơn giận dữ chỉ là một khoảnh khắc thời gian rồi sẽ qua đi. Nhưng trong một khoảnh khắc thời gian ngắn, chúng ta cảm thấy không được dễ chịu cho lắm. Tất nhiên là không tránh khỏi như thế; chúng ta sẽ trở nên lương thiện hơn, và cái kiểu giả tạo bên ngoài của chúng ta bắt đầu biến đi. Tiến trình này không kéo dài mãi mãi, nhưng trong suốt thời gian đó, cảm giác thật là khó chịu. Có khi chúng ta có thể nổi bùng lên, nhưng như thế vẫn tốt hơn là trốn chạy hoặc che dấu

phản ứng của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ kích động, mà cả một hơi thở thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chủ tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tĩnh như vậy. *Từ Bỏ Nghi Tưởng Về Sự Tàn Ác*: Đức Phật dạy rằng những suy nghĩ sai trái về sự tàn ác cần được loại bỏ, đoạn trừ và từ bỏ. Theo Phật giáo, sự tàn ác là điều bất thiện hay điều ác. Từ thời khởi thủy, tư tưởng Phật giáo đã tranh luận rằng những hành động vô luân là kết quả của vô minh, khiến cho chúng sanh tham dự vào các hành động dẫn đến những hậu quả xấu cho họ. Vì vậy điều ác trong Phật giáo chỉ là vấn đề thứ yếu, sẽ bị triệt tiêu khi khắc phục được vô minh. Vì vậy định nghĩa của tội lỗi và xấu ác theo giáo điển: những hành động xấu ác là những hành động đưa đến khổ đau và hậu quả được nhận biết như là nỗi đau đớn cho chúng sanh kinh qua. Nói tóm lại, những suy nghĩ sai trái về tham lam, sân hận và tàn ác này cần được loại bỏ, đoạn trừ và từ bỏ. Hành giả nên tu tập loại bỏ tất cả những hình thức của sự bất thiện.

Thứ Sáu Là Quán Ly Tham: Đức Phật dạy trong giai đoạn quán tưởng về sự ly tham, hành giả nên luôn quán tưởng đến sự tịch diệt của Niết Bàn vì niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Theo Phật giáo, Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và

hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Đức Phật dạy trong giai đoạn quán tưởng về sự ly tham, hành giả nên luôn quán tưởng đến sự tịch diệt của Niết Bàn vì niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Theo Phật giáo, Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. 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. Thật vậy, lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của

chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xẻn mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phươg tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát Đế Lợi tranh đoạt với Sát Đế Lợi, Bà La Môn tranh đoạt với Bà La Môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn thân vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt thì họ tấn công nhau bằng tay, tấn công nhau bằng gạch, tấn công nhau bằng gậy, tấn công nhau bằng đao kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong. Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.”

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng ly tham có nghĩa là thoát khỏi sự ham muốn, không chấp chặt vào sướng khổ. Ly tham là một trong những công đức đạt được trên bước đường tu tập đến toàn thiện tự thân. Tu tập quán đoạn diệt tham dục hay quán biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tu tập giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy quán sát vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ

thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều. Hơn nữa, qua tu tập, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta buông bỏ hoặc có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: "Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng." Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều 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. Thật vậy, một khi người tu Phật chúng ta từ bỏ được tham dục cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

Thứ Bảy Là Quán Tịch Diệt: Đức Phật dạy quán xét về sự tịch diệt của Niết Bàn. Tịch diệt là trạng thái hoàn toàn an bình, vượt lên các khái niệm sinh và tử, sinh thành và tiêu vong, không gian và thời gian, vượt qua những điều kiện phụ thuộc lẫn nhau và phẩm chất gắn liền các sự vật. Đó là trạng thái ý thức trong đó một bậc đại giác (như là đức Phật) đang sống. Trạng thái này vượt khỏi mọi định nghĩa, dù cho ở đây chúng ta thử định nghĩa nó, vì nó không thể được nghĩ ra cũng không thể diễn đạt được bằng lời. Mọi ý định giải thích tích cực đều vướng phải việc không thể nào giới hạn cái "vô giới hạn" được về mặt lý luận. Những định nghĩa duy nhất có thể có là những định nghĩa theo lối tiêu cực, nói lên rằng "tịch diệt" không phải là cái này hay cái kia, hay nó nằm "ở bên kia" mọi phạm trù của tư duy và hiểu biết. Theo những lý thuyết cao nhất của Phật giáo, đặc biệt được phát triển trong Thiền, "tịch diệt" hay "niết bàn" là hoàn toàn đồng nhất với "ta bà". "Cái vô hạn", "cái không bị qui định", "không có phẩm chất" là

đồng nhất với cái hữu hạn (vũ trụ của những hình thức), với cái bị qui định (chịu sự chi phối của luật nhân quả, tức là nghiệp) và với những phẩm chất đặc trưng cho thế giới hiện tượng. Niết bàn tự nó vượt ra khỏi sự hiểu biết; sự đồng nhất của niết bàn và ta bà chỉ có thể thể nghiệm trong đại giác mà thôi. Sự chứng đắc đại giác hoàn toàn có nghĩa là một vị Phật có thể sống trong một trạng thái hoàn toàn an bình trong khi vẫn sống trong thế giới hiện tượng, chứ không nhất thiết chỉ được thực hiện sau khi chết, ở một thế giới nào đó khác với thế giới này.

Thứ Tám Là Yém Thế Tưởng Về Uế Độ: Nói về yém thế tưởng và từ bỏ uế độ, Đức Phật dạy hành giả nên liả bỏ bất kỳ sự dính mắc vào thế giới có hai ý chính. Thứ nhất là Ngài muốn nói đến yém thế tưởng về uế độ của thế giới Ta Bà. Thứ nhì là nói đến yém thế tưởng về toàn bộ ngũ uẩn. **Thứ Nhất Là Yém Thế Tưởng Về Ta Bà Uế Độ:** Theo giáo thuyết nhà Phật, Ta Bà có nghĩa là khổ não, lại cũng có nghĩa là phiền lụy hay trôi buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới Ta Bà, nơi đây đầy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà này đầy đầy những đất, đá, gai chông, hầm hố, gò nổng, thường có những mối khổ về đói khát, lạnh, nóng. Chúng sanh trong cõi Ta Bà phần nhiều tham đắm nơi phi pháp, tà pháp, chớ chẳng chịu tin chánh pháp, thọ số của họ ngắn ngủi, nhiều kẻ gian trá. Nói về vua quan, dầu có nước để cai trị, họ chẳng hề biết đủ, mà ngược lại sanh lòng tham lam, kéo binh đánh chiếm nước khác, khiến cho nhiều người vô tội chết oan; lại thêm nhiều thiên tai như hạn hán, bão lụt, mất mùa, đói khát, vân vân nên chúng sanh trong cõi này phải chịu vô lượng khổ sở. Nơi cõi Ta Bà này, sự thuận duyên cùng an vui tu tập thì ít, mà nghịch duyên phiền não thì nhiều. Hầu hết người tu hành đều dễ bị thói thất tâm Bồ Đề đã phát lúc ban đầu. Theo Đức Phật, quả đất mà chúng ta đang ở đây có tên là Nam Thiệm Bộ Châu, nằm về hướng nam của núi Tu Di, vốn là một phần nhỏ nhất trong hệ thống Đại Thiên Thế Giới do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm giáo chủ. Hành giả nên luôn quán Yém Ly Uế Độ hay chán ghét và liả bỏ thế sự ô trược của cõi Ta Bà. **Thứ Nhì Là Yém Thế Tưởng Về Tất Cả Ngũ Uẩn:** Đối với tất cả chúng sanh, đặc biệt là chúng sanh con người, ngũ ấm thanh suy khổ là sự

khổ đau về những thanh suy của thân tâm mà chúng ta không kiểm soát được nên khổ đau phiền não. Như trên đã nói, theo Phật giáo, có năm nhóm cấu thành một con người (ngũ uẩn). Ngũ uẩn là năm thứ làm thành con người. *Thứ nhất* là “Sắc uẩn” hay tính vật thể gồm bốn yếu tố, rắn, lỏng, nhiệt và di động; các giác quan và đối tượng của chúng. *Thứ nhì* là “Thọ uẩn” hay tính tri giác gồm tất cả các loại cảm giác sung sướng, khó chịu hay đứng đưng. *Thứ ba* là “Tưởng uẩn” hay ý thức chia các tri giác ra làm sáu loại (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần). *Thứ tư* là “Hành uẩn” hay khái niệm hay hành động bao gồm phần lớn những hoạt động tâm thần, ý chí, phán xét, quyết tâm, vân vân. *Thứ năm* là “Thức uẩn” hay nhận thức bao gồm sáu loại ý thức nảy sinh từ sự tiếp xúc của giác quan tương ứng với một đối tượng tri giác. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Phạm phu không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham muốn bầm sinh của chúng ta cho những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái “Ngã” quan trọng của chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện.” Hành giả tu Thiền nên luôn thấy bản chất thực sự của năm uẩn này và luôn nhớ lời Phật dạy về những cách phá trừ ngũ uẩn trong kinh Pháp Hoa, bao gồm cách phá trừ sắc ấm trong phẩm Dược Vương, thọ ấm trong phẩm Diệu Âm, tưởng ấm trong phẩm Quán Thế Âm, hành ấm trong phẩm Đà La Ni, và thức ấm trong phẩm Diệu Trang Nghiêm Vương như sau: “Sắc tương đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng.” Điều này cũng đúng với các uẩn kia, thọ, tưởng, hành và thức.

Nếu chúng ta tu hành y theo lời Phật dạy, chắc chắn chúng ta sẽ triệt tiêu được sắc ấm, thọ ấm, tưởng ấm, hành ấm và thức ấm một cách dễ dàng.

Thứ Chín Là Quán Không Ham Muốn Các Pháp Hành Vô Thường: Nói về chư hành hay các pháp hữu vi, đức Phật dạy rằng hành giả nên quán tưởng về sự không ham muốn trong tất cả các pháp hữu vi (Hữu Vi Hoại Tướng) và xem chúng như sự bất toại và nhàm chán. Theo Phật giáo, các pháp hành có nghĩa là tất cả các pháp hữu vi. Tất cả mọi sự thay đổi của hiện tượng; mọi hành động (các pháp hữu vi do nhân duyên sanh ra và lưu chuyển trong ba đời). Vạn vật thường biến chuyển (Theo Kinh Niết Bàn: “Chư hành vô thường là pháp sinh diệt.” Chư pháp hữu vi luôn luân chuyển trong ba đời gọi là chư hành, vì chư hành là sinh diệt vô thường, là khổ. Chừng nào diệt được cả sinh diệt, tức là vô sinh vô diệt, thì chừng đó là tịch diệt, là niết bàn.”). Thật vậy, tất cả mọi sự vật không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Khi ngồi dưới cội Bồ Đề, Đức Phật thấy rằng các pháp đang liên tục biến đổi và băng hoại. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời và núi sông đều nằm trong định luật vô thường. Mọi sự mọi vật biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Các đồi núi đang thay đổi liên tục nhưng chúng ta không thấy được sự thay đổi đó, bởi vì nó diễn ra quá chậm. Nếu ngược lại chúng ta nhìn một cành hoa buổi sáng và lại quan sát nó vào buổi tối thì dễ thấy là nó đã thay đổi rất nhiều chỉ trong vòng mười hai tiếng đồng hồ đó. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Hành giả phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Chính những tiến trình này đã khiến cho chư pháp hữu vi phải được xem như là bất toại và nhàm chán. Luật vô thường được nhìn thấy ở khắp mọi nơi và mọi thứ từ tiền bạc, địa vị đến lạc thú và thân thể của chúng ta. Ngay chính thế giới này cũng đang thay đổi và cuối cùng cũng phải băng hoại. Thật vậy, tất cả các pháp hữu vi được thành lập bởi nhân duyên hay điều kiện.

Tất cả các hiện tượng bị ảnh hưởng bởi quy luật sanh, trụ, dị và diệt. Pháp còn nằm trong phạm trù điều kiện (có tính điều kiện), làm cho ý chí và nghị lực chúng ta hướng ngoại cầu hình tướng thay vì hướng nội cầu lấy tâm Phật. Pháp hữu vi là pháp có liên quan đến các pháp khác. Các pháp trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta là hữu vi theo hai cách: một là mỗi pháp tùy thuộc vào vô số các pháp khác xung quanh nó, và hai là tất cả các pháp bị ràng buộc với nhau, rồi dẫn đến khổ đau và vô minh ngang qua mười hai mắc xích nhân duyên nối với nhau. Đức Phật đã kết luận với một bài kệ nổi tiếng trong kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa như sau: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, phải quán sát như vậy.” Hành giả nên quán sát chư pháp hữu vi như sự bất toại và đáng ghê tởm.

Thứ Mười Là Quán Sổ Tức: Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức quán có nghĩa là tập trung tâm thức để đếm hơi thở vào hoặc ra, chứ không đếm cả hai cùng lúc. Trước khi bắt đầu phải thở ra hít vào khoảng 10 lần cho điều hòa. Khi thở ra nhẹ nhàng và dài, nên tưởng ‘những điều phiền não tham sân si cũng như các chất ô trược đều bị tổng khứ ra ngoài hết.’ Khi hít vào cũng nhẹ nhàng và dài như lúc thở ra và tưởng ‘những chất thanh tịnh của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào khắp thân tâm.’ Điều cần nhớ là cần phải chuyên tâm vào hơi thở, không để tạp niệm xen vào; nếu có quên hay lầm lộn con số, đừng nên lo lắng, chỉ cần bắt đầu đếm lại rõ ràng. Trong khi quán thân, thở vô dài, hành giả biết mình đang thở vô dài. Hay thở ra dài, hành giả biết mình đang thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, hành giả biết mình đang thở ra ngắn. Hành giả tập: “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “An tịnh toàn thân tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra.” Trong khi quán tâm, thở vô dài, hành giả biết mình đang thở vô dài. Hay thở ra dài, hành giả biết mình đang thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, hành giả biết mình đang thở ra ngắn. Hành giả tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra.” Hành giả tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra.” Hành giả tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra.” Hành giả tập: “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô.” Hành giả tập: “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra.” Nói tóm

lại, số tức quán là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với lối đếm này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử, và tiến trình đếm từ một đến mười sẽ được hoàn thành không gián đoạn. Hơi thở của hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Quán Số Tức hay tập trung vào hơi thở vào thở ra qua mũi. Chỉ tập trung tâm vào một việc là hơi thở, chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ vượt qua sự lo ra và khổ não của tâm.

A Summary of Main Ideas of Ten Contemplations for Sick People In the Girimananda Sutta

Thiền Phúc

In Buddhism, contemplation means to concentrate one's mind in order to observe, to analyze, or to reflect on a topic that helps practitioners with a stable body and a peaceful and mindful mind. Contemplation is not a simple matter. A person who has not been trained in the practice of mind-control can hardly realize the difficulty of taming his own mind. He takes it for granted that he can order it to think anything he wishes, or direct it to function in accordance with his wills. Nothing could be further from the truth. Only those who have practiced meditation can understand the difficulty encountered in controlling this ungovernable and ever-fluctuating mind. For instance, if we close our eyes and try to visualize an image, we will soon discover how difficult this is. The image is usually hazy and unsteady; it fades, fluctuates, and refuses to stand still or to "come whole". To untrained people this so-called visualization is, at most, a kind of feeling rather than a seeing. Even though when you been training to visualize just an image of Buddha for years, only once in a while, you could momentarily visualize the whole of the Buddha's image clearly without its wavering or fading out. Buddhism declared centuries ago that human beings do not see things with their eyes, but with their minds. The organs of the eye are stimulated by the differing degrees of light reflected by various objects around us. This stimulation, in turn, is interpreted by the mind and resolved into visual pictures, resulting in what we call sight. Since whatever we see with the eye is necessarily a processed product, no matter how closely or how accurately it has been reproduced, it cannot be a perfect replica of the original. This processed "vision-of-the-eye" compared to the vision projected directly from and seen by the mind, can hardly be considered perfect. If this is valid, the claims of the practitioner are neither exaggerated nor the product of pure imagination. In the first Awakening in the Sutra On The Eight Realizations of the Great Beings, there are four basic subjects of Buddhist meditation: impermanence, suffering, no-self, and impurity. If we always remember and meditate on these four principles of reality, we will gradually be released from the round of birth and death (samsara). The first basic subject of Buddhist meditation is impermanence or the impermanent nature of all things. All things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. The second basic subject of Buddhist meditation is suffering. The

ancient people of India said that all things are composed of four elements: earth, water, fire, and air. Acknowledging this, Buddhas and Bodhisattvas understand that when there is a harmonious relationship among the four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Because all things are created by a combination of these elements, nothing can exist independently or permanently. All things are impermanent. Consequently, when we are caught up in the things of the world, we suffer from their impermanent nature. And since all things are empty, when we are caught up by things, we also suffer from their emptiness. Awareness of the existence of suffering leads us to begin to practice the way of realization. This is the first of the Four Noble Truths. When we lose awareness of and do not meditate on the existence of suffering in all things, we can easily be pushed around by passions and desires for worldly things, increasingly destroying our lives in the pursuit of these desires. Only by being aware of suffering can we find its cause, confront it directly, and eliminate it.

The third basic subject of Buddhist meditation is selflessness. The nature of our bodies. Buddhism teaches that human beings' bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. The fourth basic subject of Buddhist meditation is impurity. Impurity is the nature of our bodies and minds. Impurity means the absence of an immaculate state of being, one that is neither holy nor beautiful. From the psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic, but an objective perspective on human beings. If we examine the constituents of our bodies from the hair on our head to the blood, pus, phlegm, excrement, urine, the many bacteria dwelling in the intestines, and the many diseases present waiting for the opportunity to develop, we can see clearly that our bodies are quite impure and subject to decay. Our bodies also create the motivation to pursue the satisfaction of our desires and passions. That is why the sutra regards the body as the place where misdeeds gather. Let us now consider our psychological state. Since we are unable to see the truth of impermanence, suffering, and the selfless nature of all things, our minds often become the victims of greed and hatred, and we act wrongly. So the sutra says, "The mind is the source of all confusion." Besides contemplating that the body as impure or filthy; contemplating

that the results of sensation or consciousness are always sufferings; contemplating that the mind is impermanent; and contemplating that the Dharma is without-self; the Buddha also reminded the sick on ten contemplations in the Girimananda Sutta. When the Blessed One was staying in the Jetavana Monastery, a Bhikhu named Girimananda was sick. The Blessed One taught Venerable Ananda this sutta in order to be recited in front of that Bhikhu who was sick.

I. A Summary of Girimananda Sutta:

“Agama” is a Sanskrit term for “Scriptures.” This is a general name for the texts and teachings of the four main Sanskrit Buddhist collections of discourses attributed to Sakyamuni Buddha. The sutra is a collection of doctrines, general name for the scriptures. Agama means the home or collecting-place of the Law or Truth, the Peerless Law, and the Ultimate or absolute truth. Mahayana name for collections of writings of the Sanskrit canon or sutras or sermons as collected by the Sarvastivadin school of Hinayana. The Agamas are Chinese translations of the sutras or sermons in Sanskrit of the Buddha, collected by the Sarvastivadin School of the Hinayana. They vary little from the corresponding Sutta Pitaka of the Theravada Canon of today. The period when the Buddha taught Hinayana doctrine in the Lumbini garden during the first twelve years of his ministry. Agama period or Time of the Deer Park, one of the five periods, the period when the Buddha taught Hinayana doctrine in the Lumbini garden during the first twelve years of his ministry. The second period, also called the “Time of the Deer Park.” The Time of the Deer Park is only one-sided as it teaches only Hinayanistic views. Perceiving that his disciples were not yet ready for the teachings of the Avatamsaka Sutra, the Buddha next preached the early Agamas to suit the people of the inferior capacity. His disciples were now able to follow his teaching and practiced accordingly in order to attain the fruition of arhat or saintly position. This period is also called the Time of Inducement, or a period in which the people were attracted to the higher doctrine. In the period of the Agama-Sutra. In this period, the Buddha did not teach the complete truth, but only what his disciples could understand. He presented the truths of suffering, emptiness, impermanence, egolessness, the four noble truths, the eightfold noble path and conditioned arising, etc., which help free people from the three realms and six paths. This phase

lasted twelve years. The teachings in this period correspond to the Theravada teachings.

According to the Ekottarikagamas of the Northern Buddhism and in the Anguttara Nikaya of the Theravada Buddhism, there are Ten Contemplations for Sick People taught the Buddha in the Girimananda Sutta. It should be reminded that the Ekottarikagamas or Collection of “Increased-by-One-Discourses” or Ekottara-agama is one of the four Agamas, 51 books, the agama in which the sections each increase by one (Numerical Arranged Subjects), e.g. The Ekottarikagamas are “Increased-by-One-Discourses.” It contains sermons attributed to the Buddha, and sometimes his main disciples, that are arranged according to the number of items contained in the texts. These are numbered from one to eleven. According to the Girimananda Sutta in the Ekottarikagamas, at the time of the Buddha, when Elder Venerable Bhiksu (Sthavira or Ayasma) Girimananda of Kosala got seriously ill, Ananda reported to the Buddha and respectfully suggested the Buddha to visit Girimananda. The Buddha could not make the trip to Kosala, but took the opportunity to preach on Ten Contemplations for Sick People and asked Ananda to visit Girimananda. After listening the Buddha's teachings in this sutta, Venerable Bhiksu Girimananda's became delighted. He developed right perceptions and right thoughts on these ten contemplations and eventually he recovered from his illness. Later, the Girimananda Sutta is also quite famous in countries that follow Theravada Buddhism such as Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, and Cambodia... when it comes to helping sick people. However, in countries that follow Mahayana Buddhism, these ten contemplations are still very common in cultivation of the body and mind. Hoping that all of us have an opportunity to listen to the Buddha's teachings and to develop right perceptions and right thoughts on these ten contemplations so that we may be well, happy, healthy and always peaceful.

II. A Summary of Main Ideas of Ten Contemplations for Sick People In the Girimananda Sutta:

Below is the summary of these ten contemplations in the text of the Girimananda Sutta: One day, the Blessed One was staying in the Jetavana Monastery. A Bhikhu named Girimananda was sick. The

Blessed One taught Venerable Ananda this sutta in order to be recited in front of that Bhikhu who was sick:

First, to Contemplate on Impermanence: The Buddha taught to contemplate on the impermanent nature of the five aggregates. That includes the contemplation of the impermanence of form, the contemplation of the impermanence of feeling, the contemplation of the impermanence of perception, the contemplation of the impermanence of volitional formations, and the contemplation of the impermanence of consciousnesses. Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). We usually try to establish a firm footing on what is really shifting ground, which only makes us more uneasy. We act as though we are solid unchanging things that changes happen to, but that is impossible. If we carry the idea through that things are changing, we see for ourselves that we are changing, that what is at the heart of things is changingness. What the Buddha said is that it is because we don't see that truth of the nature of things that we suffer. We feel at sea, and we're seasick because we think things should hold still. As a matter of fact, impermanence is a great river of phenomena, of beings, things, and events, coming to be and passing away in dependence on each other. This natural order of things includes us, and its laws are our laws. In fact, we are an endless moving stream in an endless moving stream. In the Mijjhamaka Sutra, there are five aggregates of grasping: aggregate of grasping of body or form (the form aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging), aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging), and aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate

subject to clinging). The Buddha gives five striking similes to illustrate the impermanent nature of the five aggregates of clinging. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble of water, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to a plantain trunk without heartwood, and consciousness to an illusion. So He asked the monks: “What essence, monks, could there be in a lump of foam, in a bubble, in a mirage, in a plantain trunk, in an illusion? Whatever material form there be whether past, future or present; internal or external; gross or subtle; low or lofty; far or near; that material form the meditator sees, meditates upon, examines with systematic and wise attention, he thus seeing, meditating upon, and examining with systematic and wise attention, would find it empty, unsubstantial and without essence. Whatever essence, monks, could there be in material form?” And the Buddha speaks in the same manner of the remaining aggregates and asks: “What essence, monks, could there be in feeling, in perception, in mental formation and in consciousness?” Therefore, if practitioners have patience and the will to see things as they truly are. If practitioners would turn inwards to the recesses of our own minds and note with just bare attention (*sati*), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then practitioners will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then practitioners will not mistake the superficial for the real. Practitioners will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.’ In short, contemplation on impermanence give us the ability to reflect and see the real face of all the desires of the triple world burning house.

Second, Contemplation on Selflessness: The Buddha taught to contemplate on the no-self nature of the twelve bases (six sense-organs: eye, ear, nose, tongue, body, and mind; and six objects which are corresponding to the six senses: forms, sounds, scents, tastes, textures, and mental objects). The eye is no-self; visible-object, color and form are no-self. In the same way, the ear and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the body textures, the mind and mental objects, they are all non-self. According to Buddhist teachings, all

things are selfless or egoless, which means that no things, men, animals and inanimate objects, both living and not living, have what we may call their original self or real being. Let us consider man. A man does not have a core or a soul which he can consider to be his true self. A man exists, but he cannot grasp his real being, he cannot discover his own core, because the existence of a man is nothing but an “existence depending on a series of causations.” Everything that exists is there because of causations; it will disappear when the effects of the causation cease. The waves on the water’s surface certainly exist, but can it be said that a wave has its own self? Waves exist only while there is wind or current. Each wave has its own characteristics according to the combination of causations, the intensity of the winds and currents and their directions, etc. But when the effects of the causations cease, the waves are no more. Similarly, there cannot be a self which stands independent of causations. As long as a man is an existent depending on a series of causations, it is unreasonable for him to try to hold on to himself and to regard all things around him from the self-centered point of view. All men ought to deny their own selves and endeavor to help each other and to look for co-existence, because no man can ever be truly independent. If all things owe their existence to a series of causations, their existence is a conditional one; there is no one thing in the universe that is permanent or independent. Therefore, the Buddha’s theory that selflessness is the nature of all things inevitably leads to the next theory that all things are impermanent (anitya). Men in general seem to be giving all of their energy to preserving their own existence and their possessions. But in truth it is impossible to discover the core of their own existence, nor is it possible to preserve it forever. Even for one moment nothing can stay unchanged. Not only is it insecure in relation to space but it is also insecure in relation to time. Practitioners contemplate in order to see the real nature of all things is egoless. If it were possible to discover a world which is spaceless and timeless, that would be a world of true freedom, i.e., Nirvana. Men in general seem to be giving all of their energy to preserving their own existence and their possessions. But in truth it is impossible to discover the core of their own existence, nor is it possible to preserve it forever. Even for one moment nothing can stay unchanged. Not only is it insecure in relation to space but it is also

insecure in relation to time. If it were possible to discover a world which is spaceless and timeless, that would be a world of true freedom, i.e., Nirvana. If, as the modern physicists assert, space is curved and time is relative, this world of space and time is our enclosed abode from which there is no escape; we are tied down in the cycles of cause and effect. If, as the modern physicists assert, space is curved and time is relative, this world of space and time is our enclosed abode from which there is no escape; we are tied down in the cycles of cause and effect. As long as men cannot discover a world which is not limited by time and space, men must be creatures of suffering. To assert that such a state, unlimited in time and space, is attainable by man is the message of Buddhism. As long as men cannot discover a world which is not limited by time and space, men must be creatures of suffering. To assert that such a state, unlimited in time and space, is attainable by man is the message of Buddhism. Of course, there is no such thing as a limitless time. Even modern physical science does not recognize infinity in time and space. However, the Buddha brought forward his ideal, Nirvana (extinction), following his theories of selflessness and impermanence. Nirvana means extinction of life and death, extinction of worldly desire, and extinction of space and time conditions. This, in the last analysis, means unfolding a world of perfect freedom. Selflessness (no substance) and impermanence (no duration) are the real state of our existence; Nirvana (negatively extinction; positively perfection) is our ideal, that is, perfect freedom, quiescence. Contemplation on "No-self" can help us not to mistakenly attach to an illusive self. The nature of our bodies. Buddhism teaches that human beings' bodies are composed of five aggregates (skandhas). If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, and operated by six senses and six objects of these senses must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. Six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Six objects (inherent qualities produced by the objects and organs of sense, i.e. sight or visible objects, sounds, smell, taste, touch, and idea, thought, or mental objects). 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. According to Buddhist teachings, things, including six faculties and six objects of these faculties, are without independent individuality, i.e. the tenet that things have no independent reality, no reality in themselves. The idea that there is no self-substance or “Atman” constituting the individuality of each object is insisted on by the followers of Mahayana Buddhism to be their exclusive property. This idea is naturally true as the idea of “no self-substance” or Dharmanairatmya is closely connected with that of “Sunyata” and the latter is one of the most distinguishing marks of the Mahayana, it was natural for its scholars to give the former a prominent position in their philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “When a Bodhisattva-mahasattva recognizes that all dharmas are free from Citta, Manas, Manovijnana, the Five Dharmas, and the Threefold Svabhava, he is said to understand well the real significance of Dharmanairatmya.” Meanwhile, man as without ego means man has no permanent soul or no permanent human ego or soul. In other words, the six faculties and in a human being have no self. 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. 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. Practitioners must always contemplate and observe and be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. Practitioners must always contemplate and observe and be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. The eye is now in contact with forms (rupa); the ear is now in contact with sound; the nose is now in contact with smell; the tongue is now in contact with taste; the body is now in contact with touching; and the mind is now in contact with all things (dharma). The six objects are corresponding to the six senses. The six objective fields of the six senses of sight, sound, smell, taste, touch and idea or thought; rupa, form and colour, is the field of vision; sound of hearing, scent of smelling, the five flavours of tasting, physical feeling of touch, and mental presentation of discernment. 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, then real happiness is attained. Although we know that the six faculties have no reality in themselves, they have abilities to cause tremendous sufferings and afflictions on this earth, so practitioners should try their best to guard these sense-organs. 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. In short, by looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By contemplating on no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death.

Third, Contemplation on Impurity or on the Uncleaness: The Buddha taught to contemplate on the foulness of thirty-two parts of the body: up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine. Defiling nature of the passions. 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.” The Buddha advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Meditation on the uncleanness of the human body of self and others. This is the last of the nine stages of disintegration of the dead body. It is a meditation to destroy desire.

Fourth, Contemplation on Different Kinds of Faults: The Buddha taught to contemplate on the faults in our body. All kinds of diseases in the eye, ear, tongue, and body (eye-disease, ear-disease, nose-disease, tongue-disease, and body-disease)... There are lots of different kinds of diseases such as headaches, mumps, toothaches, many diseases in ear-nose-throat, fever, cough, asthma, stomachaches, diarrhea, dysentery, skin-diseases including all different kinds of itching, nail-diseases, hemorrhoids and diseases related to anus, and all kinds of pain in the head, trunk, arms and legs, and so on. Besides, there exist different kinds of uneasiness such as hunger, thirst, defecation, urination. And last but not least, the impacts of extreme heat, extreme coldness caused by weather changes. These are various diseases at the time of the Buddha mentioned in the Girimananda Sutta that may not be the same as diseases that we confront nowadays. However, the main ideas of the sutra text shows us the dangers of diseases that need be contemplated. As a matter of fact, according to Buddhist teachings, in this world, there are numerous kinds of dangers of diseases of the body. To have a body is to have disease for the body is open to all kinds of diseases. So the suffering of disease is inevitable. Those with small ailments which have an external source to those dreadful diseases coming from inside. Some people are afflicted with incurable diseases such as cancers or debilitating ailments, such as osteoporosis, etc. In such condition, they not only experience physical pain, they also have to spend large sums of money for treatment. Should they lack the required funds, not only do they suffer, they

create additional suffering for their families. The sufferings caused by diseases is more painful than the sufferings due to old age. Let imagine, even the slightest toothache or headache is sometimes unbearable. However, like or dislike, we have no choice but bearing the suffering of sickness. Even the Buddha, a perfect being, who had destroyed all defilements, had to endure physical suffering caused by disease. The Buddha was constantly subjected to headaches. His last illness caused him much physical suffering was a wound in his foot. As a result of Devadatta's hurling a rock to kill him, his foot was wounded by splinter which necessitated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a forest on a couch of leaves on a rough ground, facing fiercing cold winds, he maintained perfect equanimity. In pain and happiness, He lived with a balanced mind. Besides, there are still many different kinds of dangers, i.e., 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, and so on. Buddhist practitioners should always contemplate on these dangers for human body is usually compared with the perilous citadel.

Fifth, Contemplation on the Abandonment of Unwholesome Minds: The Buddha taught to contemplate on the abandoning unwholesome minds of desires, ill-will, and wickedness. 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. According to Buddhism, unwholesome or evil means negative or not good, contrary to the right and harmful to present and future life. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, unwholesome minds initiate unwholesome thoughts which are the three root causes of all evil, namely: thoughts of lust (craving), hate and delusion. Unwholesome minds lead to unwholesome deeds which include the following, but not limited to: greed, anger, stupidity, arrogance, doubt, improper views, killing living things, stealing, or taking what is not given, sexual misconduct, and wandering thoughts. According to The Path of Purification, ten unwholesome deeds are both unprofitable action and

courses that lead to unhappy destinies: killing living things, taking what is not given, sexual misconduct, false speech, malicious speech, harsh speech, gossip, covetousness, ill-will, and wrong view. In cultivation, Buddhist practitioners must try to cultivate to eliminate negative or unwholesome mind, the mind that 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. 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. *Abandonment of Thoughts of Desires*: The Buddha taught that these wrongful thoughts on desires need be dispelled, removed and abandoned. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. *Abandonment of Thoughts of Anger*: The Buddha taught that these wrongful thoughts on anger need be dispelled, removed and abandoned. Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive

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

manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness. *Abandonment of Thoughts of Wickedness:* The Buddha taught that these wrongful thoughts on wickedness need be dispelled, removed and abandoned. According to Buddhist teachings, wickedness means immoral actions which are the result of ignorance (avidya), which prompts beings to engage in actions (karma) that will have negative consequences for them. Thus evil for Buddhism is a second-order problem, which is eliminated when ignorance is overcome. Thus the definition of sin and evil is pragmatic: evil actions are those that result in suffering and whose consequences are perceived as painful for beings who experience them. In short, these wrongful thoughts of lust, anger and wickedness need be dispelled, removed and abandoned. Practitioners should cultivate eliminating all forms of unwholesomenes.

Sixth, Contemplation on Freedom from Desire: The Buddha taught that in the phase of contemplation on the dispassion, practitioners should always contemplate on the cessation of Nirvana for nirvana is a place where (if we can temporarily say so) craving, hate and delusion are destroyed. According to Buddhism, Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release. It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind. Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, etc. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that "Desire" not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is

achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. As a matter of fact, it is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: "O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death." Buddhist practitioners should always remember that dispassion means freedom from desire, non-attachment to pleasure or pain. Freedom from desire is one of the virtues acquired on the

Buddhist path to self-perfection. Cultivation of contemplation on eradicating all cravings & desires or contemplation on knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Cultivation helps us balance 'Lust' by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through cultivation, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when we get rid of greed and desires or 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. As a matter of fact, once, we, Buddhist practitioners get rid of greed and desire also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.

Seventh, Contemplation on Cessation: The Buddha taught to contemplate on the Cessation of Nirvana. Tranquil and extinct is a state

of total peace beyond birth and death, arising and passing away, time and space, beyond all conditions and qualities, a state of consciousness in which a fully awakened one (i.e., Buddha) lives. This state admits no definition, also not the one attempted here, in that it cannot be grasped by thought or words. Any positive proposition concerning it, even from the point of logic alone, is impossible, since it is an attempt to limit the limitless. The only propositions concerning "tranquil and extinct" (jakumetsu) that are possible are negative propositions saying that it is "not this, not that" or that it is beyond all categories of thought and understanding. According to the highest teaching of Buddhism, particularly as it is propounded in Zen, "tranquil and extinct" (jakumetsu) is nirvana but nevertheless completely one with samsara: that which is limitless, unconditioned, and devoid of qualities is identical with that which is limited (characterized by form), conditioned (subject to cause and effect, i.e., karma), and with the phenomenal world of countless qualities. Nirvana itself is already unthinkable; the unity of nirvana and samsara can only be realized in enlightenment. The realization of complete enlightenment means that a Buddha can live in the world of appearance (samsara) in complete peace (jakumetsu or nirvana). Thus nirvana is not realized only after death in some kind of "world of beyond" that is different from "this world.

Eighth, Contemplation on Wearying of the Defiled World and Abandon It: Talking about the perception of non-delight or wearying of the defiled world and abandon it, the Buddha taught that practitioners should abandon any attachments towards the entire world which has two main ideas. First, the Buddha wanted to mention about the abandonment of the Saha World. Second, He wanted to refer to the abandonment of all five aggregates. *First, Contemplation on the Non-delight in the Defiled Saha World:* According to Buddhist teachings, Saha means sufferings and afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The

people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contentment are few, but the unfavorable conditions of afflictions destroying path that are rather losing Bodhi Mind they developed in the beginning. Moreover, it is very difficult to encounter a highly virtuous and knowledgeable advisor. According to the Buddha, the planet in which we are currently living is called Virtuous Southern Continent. It is situated to the south of Mount Sumeru and is just a tiniest part of the Great World System of the Saha World in which Sakyamuni Buddha is the ruler. Practitioners should always contemplate on detesting and wanting to leave or escape the defilement of the Samsara World.

Second, Contemplation on the Non-delight in All Five Aggregates: To all sentient beings, especially human beings, suffering of all the ills of the five skandhas or suffering due to the raging aggregates. This is the suffering of a body and mind that are too demanding and almost uncontrollable. As mentioned above, according to Buddhism, there are five aggregates which make up a human being. First, “Form” or aggregate of matter (material or physical factors), which includes four elements of our own body and other material objects such as solidity, fluidity, heat and motion comprise matter. The aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs (the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the skin and tangible objects). Second, “Feeling or sensation” or aggregate of feeling. Aggregate of feeling or sensation of three kinds pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, either of pleasure, of displeasure or of indifference. Third, “Thinking” or Thought, cognition or perception. Aggregate of perception includes activity of recognition or identification or attaching of a name to an object of experience. Perceptions include form, sound, smell, taste, body. Fourth, “Aggregate

of mental formation” or impression. This mental formation is a conditioned response to the object of experience including volition, attention, discrimination, resolve, etc. Fifth, “Aggregate of consciousness” or consciousness, which includes the six types of consciousness (seeing, hearing, smelling, tasting, touching and mental consciousness). Awareness or sensitivity to an object, i.e. the consciousness associates with the physical factors when the eye and a visible object come into contact, an awareness of a visible object occurs in our mind. Consciousness or a turning of a mere awareness into personal experience is a combined function of feeling, perception and mental formation. The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four other mental factors as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. We, normal people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. Therefore, the Buddha taught: “If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you will not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.” Zen practitioners should always see the real nature of these five aggregates and should always remember the Teaching of the Buddha on how to eliminate these aggregates in the Lotus Sutra, including the method of elimination of form aggregate in chapter Bhaisajyaraaja-samudgata (Bodhisattva of Healing), elimination of feeling in chapter Wonderful Sound, elimination of perception in chapter Avalokitesvara, elimination of mental formations in chapter

Dharani, and elimination of consciousness in chapter Subhavyuha as follows: “Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion.” The same is true with feelings, perceptions, mental formation, and consciousness." If we practice in accordance the Buddha’s teachings, then surely we can easily eliminate the grasping of form, of feelings, of perceptions, of mental formations, and of consciousness.

Ninth, Contemplation on Desirelessness of the Impermanence of All Phenomena: Talking about all samskara dharmas, the Buddha taught that practitioners should contemplate on abandoning them and perceive them as disenchanting and disgusting. According to Buddhist teachings, conditioned phenomena means all functioning dharmas or production of various karmic formations (anityah-sarva-samskara). All phenomenal changes; all conduct or action. Whatever is phenomenal is impermanent (Anityah-sarva-samskara). As a matter of fact, all things last or exist only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. The Buddha saw, when seated beneath the Bodhi Tree that everything is changing and passing away all the time. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon, sun, mountains and rivers are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. All things are impermanent, their birth, existence, change, and death never resting for a moment. The hills and mountains are changing all the time but we cannot notice the change because it takes place so slowly. If, on the other hand, we look at a flower in the morning and examine it again in the evening, it is easy to see how much it has changed in only twelve hours. All things in this world, including human life, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. Practitioners must contemplate to see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. These processes themselves cause us to

perceive functioning dharmas as disenchanting and disgusting. The law of changing and passing away is to be found everywhere and in everything from money, position, to pleasure, our bodies and even the world itself is changing, and must in the end pass away. As a matter of fact, all phenomena which are influenced by the production or birth, duration or existence, change, and annihilation. Anything which serves to divert beings away from inherent Buddha-nature. Outflows are so called because they are turning of energy and attention outward rather than inward. Functioning dharmas are things that are related to something else. All things of our everyday world are functioning dharmas in two ways: each one is dependent on a multiplicity of other events which surround it, and all of them are linked to suffering and ignorance through the twelve links of the chain of causation. The Buddha concludes with the famous verse in the Vajrachedika-Prajna-Paramita Sutra: “All phenomena are like a dream, an illusion, a bubble and a shadow, like dew and lightning. Thus should you meditate upon them.” Practitioners should contemplate all functioning dharmas as dissatisfying and disgusting.

Tenth, Breathing Contemplation: There are many methods of contemplation, but the method of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. Contemplation by counting the breathing means to focus one's mind on the count of each inhalation or exhalation, never counting both at the same time. First we inhale and exhale the air ten times for normalization. When exhaling deeply, imagine that what is impure in our body such as worry, greed, anger, and ignorance would be rejected in the atmosphere. When inhaling deeply, imagine that what is pure from the cosmos would follow the air to impregnate our body and mind. The most important detail to remember is to pay close attention to the breathing. Do not let the mind wander. If there is some error in the counting, don't worry, just do it again. During contemplating the body, breathing in long, practitioner understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in short;” or breathing out short, practitioner understands: “I breathe out short.” Practitioner trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole body of breath;” practitioner trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole body of breath.” Practitioner trains thus: “I

shall breathe in tranquilizing the bodily formation;” practitioner trains thus: “I shall breathe out tranquilizing (quieting) the bodily formation.” During contemplating the mind, breathing in long, practitioner understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in short;” or breathing out short, practitioner understands: “I breathe out short.” A practitioner trains thus: “I shall breathe in contemplating impermanence.” A practitioner trains thus: “I shall breathe out contemplating impermanence.” A practitioner trains thus: “I shall breathe in contemplating fading away.” A practitioner trains thus: “I shall breathe out contemplating fading away.” A practitioner trains thus: “I shall breathe in contemplating cessation.” A practitioner trains thus: “I shall breathe out contemplating cessation.” A practitioner trains thus: “I shall breathe in contemplating relinquishment.” A practitioner trains thus: “I shall breathe out contemplating relinquishment.” In short, contemplating on counting breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this counting exercise, all distracting thoughts will be eliminated, and the process of counting from one to ten will be completed without interruption. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. Contemplation or concentration on normal inhalations and exhalations of breath through our nostrils. Just focus our mind on one thing: breathing, we will soon overcome a lot of distractions and unhappy states of mind. Try to calm the body and mind for contemplation by counting the breathing.

Tài Liệu Tham Khảo

References

- 1) *Tăng Chi Bộ Kinh hay Tăng Nhất A Hàm Kinh—Anguttara Nikaya or Numerical Arranged Subjects or Numerical discourse.*
- 2) *Tăng Chi Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.*
- 3) *Trích trong phần Phụ Lục B của Tập Pháp Quán Tưởng Trong Tu Tập Phật Giáo—Extracted from Appendix B of Methods of Contemplation In Buddhist Cultivation*