THIỆN PHÚC

TỨ DIỆU ĐẾ YẾU LƯỢC

ESSENTIAL SUMMARIES OF THE FOUR WONDERFUL TRUTHS

TẬP II
VOLUME II

Copyright © 2024 by Ngoc Tran. All rights reserved.
No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system without the prior written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations. However, staff members of Vietnamese temples who want to reprint this work for the benefit of teaching of the Buddhadharma, please contact Ngoc Tran at (714) 778-2832.

Mục Lục Tập II
Table of Content Volume II

Mục Lục—Table of Content *721*
Lời Đầu Sách—Preface *725*

Phần Sáu A—Part Six A: Yếu Lược Về Diệt Đế—Essential Summaries of The Truth of Cessation of Sufferings *737*
Chương Ba Mươi Bốn—Chapter Thirty-Four: Sơ Lược Về Diệt Đế—A Summary of the Truth of Cessation of Sufferings *739*
Chương Ba Mươi Lăm—Chapter Thirty-Five: Tu Tập Để Loại Trừ Mê Hoặc Cũng Là Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—To Cultivate to Eliminate Perversions Also Means to Reduce Sufferings and Afflictions *743*
Chương Ba Mươi Sáu—Chapter Thirty-Six: Tu Tập Chuyển Hóa "Nội Kết" Nhằm Giảm Thiểu Đau Khổ Phiền Não—To Cultivate to Transform the Internal Formations Has the Ability to Reduce Sufferings and Afflictions *747*
Chương Ba Mươi Bảy—Chapter Thirty-Seven: Ba Loại Tu Hành Đoạn Khổ—Three Modes of Cultivation for the Cessation of Suffering *753*
Chương Ba Mươi Tám—Chapter Thirty-Eight: Hiểu Biết Đúng Đắn Về "Tánh Không" Sẽ Dẫn Đến Đoạn Khổ—The True Understanding of the State of Emptiness Will Lead to the Cessation of Suffering *757*
Chương Ba Mươi Chín—Chapter Thirty-Nine: Hàng Phục Phiền Não Cũng Là Đang Triệt Tiêu Khổ Đau—To Subdue Afflictions Also Means to Eliminate Sufferings *773*
Chương Bốn Mươi—Chapter Forty: Tam Tu Giới-Định-Tuệ Là Phương Tiện Tuyệt Vời Để Tu TậpTriệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—Threefold Study of Precept-Concentration-Wisdom Are Excellent Means to Cultivate to Get Rid of Sufferings & Afflictions *783*
Chương Bốn Mươi Mốt—Chapter Forty-One: Thứ Lớp Đoạn Hoặc Trong Diệt Đế—Orders of Removal of Afflictions In the Truth of Cessation of Sufferings *799*
Chương Bốn Mươi Hai—Chapter Forty-Two: Các Thứ Bậc Tu Chứng Sau Khi Đã Đoạn Hoặc Trong Diệt Đế—Ranks of Realization After Cutting off of All Delusions In the Truth of Cessation of Sufferings *805*
Chương Bốn Mươi Ba—Chapter Forty-Three: Hoàn Tất Tu Tập Diệt Đế Nghĩa Là Trên Đường Đi Đến Niết Bàn—To Complete the Cultivation In the Truth of Cessation of Sufferings Means Being On the Way to Reach Nirvana *817*

Phần Sáu B—Part Six B: Phụ Lục Phần Diệt Đế—Appendices of the Truth of Cessation of Sufferings *843*
Phụ Lục A—Appendix A: Phiền Não: Những Tên Giặc Nguy Hiểm Nhất Trên Đời—Afflictions: The Most Dangerous Robbers in Human Life *845*
Phụ Lục B—Appendix B: Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—Try to Control the Body-Mouth-Mind to Reduce Sufferings & Afflictions *859*
Phụ Lục C—Appendix C: Cố Gắng Đối Trị Tham Sân Si Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—Try to Subdue Lust, Anger and Ignorance to Reduce Sufferings & Afflictions *867*

Phụ Lục D—Appendix D: Cố Gắng Thiểu Dục Tri Túc Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—Try to Be Content with Few Desires and Be Satisfied with What We Have to Reduce Sufferings & Afflictions 879

Phụ Lục E—Appendix E: Tu Tập Loại Trừ Tập Khí Sẽ Dẫn Đến Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—To Practice to Eliminate Remnants of Habits Will Lead to Reducing of Sufferings & Afflictions 887

Phụ Lục F—Appendix F: Triệt Tiêu Ngã Chấp Sẽ Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ Đau Phiền Não—Elimination of the Attachment to the 'Self'Will Lead to the End of Sufferings & Afflictions 897

Phụ Lục G—Appendix G: Quân Bình Và Chế Ngự Sân Hận: Con Đường Chấm Dứt Khổ Đau Phiền Não—To Balance and to Subdue Anger: The Path to End Sufferings & Afflictions 903

Phụ Lục H—Appendix H: Tu Tập Thu Thúc Lục Căn Trong Những Sinh Hoạt Hằng Ngày—Practicing Sense Restraint in Daily Activities 913

Phụ Lục I—Appendix I: Quân Bình Tham Dục Sẽ Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não—To Balance Lust Will Reduce Sufferings & Afflictions 919

Phụ Lục J—Appendix J: Tu Tập Thiền Là Cố Gắng Đạt Được Chánh Định—To Practice Zen Is to Try to Gain Right Concentration 925

Phụ Lục K—Appendix K:Chánh Định Giúp Hành Giả Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại—Right Concentration Helps Practitioners See the True Face of Reality 939

Phụ Lục L—Appendix L: Chánh Định Giúp Hành Giả Thanh Tịnh Thân Tâm—Right Concentration Helps Practitioners Purify Body and Mind 945

Phụ Lục M—Appendix M: Thanh Tịnh Giới Đức Trong Tu Tập Sẽ Dẫn Tới Chánh Niệm Và Chánh Định—Purifying Morality in Cultivation Will Lead to Righ Mindfulness and Right Concentration 947

Phụ Lục N—Appendix N: Chánh Định Giúp Hành Giả Biết Được Bản Chất Của Chính Mình—Right Concentration Helps Practitioners Know Their Own Nature 949

Phụ Lục O—Appendix O: Chánh Định Giúp Hành Giả Nhận Chân Được Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu—Right Concentration Helps Practitioners Realize the Impermacence of All Things 953

Phụ Lục P—Appendix P: Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Nhận Chân Được Trạng Thái Vô Minh Của Chính Mình—Right Mindfulness and Right Concentration Helps Practitioners Realize Their Own State of Ignorance 963

Phụ Lục Q—Appendix Q: Vai Trò Của Chánh Kiến Và Chánh Tư Duy Trong Tu Tập—The Roles of Right Understanding and Right Thought in Cultivation 969

Phụ Lục R—Appendix R: Vai Trò Của Chánh Niệm và Chánh Định Trong Việc Phát Triển Trí Tuệ—Roles of Right Remembrance and Right Concentration In the Development of Insight or Wisdom 981

Phụ Lục S—Appendix S: Chánh Định Và Tam Muội—Right Concentration and Samadhi 987

Phụ Lục T—Appendix T: Tâm Định Tĩnh Giúp Hành Giả Thấy Được Chân Tướng Của Những Khảo Đảo Trong Tu Tập—A Concentrative Mind Helps Practitioners See The Real Faces of Testing Conditions in Cultivation 995

Phụ Lục U—Appendix U: Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm Và Tu Tập Chánh Niệm-Chánh Định—The Anapanasatisuttam and the Cultivation of Right Mindfulness and Concentration 1005

Phụ Lục V—Appendix V: Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Điều Phục Năm Thứ Vọng Tưởng—Right Mindfulness and Right Concentration Help Subdue Five Kinds of False Thinking 1019
Phụ Lục W—Appendix W: Chánh Định Giúp Hành Giả Nghe Được Vạn Vật Thuyết Pháp—Right Concentration Helps Practitioners Hearing The Preachings of Dharma From All Things 1025
Phụ Lục X—Appendix X: Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Đạt Đến Giác Ngộ và Giải Thoát—Right Mindfulness and Concentration Help Practitioners Reach Enlightenment and Emancipation 1029
Phụ Lục Y—Appendix Y: Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Hiểu Được Tâm Tướng—Right Mindfulness and Right Concentration Helps Practitioners Understand the Mind in Action 1033
Phụ Lục Z—Appendix Z: Tu Tập Định Trong Thiền—Cultivating Concentration in Meditation 1037
Phụ Lục AA—Appendix AA: Tiến Trình Đi Đến Chánh Định—The Process of Meditation Toward Right Concentration 1041

Phần Bảy A—Part Seven A: Yếu Lược Về Đạo Đế—Essential Summaries of The Truth of the Path of Cessation of Sufferings 1051
Chương Bốn Mươi Bốn—Chapter Forty-Four: Đức Phật Thuyết Bài Pháp Đầu Tiên Về Con Dường Diệt Khổ—The Buddha Preached the First Sermon On the Path of Removal of Sufferings 1053
Chương Bốn Mươi Lăm—Chapter Forty-Five: Sơ Lược Về Đạo Đế—A Summary of the Path of of the Cessation of Sufferings 1059
Chương Bốn Mươi Sáu—Chapter Forty-Six: Những Bước Tu Tập Cơ Bản Trên Đạo Lộ Diệt Khổ—Essential Steps of Cultivation on the Path to the Removal of Sufferings 1091
Chương Bốn Mươi Bảy—Chapter Forty-Seven: Tu Tập Bốn Điều Nên Biết Đủ Nhằm Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—To Cultivate the Four Sufficiences to Eliminate Sufferings & Afflictions 1099
Chương Bốn Mươi Tám—Chapter Forty-Eight: Tu Tập Bốn Pháp Tinh Cần Nhằm Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—To Cultivate the Four Right Efforts to Eliminate Sufferings & Afflictions 1105
Chương Bốn Mươi Chín—Chapter Forty-Nine: Vững Bước Trên Năm Tiểu Lộ Có Thể Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—Firmly Step on the Five Small Roads Can Help Practitioners Eliminating Sufferings & Afflictions 1107
Chương Năm Mươi—Chapter Fifty: Năm Sức Mạnh Có Thể Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—Five Powers That Can Help Practitioners Eliminating Sufferings & Afflictions 1111
Chương Năm Mươi Mốt—Chapter Fifty-One: Hành Giả Luôn Hành Trình Trên Đạo Lộ Diệt Khổ Với Tứ Niệm Xứ—Practitioners Always Travel on the Path of Elimination of Sufferings With Four Kinds of Mindfulness 1113
Chương Năm Mươi Hai—Chapter Fifty-Two: Trên Con Đường Diệt Khổ, Thất Bồ Đề Phần Là Bảy Yếu Tố Quan Trọng Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não—On the Path of Cessation of Sufferings, Seven Bodhi Shares Are Seven Important Factors That Help Practitioners Eliminate Sufferings and Afflictions 1131

Chương Năm Mươi Ba—Chapter Fifty-Three: Bát Thánh Đạo Là Tám Yếu Tố Chính Trong Đạo Đế Giúp Hành Giả Diệt Khổ—The Noble Eightfold Path Are Eight Essential Factors in the Noble Path of Extinction of Sufferings 1147

Chương Năm Mươi Bốn—Chapter Fifty-Four: Tu Tập Quán Tưởng Nhằm Cải Thiện Tự Thân & Hoàn Cảnh Để Đi Đến Quả Vị Bồ Đề—Contemplation to Improve Ourselves & Our Circumstances to Eventually Reach the Fruit of Bodhi 1173

Chương Năm Mươi Lăm—Chapter Fifty-Five: Đạo Đế Là Con Đường Chấm Dứt Cả Kiến Hoặc Lẫn Tư Hoặc—The Path of Cessation of Sufferings Is the Way That Eliminates Both Delusions in the Visible World&Illusions in the Mental World 1203

Chương Năm Mươi Sáu—Chapter Fifty-Six: Sức Mạnh Giúp Hành Giả Bước Lên Đạo Lộ Diệt Khổ Là Sự Tu Tập—The Strength That Helps Practitioners Stepping On The Path of Removal of Sufferings Is Cultivation 1207

Chương Năm Mươi Bảy—Chapter Fifty-Seven: Đạo Phật: Đạo Lộ Diệt Khổ—Buddhism: The Path to the Removal of Sufferings 1217

Chương Năm Mươi Tám—Chapter Fifty-Eight: Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ & Giải Thoát—Buddhism: A Stream That Leads to Enlightenment & Emancipation 1227

Chương Năm Mươi Chín—Chapter Fifty-Nine: Đạo Phật: Con Đường Lên Phật—Buddhism: The Path That Is Leading to the Buddhahood 1253

Chương Sáu Mươi—Chapter Sixty: Đạo Phật: Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Nầy—Buddhism: Emancipation In This Very Life 1313

Phần Bảy B—Part Seven B: Phụ Lục Phần Đạo Đế—Appendices of the Truth of Cessation of The Path of Cessation of Sufferings 1319

Phụ Lục A—Appendix A: Bốn Cảnh Làm Thay Đổi Cuộc Đời Đức Phật—Four Sights That Changed the Buddha's Life 1321

Phụ Lục B—Appendix C: Đi Trên Con Đường Diệt Khổ Cũng Là Đang Vượt Thoát Khỏi Nhà Lửa Tam Giới—Travelling On the Path of Cessation of Sufferings Also Means Escaping the Burning House in the Triple World 1327

Phụ Lục C—Appendix C: Người Phật Tử Nên Luôn Cố Gắng Đi Trên Con Đường Diệt Khổ—Buddhists Should Always Try to Tread on the the Path of the Removal of Sufferings 1345

Phụ Lục D—Appendix D: Lợi Ích Trong Việc Tu Tập Bát Thánh Đạo—The Benefits in Practicing the Eightfold Noble Path 1355

Phụ Lục E—Appendix E: Dự Bị Tu Tập Bát Thánh Đạo—Preparation for Developping the Noble Eightfold Path 1357

Phụ Lục F—Appendix F: Vai Trò Của Bát Thánh Đạo Trong Tu Tập— Roles of the Eightfold Noble Truth in Cultivation 1367

Phụ Lục G—Appendix G: Bát Thánh Đạo Giúp Hành Giả Duy Trì Được Kham Nhẫn Và Điều Hòa Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—The Eightfold Noble Truth Help Practitioners Maintain Endurance and Moderation In Daily Life 1373

Phụ Lục H—Appendix H: Bát Thánh Đạo Giúp Hành Giả Điều Phục Vọng Tâm—The Eightfold Nobel Path Help Practitioners Taming Their Deluded Minds 1377

Phụ Lục I—Appendix I: Tu Tập Bát Thánh Đạo Là Tu Tập Kỷ Luật Tâm Linh—Cultivating the Eightfold Noble Path Means Cultivating on the Spiritual Discipline 1393

Phụ Lục J—Appendix J: Hành Giả Tu Thiền Và Bát Thánh Đạo—Zen Practitioners and the Eightfold Noble Path 1399

Tài Liệu Tham Khảo—References 1425

Lời Đầu Sách

Ngay sau khi Đức Phật đạt được đại giác tại Bồ đề đạo tràng, Ngài đã đi vào vườn Lộc uyển tại thành Ba La Nại, để giảng bài pháp đầu tiên về Trung Đạo, Tứ Thánh Đế và Bát Thánh Đạo. Tại Vườn Lộc Uyển trong thành Ba La Nại, thoạt đầu Đức Phật bị năm anh em Kiều Trần Như lãng tránh, nhưng khi Đức Phật tiến lại gần họ, họ cảm nhận từ nơi Ngài có những tướng hảo rất đặc biệt, nên tất cả đều tự động đứng dậy nghênh tiếp Ngài. Sau đó năm vị đạo sĩ thỉnh cầu Đức Thế Tôn chỉ giáo những điều Ngài đã giác ngộ. Đức Phật nhân đó đã thuyết Bài Pháp Đầu Tiên: Chuyển Bánh Xe Pháp. Ngài bắt đầu thuyết giảng: "Này các Sa Môn! Các ông nên biết rằng có bốn Chân Lý. Một là Chân Lý về Khổ. Cuộc sống đầy dẫy những khổ đau phiền não như già, bệnh, bất hạnh và chết chóc. Con người luôn chạy theo các dục lạc, nhưng cuối cùng chỉ tìm thấy khổ đau. Mà ngay khi có được thú vui thì họ cũng nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi vì những lạc thú nầy. Không có nơi nào mà con người tìm thấy được sự thỏa mãn thật sự hay an lạc hoàn toàn cả. Thứ hai là Chân Lý về Nguyên Nhân của Khổ. Khi tâm chúng ta chứa đầy lòng tham dục và vọng tưởng chúng ta sẽ gặp mọi điều đau khổ. Thứ ba là Chân Lý về sự Chấm dứt Khổ. Khi tâm chúng ta tháo gỡ hết tham dục và vọng tưởng thì sự khổ đau sẽ chấm dứt. Chúng ta sẽ cảm nghiệm được niềm hạnh phúc không diễn tả được bằng lời. Cuối cùng là Chân Lý về Đạo Diệt Khổ, con đường giúp chúng ta đạt được trí tuệ tối thượng."

Nói rộng ra về Tứ Diệu Đế, về chân lý thứ nhất là Khổ Đế, Đức Phật dạy rằng mọi vật đều khổ: sanh, lão, bệnh, tử, chia lìa, không thỏa mãn ước muốn, hủy hoại, trạng thái thay đổi liên tục của tất cả các hiện tượng, bất cứ cảm nhận nào, dù sung sướng hay đau khổ đều là "khổ." Khổ là điều kiện vô thường của vũ trụ tác động trên vạn vật. Ngay cả "cái tôi" hoặc "bản ngã" cũng không có đặc tính vững bền, do bởi trên thực tế nó chỉ là một sai lầm khởi lên từ một khái niệm sai lầm mà thôi. Thuyết "Vô Ngã" này là một trong ba đặc tính của tất cả sự sống cùng với "khổ" là "vô thường." Tưởng cũng nên nhắc lại rằng Phật giáo định nghĩa khổ đau và hạnh phúc bằng một cách rất đơn giản: Cái gì mang lại khó khăn là đau khổ. Khổ đau hay phiền não đến trong nhiều lốt vỏ khác nhau. Cần nên nhớ rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống

của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ "Dukkha" nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Nói cách khác, mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bịnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vân vân. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Qua thiền định, hành giả tu Phật có thể thấy trực tiếp là các hiện tượng danh và sắc, hay thân và tâm, đều đau khổ.

Nói về chân lý thứ hai là "Tập Đế," Tập Đế giải thích rằng 'khổ' phát sinh từ tham ái, tham muốn có nhiều hay có ít, tham muốn sinh tồn hay hoại diệt. Sự tham ái hoặc lòng tham như thế là một phần của chu kỳ được mô tả trong thập nhị nhân duyên: phát sinh từ thọ, lần lượt phát sinh từ xúc, từ lục căn, từ danh sắc, từ thức, từ ý hành, từ vô minh, từ khổ, từ sanh, hữu, thủ, và trở lại ái, cứ như thế mà xoay vòng liên tục trở lại. Một trong những định luật căn bản tự nhiên nổi tiếng trong đạo Phật. Lý Duyên Khởi hoặc Thập Nhị Nhân Duyên đặt nền móng cho Nghiệp, nhân quả, sự thay đổi và tự nguyện và tính cách mà ở đó tất cả những hiện tượng quy ước tồn tại. Nó thường được mô tả là sự khởi đầu với vô minh hoặc mê mờ. Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng một khi đã gây tội tạo nghiệp, dầu lớn hay dầu nhỏ, mỗi người đều phải gặt kết quả khổ đau hay phiền não của nhân do chính mình đã gieo. Tam Độc Tham-Sân-Si là những nguyên nhân chính không thể tranh cãi của khổ đau phiền não phiền não. Chính vì những lý do nầy mà hành giả tu Phật nên luôn cố gắng hết sức mình tìm cách đối trị chúng. Theo Phật giáo, tu tập, nhất là tu tập thiền định, là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu

nầy. Bên cạnh đó, tà kiến cũng góp phần không nhỏ trong việc vân tập khổ đau phiền não. Tà kiến là những tâm thái và giáo thuyết chống lại với giáo thuyết và phương cách tu tập của Phật giáo, như tin nơi cái ngã thường hằng; chối bỏ luật nhân quả; thường kiến hay tin rằng có một linh hồn vĩnh cửu sau khi chết; đoạn kiến hay tin rằng không còn gì hết sau khi chết; giới cấm thủ hay tuân thủ giới luật tà vạy; kiến thủ hay nhận rằng những hành động bất thiện là tốt; và nghi pháp (Phật pháp), vân vân. Tà kiến cũng có nghĩa là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy định kiến của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Đây chính là những nguyên nhân gây ra vô vàn khổ đau phiền não trên cõi đời nầy.

Nói về chân lý thứ ba là "Diệt Đế," chân lý nầy khẳng định rằng có một sự chấm dứt 'khổ' hay sự giải thoát cuối cùng và tối cao là sự dập tắt lửa tham, sân và si, việc này xảy ra khi nhân của 'khổ' bị loại trừ. Khi người ta hiểu rõ lý Duyên Khởi và những hậu quả của nó được mở lối, khi ấy chuỗi dây xích bị phá và tham ái dẫn đến vòng sinh tử luân hồi bất tận bị đoạn tận và sự diệt khổ đã hoàn tất. Đức Phật gọi chân lý thứ ba là "sự diệt tắt." Sự kiện này không giống như Niết Bàn. Niết Bàn không phải là quả được tạo bởi nhân: nếu là Niết Bàn, nó tự phát sinh, và nếu nó đã tự sinh; nó không thể đưa ra một phương cách để vượt khỏi những sự bám chặt vào nghiệp và tái sinh. Trong tu tập Phật giáo, hàng phục phiền não cũng là đang triệt tiêu khổ đau. Như trên đã nói, phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Trong Phật giáo, người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Hành giả muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Theo Đức Phật, hiểu biết đúng đắn về "Tánh Không" sẽ dẫn đến đoạn khổ đoạn não. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau chỉ có thể vượt qua bằng cách triệt tiêu căn cố của chính nó. 'Tánh Không' tượng trưng cho một phương pháp tu tập hơn chỉ là một khái niệm để bàn luận. Như trên đã nói, về mặt tâm lý học, 'Tánh Không' là sự buông bỏ chấp thủ. Pháp thoại về 'Tánh Không' nhằm để buông xả tất cả khát ái của tâm. Về mặt đạo đức học, sự phủ định của 'Tánh Không' là một hiệu quả tích cực, ngăn chặn Bồ Tát không làm các điều ác mà nỗ lực giúp người khác như chính bản thân mình. Đức hạnh nầy khiến nuôi

dưỡng và tăng trưởng lòng từ bi. Về mặt nhận thức luận, 'Tánh Không' như ánh sáng chân trí tuệ rằng chân lý không phải là thực thể tuyệt đối. Tri thức chỉ cung cấp kiến thức, không cung cấp trí tuệ chân thật và tuệ giác là vượt qua tất cả ngôn từ. Về mặt siêu hình, 'Tánh Không' nghĩa là tất cả các pháp không có bản chất, tánh cách và chức năng cố định. Về mặt tinh thần, 'Tánh Không' là sự tự do, Niết Bàn hoặc giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Như vậy, 'Tánh Không' không phải là lý thuyết suông, mà là nấc thang để bước lên giải thoát. Công dụng duy nhất của 'Tánh Không' là giúp cho chúng ta loại bỏ khổ đau phiền não và vô minh đang bao bọc chúng ta để mở ra những tiến trình tâm linh siêu vượt thế giới nầy ngang qua tuệ giác.

Nói về Chân lý thứ tư là "Đạo Đế," Đức Phật giúp chúng ta xác định những yếu tố dẫn đến sự diệt khổ và khẳng định ba thành phần căn bản của sự tu tập tâm linh Phật giáo: Giới, Định, và Huệ. Gần hai mươi sáu thế kỷ về trước, Đức Phật đã chiến đấu và chiến thắng như một vị anh hùng chinh phục và đạt được mục đích của Ngài. Ngài cũng đã tìm thấy những phẩm trợ đạo trên con đường tu tập diệt khổ và dẫn tới giác ngộ và quả vị Phật. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo bao gồm Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Tứ Niệm Xứ, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần và Bát Thánh Đạo. Nói cách khác, Chân Lý về Đạo Diệt Khổ, con đường giúp chúng ta đạt được trí tuệ tối thượng." Bài pháp đầu tiên này của đức Phật đã trở thành cốt lõi của giáo pháp nhà Phật trong đó bao gồm những phẩm trợ đạo dẫn tới giác ngộ và quả vị Phật.

Tứ Diệu Đế được giải thích bằng cách dùng một hình thức bóng bẩy mang tính y học. Trong đế thứ nhất, thân phận con người được chẩn đoán là khổ. Chân lý thứ hai trích dẫn tham ái, nhân của chứng bệnh này. Chân lý thứ ba tạo nên một triệu chứng tình trạng, chỉ ra rằng có thể hồi phục. Cuối cùng chân lý thứ tư, Bát Chánh Đạo đi đến sự diệt khổ là phương thuốc được kê toa để phục hồi sức khỏe bệnh nhân. Theo lệ thường, người ta cũng kết hợp hình thức hoạt động nào đó với từng chân lý một. Chân lý thứ nhất được 'hiểu thông suốt.' Chân lý thứ hai được loại trừ tận gốc: nó đòi hỏi sự khao khát cần được dập tắt. Chân lý thứ ba là cần được chứng nghiệm, để biến thành thực tế. Và chân lý thứ tư cần được trau dồi, "được biến thành hiện thực," nghĩa là cần được gìn giữ và tuân thủ. Toàn bộ Phật Pháp có thể được xem như là sự giải thích rộng rãi và tỉ mỉ từ Tứ Diệu Đế mà ra. Nói tóm lại, giáo pháp của Đức Phật được diễn tả rất ngắn gọn trong Tứ Diệu Đế, một

trong những phương thức được chấp nhận rộng rãi nhất của tư tưởng Phật giáo. Những chân lý này công bố về "khổ" và sự chấm dứt khổ và phản ánh nội dung sự giác ngộ của Ngài.

Quyển sách nhỏ có tựa đề "Tứ Diệu Đế Yếu Lược" này không phải là một nghiên cứu về triết lý sống, mà nó chỉ đơn thuần trình bày bài pháp đầu tiên của đức Phật, một bậc giác ngộ vĩ đại trong lịch sử nhân loại. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tu Phật không hẳn là cần thiết phải xuất gia vào chùa làm Tăng hay Ni, mà nó có nghĩa là bước vào việc thực tập những bài tập được liên kết để thiết lập những mẫu mực sống hằng ngày của mình, giúp cho đời sống của chúng ta gánh chịu ngày càng ít khổ đau phiền não và ngày càng trở nên yên bình, tỉnh thức, và hạnh phúc hơn. Đức Như Lai đã giải thích rõ về con đường diệt khổ mà Ngài đã tìm ra và trên con đường đó Ngài đã tiến tới quả vị Phật. Hành trang của cuộc hành trình hướng đến Niết Bàn bao gồm chánh pháp của đức Phật hay nội dung của những chứng ngộ của con đường dẫn đến sự diệt khổ và diệt hết những nhân tố ngọn nguồn tạo ra khổ nằm trong dòng tâm thức. Trong đó bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật đóng một vai trò rất quan trọng, vì chúng là giáo pháp căn bản của nhà Phật, chúng nói rõ do đâu có khổ và con đường giải thoát. Cuộc hành trình qua bờ bên kia (Niết Bàn) còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Đường tu tập còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách "Tứ Diệu Đế Yếu Lược" song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

Preface

Right after the Buddha's Enlightenment at Buddha Gaya, He moved slowly across India until he reached the Deer Park near Benares, where he preached to five ascetics his First Sermon. The Sermon preached about the Middle Way between all extremes, the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. In the Deer Park, Benares, at first the Buddha was ignored by the five brothers of Kaundinya, but as the Buddha approached them, they felt that there was something very special about him, so they automatically stood up as He drew near. Then the five men, with great respect, invited the Buddha to teach them what He has enlightened. So, the Buddha delivered His First Teaching: Turning the Wheel of the Dharma. He began to preach: "O monk! You must know that there are Four Noble Truths. The first is the Noble Truth of Suffering. Life is filled with the miseries and afflictions of old age, sickness, unhappiness and death. People chase after pleasure but find only pain. Even when they do find something pleasant they soon grow tired of it. Nowhere is there any real satisfaction or perfect peace. The second is the Noble Truth of the Cause of Suffering. When our mind is filled with greed and desire and wandering thoughts, sufferings of all types follow. The third is the Noble Truth of the End of Suffering. When we remove all craving, desire, and wandering thoughts from our mind, sufferings will come to an end. We shall experience undescribable happiness. And finally, the Noble Truth of the Path, the Path that helps us reach the ultimate wisdom."

Broadly speaking on the Four Noble Truths, for the first Noble Truth is the Truth of Duhkha, affirms that everything is "duhkha": birth, ageing, sickness, death, parting, unfulfilled desires, decay, the state of all phenomena constantly changing, any experience, whether pleasurable or painful, is "duhkha." Duhkha is the condition of universal impermanence which affects everything. Even the "I" or "Self" has no enduring quality, because in reality it is merely an error arising from false conceptualization. This doctrine of "no-self" is one of three characteristics of all conditioned existence, together with "duhkha" and impermanence. It should be reminded that Buddhism defines suffering and happiness in a very simple way: What is difficult

to bear is sorrow. Sorrow or suffering comes in different guises. It should be remembered that when the Buddha described our lives as "Dukkha", he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. What can be borne with ease is happiness. When the Buddha described our lives as "Dukkha", he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. In other words, all existence entails suffering. All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction.Through meditation, Buddhist practitioners may see directly that all physical and mental phenomena share the characteristic of suffering.

Talking on the second Noble Truth, the Truth of the Origin of "duhkha," explains that "duhkha" arises from craving (literally 'thirst'; Pali, trishna): craving for sensual pleasure, for having more or for having less, for existence or for self-annihilation. Such craving or greed is part of a cycle that is described as a twelve-linked chain of Dependent Origination: it arises from feeling, which in turn arises from sense-contact, which arises from the six senses, which arise from mind and form, which arise from consciousness, which arises from formations, which arise from ignorance, which arises from suffering, which arises from birth, which arises from becoming, which arises from grasping, which arises from craving, and thus round and round again. One of the most celebrated principles of Buddhism, Dependent Origination underlies Karma, causality, change and free will, and the way in which all conditioned phenomena exist. It is usually described as beginning with ignorance or confusion. When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that once commiting sins and karmas, big or tiny, each must reap the results sufferings and afflictions of the seeds that he or she had sown. Three Poisons of Greed-Anger-Ignorance are undisputably main causes of sufferings and afflictions. For these reasons, Buddhist practitioners should always try their best to find ways to subdue them. According to Buddhist teachings, cultivation, especially practices of meditation, will contribute an immense help to

enable us to face all these with calm. Besides, wrong views considerably contribute to the accumulation of sufferings and afflictions. Wrong views are attitudes and doctrines that are antithetical to the teachings and practices of Buddhism. For example, belief in a truly existent self (atman); rejection of the working of cause and effect (karma); eternalism or belief that there is a soul that exists after death; annihilationism or belief that the soul persishes after death; adherence to false ethics; 6) perceiving negative actions as good; and doubt regarding the central tenets of Buddhism. Wrong views also involve in stubbornly attaching to ones' prejudice views, vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining Nirvana. These surely are causes of numerous kinds of sufferings and afflictions in this world.

Talking on the third Truth is the Noble Truth of the Cessation of Duhkha, this Truth asserts that there is an end to “duhkha”: supreme and final liberation is the “blowing out” of the fires of greed, hatred and delusion that occurs when the cause of “duhkha” is removed. When Dependent Origination is fully understood and its consequences drawn out, when the chain is broken and the craving that leads to endless births and deaths is abandoned, complete and final cessation of “duhkha” is achieved. The Buddha called the third Noble Truth “the Cessation.” This is not identical to nirvana. Nirvana is not an effect produced by a cause: if it were, it would arise dependently, and if it arose dependently, it would not be able to offer a means of escape from the clutches of karma and rebirth. In Buddhist cultivation, to subdue afflictions also means to eliminate sufferings. As mentioned above, afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. In Buddhist teachings, people also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. According to the Buddha, the True Understanding of the State of Emptiness Will Lead to the Cessation of Sufferings and afflictions. Devout Buddhists should always remember that suffering can only be overcome through completely extinguishing the roots of suffering. Emptiness is a practical concept for cultivation, not a view for discussion. As mentioned above, psychologically, ‘Sunyata’ is

detachment. The teaching of Sunyata is to empty the mind of cravings. Morally, this negation has a positive effect, namely, preventing one from doing evils and making one love oneself and others. It is to foster the virtue of compassion. Epistemologically, Sunyata is an unattached insight that truth is not absolutely true. It teaches that discursive knowledge does not provide true wisdom and that enlightenment is the abandonment of conceptual thinking. Metaphysically, Sunyata means that all things are devoid of definite nature, characteristic and function, and that metaphysical views are unintelligible and should be discarded. Spiritually, Sunyata is freedom, Nirvana or liberation from suffering of the world. The only use of the Emptiness is to help us get rid of sufferings and afflictions in this world and of the ignorance which binds us to it. It has only one meaning which is to help us transcend the world through wisdom.

Talking on the fourth Noble Truth, the Truth of the Eightfold Noble Path, the Buddha helps us identifying the factors leading to the cessation of "duhkha" and affirms the three essential elements of Buddhist spiritual training, moral conduct, concentration and wisdom. Almost twenty-six centuries ago, the Buddha struggled like a hero who conquered, he eventually gained his objects. He also discovered supportive conditions on the path of cessation of sufferings and leading to bodhi or Buddhahood. Thirty-seven limbs of enlightenment comprise of Four Right Efforts, Four Sufficiencies, Four Foundations of Mindfulness, Five Faculties, Five Powers, Seven Limbs of Enlightenments, and the Eightfold Noble Path. In other words, the Noble Truth of the Path, the Path that helps us reach the ultimate wisdom." This first sermon became the core teachings of Buddhism which include supportive conditions leading to bodhi or Buddhahood.

The Four Noble Truths are commonly explained by use of medical allegory. In the First Noble Truth the human condition is diagnosed as being "duhkha." The Second Noble Truth cites craving as the cause of this malady. The Third Noble Truth make a prognosis about the condition, proclaiming that recovery is possible. Finally, the Fourth Noble Truth, the Eightfold Noble Path to the Cessation of "duhkha," is the medicine prescribed to restore the patient's health. It is also customary to associate some sort of activity with each of the four Truths. The first Truth is to be "fully comprehended." The second

needs to be eradicated: it requires thirst to be quenched. The third Truth is to be realized, to be made into reality. And the fourth is to be cultivated, "to be brought into being," that is, to be kept and followed. The entire Buddhist Dharma can be seen as an elaboration of the Four Noble Truths. In short, the Buddha's teaching is most succinctly expressed in the Four Noble Truths, one of the most universally accepted formulations of Buddhism. These Truths proclaim "duhkha" and its cessation, and reflect the content of the Buddha's enlightenment.

This little book titled "Essential Summaries of the Four Wonderful Truths" is not a philosiphical study of life, but a book that simply presents the first sermon of the Buddha, the Great Enlightened in human history. Devout Buddhists should always remember that cultivation in Buddhism does not necessarily mean to renounce the world and to enter into a temple as a monk or nun, but it means to enter into practicing well-being exercises that are linked to established daily life patterns that help make our lives bearing less and less sufferings and afflictions and becoming more and more peaceful, mindful and happy. The Buddha already explained clearly about the path of elimination of sufferings which He found out and He advanced to the Buddhahood on that path. The luggages of the journey of Nirvana comprise of the Buddha's Correct Dharma which is the content of realizations of the path and absence of suffering and its causes on the mindstreams. Among them, the Four Noble Truths play a very important role because they are fundamental doctrines of Buddhism which clarify the cause of suffering and the way to emancipation. The journey to reach the other shore (Nirvana) still demands continuous efforts with right understanding and practice. The path of cultivation still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled "Essential Summaries of the Four Wonderful Truths" in Vietnamese and English to introduce basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiện Phúc

Phần Sáu A
Yếu Lược Về Diệt Đế

Part Six A
Essential Summaries of the Truth of
Cessation of Sufferings

Chương Ba Mươi Bốn
Chapter Thirty-Four

Sơ Lược Về Diệt Đế

Chân lý diệt khổ hay Diệt Thánh Đế, đế thứ ba trong Tứ Diệu Đế. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Diệt Thánh Đế là con đường cao thượng của sự thấy biết chân lý. Diệt Thánh Đế là con đường cao thượng của sự thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát (bậc đã thấy được chân lý).

Diệt Đế Là Chân Lý Loại Trừ Khổ Đau Trong Nhà Phật: Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vế nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Chân lý diệt khổ, đế thứ ba trong Tứ Diệu Đế. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ. Nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Định ở đây bao gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu Đạo với Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng. Kiến Đạo có nghĩa là thấy được chân lý chấm dứt luân hồi

sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát. Trong Tứ Diệu Đế, Đạo đế với Bát Thánh Đạo mà Đức Phật dạy hàng Thánh giả phải tu tập (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh mạng, chánh định). Tu Đạo là giai đoạn thứ hai của con đường nầy là con đường tu tập hay Tu Đạo theo Thất Giác Chi (trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, và xả). Vô Học Đạo có nghĩa là đã hoàn toàn thấu triệt chân lý mà không phải học nữa. Hành giả đi đến giai đoạn sau cùng, tức là con đường không còn gì để học nữa, Vô Học Đạo. Khi đó kết quả mà hành giả hướng đến khi tu tập tứ diệu đế sẽ tự đến. Khi hành giả đạt đến giai đoạn cuối cùng nầy thì trở thành một vị A La Hán. Theo Tiểu Thừa, đó là quả vị giác ngộ cao nhất. Nhưng theo Đại Thừa, A La Hán chỉ mới giác ngộ được một phần mà thôi. Lý tưởng của đạo Phật là hoàn tất đức tính của con người, hay là đưa con người đến Phật quả bằng căn bản trí tuệ giới hạnh, đó là nhân cách cao nhất. Đó là những đặc điểm của đạo Phật.

A Summary of the Truth of Cessation of Sufferings

The Truth of the end of suffering (the extinction of suffering), the third of the four axioms (dogmas). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. The Darsanamarga or Ditthimagga is the noble path of the insight of Truth. The Darsanamarga or Ditthimagga is the noble path or the way or stage of beholding the truth, i.e. that of the Sravakas and the first stage of Bodhisattva (one who has seen the Truth).

Elimination of Suffering Is the Noble Truth of the Cessation of Suffering in Buddhism: Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. The Truth of the end of suffering (the extinction of suffering), the third of the four axioms (dogmas). There is an end to

suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life. The Path of Life-View means the way or stage of beholding the truth of no reincarnation, i.e. that of the Sravakas and the first stage of the Bodhisattvas. In the Fourfold Noble Truth, the Path to Enlightenment with the Eightfold Noble Path which the Buddha taught to be pursued by the Ariya (right view, right thought, right speech, right action, right mindfulness, right endeavor, right livelihood, right concentration). The Path of Life-Culture (Cultivating the truth) means the next stage of the path is the Path of Practice and is described as the Seven Branches of Enlightenment (thorough investigation of the Principle, brave effort, joyous thought, peaceful thought, mindfulness, concentration, and equanimity). The Path of No-More-Learning means completely comprehending the truth without further study. Practitioners proceed to the last stage, i.e., the Path of No-More-Learning. Then the firm conviction that they have realized the Fourfold Truth will present itself. When the Ariya reaches this stage, he becomes an arhat. According to the Hinayanistic view this is the perfect state of enlightenment, but according to the Mahayanistic view an arhat is thought to be only partially enlightened. The purpose of Buddhism is to perfect a man's ’haracter, or to let him attain Buddhahood on the basis of wisdom and right cultivation, i.e., the highest personality. Such are the characteristics of Buddhism.

Chương Ba Mươi Lăm
Chapter Thirty-Five

Tu Tập Để Loại Trừ Mê Hoặc Cũng Là Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Sau khi giảng xong chân lý về sự diệt Khổ, đức Phật liền nhắn nhủ với tất cả mọi người đang tu tập rằng người tu phải nhận ra được cách nào để diệt khổ. Nói cách khác, đây là giai đoạn chứng đạo của hành giả. Đây cũng là giai đoạn tinh chuyên tu tập cho đến khi tất cả khổ đau phiền não đều đoạn tận. Nói cách khác, hành giả phải dựa vào trí tuệ dựa vào lý trí giúp trừ bỏ những đam mê, những ý tưởng sai lạc, hoài nghi, hay những ràng buộc vào nghi thức hay qui tắc, vân vân, có thể trở thành những khổ đau phiền não trong tương lai. Chứng nghiệm trong tu tập hay thực chứng những phương cách diệt khổ của chư Phật. Mê hoặc hay hư vọng là bị lừa dối hoàn toàn. Mê hoặc còn ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, mê hoặc gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật Giáo, mê hoặc là vô minh, là không biết chân tánh của vạn hữu hay ý nghĩa thật sự của sự hiện hữu. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và tư tưởng phân biệt) làm cho lầm lạc đến khi nào chúng còn khiến chúng ta chấp nhận thế giới hiện tượng như là toàn thể thực tại, trong khi thật ra nó chỉ là một khía cạnh giới hạn và phù du của thực tại, và tác động tựa hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta, trong khi nó chính là phản ảnh của chính chúng ta. Điều nầy không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực thể gì cả. Khi các vị thầy nói rằng tất cả mọi hiện tượng đều là hư vọng, các thầy muốn nói rằng so với tâm, thì thế giới do giác quan nhận biết chỉ là một khía cạnh giới hạn và phiến diện của chân lý, cũng giống như là mộng ảo mà thôi. Khi chúng ta không thấy được thực chất của sự vật thì cái thấy của chúng ta luôn bị che lấp trong đám mây mù mê hoặc. Bởi những ưa thích và ghét bỏ của mình làm cho mình không thấy rõ các căn và trần (những đối tượng của các căn) một cách khách quan trong bối cảnh thật sự của nó, rồi từ đó chạy theo rượt bắt những ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác và những gì giả tạo phỉnh lừa ta. Giác quan của chúng ta bị lầm lạc và

dẫn chúng ta đi sai nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng của thực tế, vì thế phương cách mà chúng ta nhìn sự vật bị sai lạc. Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ta ngỡ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, kết quả là tâm thần của chúng ta bị bấn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. Nói tóm lại, một trong những ưu tiên được vạch ra trong Diệt Đế là tu tập để loại trừ mê hoặc, vì một khi mê hoặc bị loại trừ thì khổ đau phiền não cũng được giảm thiểu.

To Cultivate to Eliminate Perversions Also Means to Reduce Sufferings and Afflictions

After finished preaching the Truth of the Cessation of Suffering, the Buddha reminded practitioners must realize methods to cut off these sufferings. In other words, this is the stage of practitioners' realization of the Way. This is also the stage of diligent cultivation until all sufferings and afflictions are cut off. In other words, practitioners must rely on wisdom to eliminate the passions (klesha), false views (drishti), doubt (vichiktsa), and clinging to rites and rules, and so on which can become sufferings in the future. Realization in cultivation or religious experience or having attained the Buddhas' ways of elimination of sufferings. Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In

Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caugh up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. In short, one of the priorities pointed out in the Truth of Cessation of Sufferings is eliminating perversions, for once perversions are eliminated, sufferings and afflictions are also reduced too.

Chương Ba Mươi Sáu
Chapter Thirty-Six

Tu Tập Chuyển Hóa "Nội Kết"
Nhằm Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Tiếng Bắc Phạn cho danh từ "nội kết" là "Samyojana." Nó có nghĩa là "kết tinh" hay "đóng cục lại." Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bực bội khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trược bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này.

Theo Phật giáo, không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thèm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta. Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử.

Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu

của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta.

Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ "tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta." Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Sự sân hận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi sự sân hận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. "Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc sự sân hận của tôi." Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi sự sân hận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của sự sân hận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc sự sân hận (cơn giận dữ). năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

Hành giả tu tập diệt khổ nên luôn nhớ rằng chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm "Giận," cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là "khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi." Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người

anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Chánh niệm chỉ nói: "Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em." Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự tu tập chuyển hoá nội kết của chúng ta nhằm giảm thiểu khổ đau phiền não.

To Cultivate to Transform the Internal Formations Has the Ability to Reduce Sufferings and Afflictions

The Sanskrit word for "internal formation" is "Samyojana." It means "to crystallize." Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation.

According to Buddhist teachings, not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom. When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you

cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can create internal formations in our mind.

Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression "getting it out of your system." As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: "Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

Cultivators of cessation of sufferings should always remember that mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in "Anger," the best way to to be mindful of anger is "when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger." This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness.

Mindfulness recognizes, is aware of its presence, accepts and allows it to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: "Dear brother, I'm here for you." You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice to transform the internal formations to reduce sufferings and afflictions.

Chương Ba Mươi Bảy
Chapter Thirty-Seven

Ba Loại Tu Hành Đoạn Khổ

Theo Phật Giáo, Có Ba Loại Tu Hành Nhằm Đoạn Lìa Đau Khổ. Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ. Nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Định ở đây bao gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu tập Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng. *Thứ nhất là Kiến Đạo:* Kiến Đạo là thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát. Trong Tứ Diệu Đế, Đạo đế với Bát Thánh Đạo mà Đức Phật dạy hàng Thánh giả phải tu tập (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh mạng, chánh định). *Thứ nhì là Tu Đạo:* Tu Đạo là giai đoạn thứ hai của con đường nầy là con đường tu tập hay Tu Đạo theo Thất Giác Chi (trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, và xả). *Thứ ba là Vô Học Đạo:* Vô Học Đạo là giai đoạn đã hoàn toàn thấu triệt chân lý mà không phải học nữa. Hành giả đi đến giai đoạn sau cùng, tức là con đường không còn gì để học nữa, Vô Học Đạo. Khi đó kết quả mà hành giả hướng đến khi tu tập tứ diệu đế sẽ tự đến. Khi hành giả đạt đến giai đoạn cuối cùng nầy thì trở thành một vị A La Hán. Theo Tiểu Thừa, đó là quả vị giác ngộ cao nhất. Nhưng theo Đại Thừa, A La Hán chỉ mới giác ngộ được một phần mà thôi. Lý tưởng của đạo Phật là hoàn tất đức tính của con người, hay là đưa con người đến Phật quả bằng căn bản trí tuệ giới hạnh, đó là nhân cách cao nhất. Đó là những đặc điểm của đạo Phật.

Three Modes of Cultivation for the Cessation of Suffering

According to Buddhism, there are Three Modes of Cultivation for the Cessation of Suffering. Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life. *First, the Path of Life-View:* The way or stage of beholding the truth of no reincarnation, i.e. that of the Sravakas and the first stage of the Bodhisattvas. In the Fourfold Noble Truth, the Path to Enlightenment with the Eightfold Noble Path which the Buddha taught to be pursued by the Ariya (right view, right thought, right speech, right action, right mindfulness, right endeavor, right livelihood, right concentration). *Second, the Path of Life-Culture:* The cultivating the truth is the next stage of the path is the Path of Practice and is described as the Seven Branches of Enlightenment (thorough investigation of the Principle, brave effort, joyous thought, peaceful thought, mindfulness, concentration, and equanimity). Third, the Path of No-More-Learning: The stage of completely comprehending the truth without further study. Practitioners proceed to the last stage, i.e., the Path of No-More-Learning. Then the firm conviction that they have realized the Fourfold Truth will present itself. When the Ariya reaches this stage, he becomes an arhat. According to the Hinayanistic view this is the perfect state of enlightenment, but

according to the Mahayanistic view an arhat is thought to be only partially enlightened. The purpose of Buddhism is to perfect a man's ’haracter, or to let him attain Buddhahood on the basis of wisdom and right cultivation, i.e., the highest personality. Such are the characteristics of Buddhism.

Chương Ba Mươi Tám
Chapter Thirty-Eight

Hiểu Biết Đúng Đắn Về "Tánh Không" Sẽ Dẫn Đến Đoạn Khổ

Theo Phật Giáo, hiểu biết đúng đắn về "Tánh Không" sẽ dẫn đến Đoạn Khổ. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau chỉ có thể vượt qua bằng cách triệt tiêu căn cố của chính nó. Chư pháp không hay là hư không, trống rỗng (sự không có tính chất cá biệt hay độc lập), vô thường, và không có tự ngã. Nghĩa là vạn pháp không có tự tính, mà tùy thuộc vào nhân duyên, và thiếu hẳn tự tánh. Vì vậy một con người nói là không có "tự tánh" vì con người ấy được kết hợp bởi nhiều thứ khác nhau, những thứ ấy luôn thay đổi và hoàn toàn tùy thuộc vào nhân duyên. Tuy nhiên, Phật tử nhìn ý niệm về "không" trong đạo Phật một cách tích cực trên sự hiện hữu, vì nó ám chỉ mọi vật đều luôn biến chuyển, nhờ vậy mới mở rộng để hướng về tương lai. Nếu vạn hữu có tánh chất không biến chuyển, thì tất cả đều bị kẹt ở những hoàn cảnh hiện tại mãi mãi không thay đổi, một điều không thể nào xảy ra được. Phật tử thuần thành phải cố gắng thấy cho được tánh không để không vướng víu, thay vào đó dùng tất cả thời giờ có được cho việc tu tập, vì càng tu tập chúng ta càng có thể tiến gần đến việc thành đạt "trí huệ" nghĩa là càng tiến gần đến việc trực nghiệm "không tánh," và càng chứng nghiệm "không tánh" chúng ta càng có khả năng phát triển "trí huệ ba la mật." Thuật ngữ "Sunyata" là sự kết hợp của "Sunya" có nghĩa là không, trống rỗng, rỗng tuếch, với hậu tiếp từ "ta" có nghĩa là "sự" (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân không. Khái niệm của từ "Sunyata" căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm "Tánh không" vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, lìa các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của khái niệm này. Theo Tiến sĩ Harsh

Narayan, tánh không là thuyết hư vô thanh tịnh hoàn toàn, là thuyết phủ định, sự trống rỗng không triệt để của chư pháp hiện hữu cho đến những hệ quả cuối cùng của sự phủ định. Những nhà tư tưởng của trường phái Du Già đã mô tả tánh không như là hoàn toàn hư vô. Tiến sĩ Radhakrishnan nói rằng sự tuyệt đối dường như là bất động trong tính tuyệt đối. Tiến sĩ Murti trí tuệ Ba la mật là một sự tuyệt đối hoàn toàn. Theo Trung Anh Phật học Từ Điển, bản chất không là tánh không vật thể của bản chất các hiện tượng là ý nghĩa căn bản của tánh không. Theo các kinh điển Đại Thừa khác, tánh không có nghĩa là bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm. Tánh không vượt khỏi sự phủ định và không thể diễn tả được. Đức Phật cũng dùng vô số những hình ảnh so sánh trong kinh điển Pali để chỉ ra sự không thật của mỗi loại pháp và chính những hình ảnh này, sau này được dùng một cách hiệu quả trong các trường phái triết học Đại Thừa, đặc biệt là những nhà tư tưởng Phật giáo Trung Hoa đã so sánh tánh không với nhiều hình ảnh và màu sắc linh động: 1) "Tánh không" không chướng ngại... giống như hư không trống không, hiện hữu trong mọi hiện tượng nhưng chưa bao giờ cản trở hoặc chướng ngại bất cứ tướng trạng nào. 2) "Tánh không" như nhất thiết trí... giống như trống không, ở khắp nơi, nắm giữ và biết hết mọi điều, mọi nơi. 3) "Tánh không" như sự bình đẳng... giống như Không, bình đẳng với tất cả, không phân biệt thiên lệch bất cứ nơi nào. 4) "Tánh không" biểu thị tánh chất mênh mông... giống như không, vô biên, rộng lớn và vô tận. 5) "Tánh không" không có hình sắc và bóng dáng... giống như không, không mang dáng dấp hoặc hình tướng nào. 6) "Tánh không" biểu thị sự thanh tịnh... giống như không, luôn luôn trong sáng không gợn phiền não ô uế. 7) "Tánh không" biểu thị sự bất động... giống như không, luôn luôn ở trạng thái dừng chỉ, năng động nhưng vượt lên những tiến trình sanh và diệt. 8) "Tánh không" ám chỉ sự phủ định tích cực... phủ định tất cả những gì có giới hạn và kết thúc. 9) "Tánh không" ám chỉ sự phủ định của phủ định... phủ định tất cả Ngã chấp và đoạn diệt những chấp thủ vào tánh không. 10) "Tánh không" ám chỉ sự không đạt được hoặc không nắm giữ được... giống như không gian hay hư không, không lưu dấu hoặc nắm giữ pháp nào. 11) Bắt đầu Trung Quán Luận, ngài Long Thọ đã đưa ra nền tảng triết lý của mình bằng tám sự phủ định. Không có sanh diệt, một, khác, đoạn, thường, đi đến trong định thức duyên khởi. Hay nói một cách khác về căn bản thì nơi đây chỉ có duy nhất "không sanh"

được coi ngang hàng với tánh không. Trong vài chỗ khác ngài Long Thọ cũng cho rằng Duyên khởi là tánh không. Ở đây tánh không nằm trong thực tại của lý Trung Đạo này vượt khỏi hai quan điểm căn bản đối đãi là hiện hữu và không hiện hữu. Tánh không là sự hiện hữu tương đối của chư pháp hoặc là sự tương đối. Như vậy theo Trung Quán Luận thì tánh không không có nghĩa là không hiện hữu tuyệt đối mà là sự hiện hữu tương đối. 12) Tánh không ám chỉ bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm hoặc điều gì đó giống như vậy, hình thức của bản chất thật của các hiện tượng. Tánh không bao gồm tất cả những vấn đề liên quan đến quan điểm của Phật giáo về cuộc đời và thế giới. 13) Ngài Long Thọ đã tuyên bố rằng Tánh không như một bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm: "Với tánh không, tất cả đều có thể; không có tánh không, tất cả đều không thể." 14) Trong kinh Bát Nhã Ba La Mật, tánh không chỉ cho thế giới tuệ giác là không thể tách rời ra khỏi thế giới vọng tưởng: "Thế giới vọng tưởng là đồng với thế giới tuệ giác (sắc là đồng nhất với không), thế giới tuệ giác là đồng với thế giới vọng tưởng (không thì đồng với sắc)." 15) Mục đích của Tánh không chỉ ra sự đoạn diệt về ngôn ngữ và những nỗ lực nhằm đưa đến sự đoạn diệt này: "Tánh không tương ứng với chân lý tối hậu, được gọi là trạng thái trong đó ngôn ngữ cũng bị đoạn tận và 'Tánh không' nghĩa là tất cả những pháp hiện hữu liên quan tới đời sống hằng ngày chúng ta là một yếu tố được xác lập thật sự." 16) Thuật ngữ 'Tánh Không' được xử dụng đơn giản như một phương tiện để đi đến Niết Bàn hay Giải thoát. Như vậy, 'Tánh Không' không phải là lý thuyết suông, mà là nấc thang để bước lên giải thoát. Nấc thang mà nơi đó không cần phải bàn luận, mà chỉ cần cất chân bước lên. Nếu hành giả không bước, dù chỉ một bậc, thì nấc thang trở nên vô dụng. Như vậy, 'Tánh Không' tượng trưng cho một phương pháp tu tập hơn chỉ là một khái niệm để bàn luận. Công dụng duy nhất của 'Tánh Không' là giúp cho chúng ta loại bỏ phiền não và vô minh đang bao bọc chúng ta để mở ra những tiến trình tâm linh đi đến tuệ giác chân thật.

Để kết luận, chân lý của sự diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: "Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử." Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Hão huyền mà tưởng là chơn thật, chơn thật lại thấy là phi chơn, cứ tư duy một cách tà vạy, người như thế không thể nào đạt đến chơn thật (11). Chơn thật nghĩ là

chơn thật, phi chơn biết là phi chơn, cứ tư duy một cách đúng đắn, người như thế mới thật chứng được chơn thật (12)." Hai loại chân lý là tục đế và chân đế. Tục đế bao gồm chân lý có tánh ước lệ hay tương đối. Chân đế là chân lý tối hậu hay tuyệt đối. Qua nhận biết về thế giới hằng ngày trong kinh nghiệm sống, chúng ta nhận biết được thế giới thực tại ước lệ, vận hành theo luật nhân quả, đây là cái mà chúng ta gọi là tục đế. Nếu chúng ta chấp nhận thực tại của thế giới nầy là ước lệ hay tương đối thì chúng ta có thể chấp nhận bản chất "Không" của thế giới mà nhà Phật gọi là chân lý tối hậu. Chơn lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chơn lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Chơn lý là Phật pháp, là đệ nhất nghĩa đế. Chơn lý là giáo pháp giác ngộ tối thượng của Phật hay cái thực không hư vọng vốn có, đối lại với thế đế (tục đế) của phàm phu, hạng chỉ biết hình tướng bên ngoài chứ không phải là chân lý. Trong giáo lý nhà Phật, bốn chân lý nhiệm mầu nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về "Tứ Diệu Đế" trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: "Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau nầy có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ." Chân lý "Đệ Nhứt Nghĩa Đế" hay Đệ Nhứt Nghĩa Tất Đàn, là một trong bốn thứ thành tựu, là chân lý cao nhất của Phật làm thức tỉnh khả năng cao tột của chúng sanh để đạt được giải thoát (theo Đại Thừa Nghĩa Chương, đệ nhứt nghĩa đế còn gọi là chân đế, đối lại với tục đế hay vọng đế). Đây cũng là một trong hai đế, chân lý thâm diệu, tên gọi đối lại với tục đế. Đệ nhứt nghĩa đế còn gọi là chân đế, Thắng nghĩa đế, Niết bàn, chân như, thực tướng, trung đạo, pháp giới, chân không, vân vân (ba tất đàn còn lại gồm Thế Giới Tất Đàn, Cá Vị Nhơn Tất Đàn, và Đối Trị Tất Đàn). Ngoài ra, Viên Thành Thực Tính là tính chân thực của chư pháp hay chân lý tuyệt đối. Tịnh thức có thể tẩy sạch phần ô nhiễm của tạng thức và còn khai triển thế lực trí tuệ của nó. Thế giới của tưởng tượng và thế giới hỗ tương liên hệ được đưa đến chân lý chân thực, tức là viên thành thực tánh. Lại còn có "Chân lý y chỉ mà chư Bồ Tát dùng nhứt thiết pháp làm y-chỉ, vì nhờ đó mà được xuất ly rốt ráo. Đây là một trong mười y chỉ của chư Đại Bồ Tát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Ly Thế Gian, Bồ Tát Phổ Hiền bảo Phổ Huệ rằng chư Bồ Tát có mười chỗ y-chỉ giúp chư Bồ Tát đạt được chỗ sở-y đại trí vô thượng của Như Lai. Theo kinh

Kesaputtiya, Đức Phật đã khuyên những người Kalamas về sự xác minh chân lý như sau: "Không chấp nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được dựa trên cơ sở quyền uy, không chấp nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được viết trong kinh sách thiêng liêng, không chấp nhận điều đó là chân lý chỉ vì điều đó là ý kiến của nhiều người, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì điều đó có vẻ hợp lý, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì muốn tỏ lòng tôn kính vị thầy của mình. Ngay cả giáo lý của ta các người cũng không nên chấp nhận là chân lý nếu không xác minh chân lý ấy qua kinh nghiệm bản thân. Ta đề nghị tất cả các người hãy thử nghiệm bất cứ thứ gì mà các người nghe thấy dưới ánh sáng của kinh nghiệm bản thân. Chỉ khi nào các người biết được những việc như thế là có hại thì nên bỏ. Ngược lại, khi biết được những điều đó là có lợi và đem lại an bình thì hãy tìm cách vun đắp chúng." Lại còn có Chân Lý Tương Đối-Chân Lý Tuyệt Đối. Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Chân lý tương đối hay tục đế hay chân lý quy ước, tức là chơn như tương đối trong thế giới hiện tượng, có thể thay đổi, y theo lời nói giả danh mà hiện ra, bất biến mà tùy duyên. Những nhà tư tưởng của trường phái Tịnh Độ chấp nhận dùng tương đãi chân như để diễn tả tuyệt đãi chân như, hay dùng tương đãi chân như như là cỗ xe phương tiện đưa chúng ta đến tuyệt đãi chân như. Phương thức giúp hành giả Tịnh Độ dựa trên sắc tướng để đạt đến Phật tánh là cái vô tướng. Chân lý tuyệt đối hay chân đế có nghĩa là bản chất tối hậu của thực tại, là vô vi, là không sanh không diệt. Nó ngang hàng với tánh không và chân thân, và nó trái lại với tục đế, có sanh có diệt bởi nhân duyên và vô thường. Chơn như tuyệt đối, siêu việt, hay chân không tuyệt đối, đây là những gì chư Phật đã dạy, tùy duyên mà bất biến. Chân lý tuyệt đối hay chân đế có nghĩa là thắng nghĩa đế hay sự thật tối thượng. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện 'nhị đế' nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Chân đế muốn nói đến sự nhận thức rằng mọi vật ở thế gian đều không có thực, giống như ảo ảnh hay một tiếng vang. Tuy nhiên, không thể đạt đến chân đế nếu không dựa vào tục đế. Tục đế chỉ là phương tiện, còn chân đế mới là cứu cánh. Chính theo Chân đế thì Đức Phật

giảng rằng tất cả các pháp đều 'không.' Với những ai chấp 'hữu' thì học thuyết 'phi hữu' sẽ được giảng theo phương diện 'chân đế' để dạy họ cảnh giới vô danh vô tướng. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện 'nhị đế' nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Dù chúng ta có thể nói đến sự hữu, nhưng nó giả tạm và bất ổn. Ngay cả sự phi hữu hay không cũng giả tạm và bất ổn. Vì vậy không có sự hữu thực sự, cũng không có cái không đích thực. Hữu thể và vô thể chỉ là hậu quả của tương quan nhân quả và do đó, không có thực. Như vậy lý tưởng của hai cực đoan 'hữu thể' và 'vô thể' đều bị xóa bỏ. Vì vậy khi chúng ta đề cập đến 'tục đế' chúng ta có thể nói về thế giới hiện tượng mà không làm điên đảo thế giới bản tính. Cũng như vậy, khi đề cập đến 'chân đế' chúng ta có thể vươn tới thế giới bản tính, mà không làm xáo trộn thế giới hiện tượng hay thế giới giả danh. Phi hữu cũng là hữu. Danh hình và tướng sắc đồng thời là không, và rồi không cũng là hình danh sắc tướng. Chân lý tương đối hay chân lý của kẻ còn vô minh (Tục Đế hay sự thực quy ước). Chân lý quy ước (chơn như trong thế giới hiện tượng). Sự thật tương đối hay sự tướng thế gian hay cái thấy vẫn còn bị phiền não chi phối. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện 'nhị đế' nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Cái nhìn của phàm phu thấy vạn pháp là có thật. Tục đế muốn nói đến sự vô minh hay mê muội bao phủ trên thực tại, tạo ra một cảm tưởng sai lầm. Chính theo tục đế mà Đức Phật đã giảng rằng tất cả các pháp có được là do nhân duyên. Với những kẻ chấp vào 'không' của hư vô luận, lý thuyết về 'hữu' sẽ được giảng giải theo phương diện tục đế. Theo Ngài Long Thọ trong triết học Trung Quán, hiện tượng cũng có một thứ thực tại tánh. Chúng chính là biểu hiện của thực tại (samvrtisatya) hay Thế Tục Đế. Biểu hiện chỉ đường dẫn đến sự vật mà nó biểu trưng. Thế Tục đế hay biểu hiện của thực tại là biểu tượng, là bức màn, nó che khuất thực tại tuyệt đối hay Thắng Nghĩa Đế. Nói tóm lại, thế đế là những gì che khuất tất cả; thế đế là vô minh che đậy bản thể của tất cả sự vật. Thế Tục đế được hiểu theo nghĩa 'thực tại thực dụng' là phương tiện để đạt tới thực tại tuyệt đối hay chân đế. Nếu không dựa vào thực tại thực dụng hay thế đế thì không thể giáo huấn về chân lý tuyệt đối hay chân đế. Và nếu không biết chân lý tuyệt đối thì không thể đạt tới Niết Bàn được. Chính vì thế mà trong

Trung Quán Luận, ngài Long Thọ đã khẳng định: "Đứng trên quan điểm tương đối hay thế đế thì 'Duyên Khởi' giải thích cho các hiện tượng trần thế, nhưng nhìn theo quan điểm tuyệt đối thì chân đế muốn nói đến sự không sinh khởi vào mọi lúc và tương đương với niết bàn hay sự trống không (sunyata)." Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, tông Thiên Thai có ba chân lý là Trung đế, Không đế và Giả đế. Theo tông nầy thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện. Sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng. Nếu bạn giả thuyết thật thể là một bản thể trường tồn là bạn hoàn toàn mê hoặc, thế nên tông Thiên Thai đề ra ba chân lý hay tam đế. Theo tông nầy thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện. Chân lý của của Không (Không Đế) có nghĩa là mọi sự thể đều không có hiện thực tính và do đó, tất cả đều không. Vì vậy, khi luận chứng của chúng ta y cứ trên "Không," chúng ta coi "Không" như là siêu việt tất cả ba. Như vậy, cả thảy đều là "Không." Và khi một là không thì cả thảy đều là "Không." (Nhất không nhất thiết không, nhất giả nhất thiết giả, nhất trung nhất thiết trung). Chúng còn được gọi là "Tức không, tức giả, và tức trung," hay Viên Dung Tam Đế, ba chân lý đúng hợp tròn đầy, hay là tuyệt đối tam đế, ba chân lý tuyệt đối. Chúng ta không nên coi ba chân lý nầy như là cách biệt nhau, bởi vì cả ba thâm nhập lẫn nhau và cũng tìm thấy sự dung hòa và hợp nhất hoàn toàn. Một sự thể là không nhưng cũng là giả hữu. Nó là giả bởi vi nó không, và rồi, một sự là không, đồng thời là giả cho nên cũng là trung. Chân lý của giả tạm (Giả Đế) có nghĩa là dù sự thể có hiện hữu thì cũng chỉ là giả tạm. Giống như khi biện luận về Không Đế, khi một là Giả thì tất cả là Giả. Chân lý của phương tiện (Trung Đế) có nghĩa là sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng.

Nói tóm lại, theo Phật Giáo, hiểu biết đúng đắn về "Tánh Không" sẽ dẫn đến đoạn khổ đoạn não. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau chỉ có thể vượt qua bằng cách triệt tiêu căn cố của chính nó. 'Tánh Không' tượng trưng cho một phương pháp tu tập hơn chỉ là một khái niệm để bàn luận. Như trên đã nói, về mặt tâm lý học, 'Tánh Không' là sự buông bỏ chấp thủ. Pháp thoại về 'Tánh Không' nhằm để buông xả tất cả khát ái của tâm. Về mặt đạo đức học, sự phủ định của 'Tánh Không' là một hiệu quả tích cực, ngăn chặn Bồ Tát không làm các điều ác mà nỗ lực giúp người khác như chính bản thân mình. Đức hạnh nầy khiến nuôi dưỡng và tăng trưởng lòng từ bi. Về mặt nhận thức luận, 'Tánh Không' như ánh sáng chân trí tuệ rằng chân lý không phải là thực thể tuyệt đối. Tri thức chỉ cung cấp kiến thức, không cung cấp trí tuệ chân thật và tuệ giác là vượt qua tất cả ngôn từ. Về mặt siêu hình, 'Tánh Không' nghĩa là tất cả các pháp không có bản chất, tánh cách và chức năng cố định. Về mặt tinh thần, 'Tánh Không' là sự tự do, Niết Bàn hoặc giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Như vậy, 'Tánh Không' không phải là lý thuyết suông, mà là nấc thang để bước lên giải thoát. Công dụng duy nhất của 'Tánh Không' là giúp cho chúng ta loại bỏ khổ đau phiền não và vô minh đang bao bọc chúng ta để mở ra những tiến trình tâm linh siêu vượt thế giới nầy ngang qua tuệ giác.

The True Understanding of the State of Emptiness Will Lead to the Cessation of Suffering

According to Buddhism, the True Understanding of the State of Emptiness Will Lead to the Cessation of Suffering. Devout Buddhists should always remember that suffering can only be overcome through completely extinguishing the roots of suffering. Emptiness or void, central notion of Buddhism recognized that all composite things are empty (samskrita), impermanent (anitya) and void of an essence (anatamn). That is to say all phenomena lack an essence or self, are dependent upon causes and conditions, and so, lack inherent existence. Thus, a person is said to be empty of being a "self" because he is composed of parts that are constantly changing and entirely dependent upon causes and conditions. However, the concept of emptiness is viewed by Buddhists as a positive perspective on reality, because it

implies that everything is constantly changing, and is thus open toward the future. If things possessed an unchanging essence, all beings would be stuck in their present situations, and real change would be impossible. Devout Buddhists should try to attain the realization of emptiness in order to develop the ability to detach on everything, and utilize all the available time to practice the Buddha-teachings. The more we practice the Buddha's teachings, the more we approach the attainment of wisdom, that is to say the more we are able to reach the "direct realization of emptiness," and we realize the "emptiness of all things," the more we can reach the "perfection of wisdom." The term "Sunyata" terminologically compounded of "Sunya" meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix "ta" meaning "ness". The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as "Emptiness," "Voidness," or "Vacuity." The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one's understanding of the concept. According to Dr. Harsh Narayan, Sunyavada is complete and pure Nihilism. Sunyata is a negativism which radically empties existence up to the last consequences of Negation. The thinkers of Yogacara School describe "Sunyata" as total Nihilism. Dr. Radhakrishnan says that absolute seems to be immobile in its absoluteness. Dr. Murti views Prajna-paramita as absolute itself and said: "The absolute is very often termed sunya, as it is devoid of all predicates." According to Chinese-English Buddhist Dictionary, "the nature void, i.e., the immaterialityof the nature of all things" is the basic meaning of "Sunyata". According to other Mahayana sutras, "Sunyata" means the true nature of emperical Reality. It is considered as beyond the Negation or Indescribable. The Buddha used a number of similes in the Nikayas to point out the unreality of dharmas of every kind and it is these similes that have been later used with great effectiveness in Mahayana philosophical schools, especially of Chinese Buddhist thinkers: 1) Emptiness implies non-obstruction... like space or the Void, it exists within many things but never hinders or obstructs anything. 2) Emptiness implies

omnipresence... like the Void, it is ubiquitous; it embraces everything everywhere. 3) Emptiness implies equality... like the Void, it is equal to all; it makes no discrimination anywhere. 4) Emptiness implies vastness... like the Void, it is vast, broad and infinite. 5) Emptiness implies formlessness or shapelessness... like the Void, it is without form or mark. 6) Emptiness implies purity... like the Void, it is always pure without defilement. 7) Emptiness implies motionlessness... like the Void, it is always at rest, rising above the processes of construction and destruction. 8) Emptiness impliesthe positive negation... it negates all that which has limits or ends. 9) Emptiness implies the negation of negation... it negates all Selfhood and destroys the clinging of Emptiness. 10) Emptiness implies unobtainability or ungraspability... space or the Void, it is not obtainable or graspable. 11) At the beginning of Madhyamika Sastra, Nagarjuna gives the fundamentals of his philosophy by means of eight negations. There is neither origination, nor cessation, neither permanence nor impermanence, neither unity nor diversity, neither coming-in nor going-out, in the law of Pratityasamutpada (Dependent Origination). Essentially, there is only non-origination which is equated with Sunyata. Elsewhere he also states that Pratityasamutpada is called Sunyata. Here Sunyata referring as it does to non-origination, is in reality the Middle path which avoids the two basic views of existence and non-existence. Sunyata is the relative existence of things, or a kind of relativity. So, according to the Madhyamika, sunyata does not means absolute non-being, but relative being. 12) Emptiness implies the true nature of empirical Reality or what is the same, the form of true nature of all phenomena. This subject matter of sunyata will cover all the questions concerning the Buddhist outlooks on life and world. 13) Nagarjuna claimed Sunyata as the true nature of empirical Reality: “With sunyata, all is possible; without it, all is impossible.” 14) In the Prajna-Paramita Sutra, Sunyata refers to the world of enlightenment, but it also stated that this world of enlightenment is not separate from the world of delusion: “The world of illusion is identical with the world of enlightenment (form is identical with void), and the world of enlightenment is identical with the world of illusion (void is identical with form).” 15) The purpose of Sunyata refers to the objective of extinguishing linguistic proliferation and the efforts leading towards this objective: “Sunyata corresponds to

ultimate truth, namely, the state in which linguistic proliferation has been extinguished; and the meaning of Sunyata signifies all existent relating to our everyday life in which Sunyata is an actual established fact." 16) The term 'Emptiness' or 'Sunyata' is mainly used as a means to achieve Nirvana or Salvation. Emptiness is not a theory, but a ladder that reaches out into the infinite. A ladder is not there to be discussed, but to be climbed. If one does not even take the first steps on it, it is no use to have the ladder. Thus, Emptiness is a practical concept for cultivation, not a view for discussion. The only use of the Emptiness is to help us get rid of this world and of the ignorance which binds us to it, and to lead us to a real wisdom.

In conclusion, the truth of the cessation of suffering (the way of cure), the truth of the right way, the way of such extinction in practicing the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: "Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eighfold Noble Path will put an end to births and deaths. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "In the untruth the foolish see the truth, while the truth is seen as the untruth. Those who harbor such wrong thoughts never realize the truth (Dharmapada 11). What is truth regarded as truth, what is untruth regarded as untruth. Those who harbor such right thoughts realize the truth (Dharmapada 12)." There are two truths, conventional or relative truth, and ultimate truth. By coming to know our everyday world of lived experience, we realize what is known as the world of conventional reality, where the causal principle operates, this is what we call conventional truth (samvaharasatya). If we accept the reality of this world as conventional, then we can accept the empty nature of this world which, according to Buddhism, is the ultimate truth (paramaithasatya). The true principle, or the principle of truth, or the absolute apart from phenomena. The truth is the destructive cause of pain. The truth is the asseveration or categories of reality. Truth in reality, opposite of ordinary or worldly truth (Thế đế) or ordinary categories; they are those of the sage, or man of insight, in contrast with those of the common man, who knows only appearance and not reality. In Buddhism, there are four Truths, or four Noble Truths, or four Philosophies. A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer

Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” Highest truth is one of the four types of siddhanta, the highest Siddhanta or Truth, the highest universal gift of Buddha, his teaching which awakens the highest capacity in all beings to attain salvation. This is also one of the two truths, the highest truth, the supreme truth or reality, the ultimate meaning, the paramount truth in contrast with the seeming; also called Veritable truth, sage-truth, surpassing truth, nirvana, bhutatathata, madhya, sunyata, etc (the other siddhantas include Mundane or ordinary modes of expression, Individual treatment, adapting his teaching to the capacity of his hearers, and Diagnostic treatment of their moral diseases). Besides, Perfect true nature or Absolute reality is the pure ideation can purify the tainted portion of the ideation-store (Alaya-vijnana) and further develop its power of understanding. The world of imagination and the world of interdependence will be brought to the real truth (Parinispanna). There is also a so called “Truth as reliance” which Bodhisattvas take all truths as a reliance, as they ultimately end in emancipation. This is one of the ten kinds of reliance of Great Enlightening Beings. According to The Flower Adornment Sutra, chapter 38 (Detachment from the World), the Great Enlightening Being Universally Good told Unversal Wisdom that Offsprings of Buddha, Great Enlightening Beings have ten kinds of reliance which help them be able to obtain abodes of the unexcelled great knowledge of Buddhas. According to the Kesaputtiya Sutra, the Buddha advised the Kalamas on how to verify the Truth as follows: “Do not accept anything merely on the basis of purported authority, nor to accept anything simply because it is written in sacred books, nor to accept anything on the basis of common opinion, nor because it seems reasonable, nor yet again because of reverence for a teacher. Do not accept even my teachings without verification of its truth through your personal experience. I recommend all of you to test whatever you hear in the light of your own experience. Only when you yourselves know that such and such things are harmful, then you should abandon them. Contrarily, when you yourselves see that certain things are beneficial and peaceful, then you should seek to cultivate them.” There are still

Relative truth and Absolute truth. According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature. The relative truth, or the truth of the unreal, which is subject to change, manifests 'stillness but is always illuminating,' which means that it is immanent in everything. Pure Land thinkers accepted the legitimacy of conventional truth as an expression of ultimate truth and as a vehicle to reach Ultimate Truth. This method of basing on form helps cultivators reach the Buddhahood, which is formless. Absolute truth or supreme truth, or ultimate truth, which means the final nature of reality, which is unconditioned (asamskrta) and which neither is produced nor ceases. It is equated with emptiness (sunyata) and truth body (dharma-kaya) and is contrasted with conventional truths (samvrti-satya), which are produced and ceased by causes and conditions and impermanence (anitya). The absolute Truth, transcending dichotomies, as taught by the Buddhas. The absolute truth, or the truth of the void, manifest's illumination but is always still,' and this is absolutely inexplicable. Ultimate Truth means the correct dogma or averment of the enlightened. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. The ultimate truth is the realization that worldly things are non-existent like an illusion or an echo. However, transcendental truth cannot be attained without resorting to conventional truth. Conventional truth is only a mean, while transcendental truth is the end. It was by the higher truth that the Buddha preached that all elements are of universal relativity or void (sarva-sunyata). For those who are attached to Realism, the doctrine of non-existence is proclaimed in the way of the higher truth in order to teach them the nameless and characterless state. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. Though we may speak of existence, it is temporary and not fixed. Even non-existence or void is temporary and not fixed. So there is neither a real existence nor a real void. Being or non-being is only an outcome of causal relation and, therefore, unreal. Thus the ideal of the two extremes of being and non-being is removed. Therefore, when we

deal with the worldly truth, the phenomenal world can be assumed without disturbing the noumenal state. Likewise, when we deal with the higher truth, the noumenal state can be attained without stirring the world of mere name. Non-existence is at the same time existence, and existence in turn is non-existence. Form or matter is the same time the void, and the void is at the same time form or matter. Relative or conventional truth of the mundane world subject to delusion. Common or ordinary statement, as if phenomena were real. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. Conventional truth refers to ignorance or delusion which envelops reality and gives a false impression. It was by the worldly truth that the Buddha preached that all elements have come into being through causation. For those who are attached to Nihilism, the theory of existence is taught in the way of the worldly truth. According to the Madhyamaka philosophy, Nagarjuna says phenomena have reality of a sort. They are samvrti-satya, they are the appearance of Reality. Appearance points to that which appears. Samvrti is appearance, cover or veil, which covers the absolute reality. In short, that which covers all round is samvrti, samvrti is primal ignorance (ajnana) which covers the real nature of all things. Samvrti or pragmatic reality is the means (upaya) for reaching Absolute Reality (paramartha). Without a recourse to pragmatic reality, the absolute truth cannot be taught. Without knowing the absolute truth, nirvana cannot be attained. Thus, in the Madhyamika-karika, Nagarjuna confirmed: “From the relative standpoint, the theory of Dependent Origination (Pratitya-samutpada) explains worldly phenomena, but from the absolute standpoint, it means non-origination at all times and is equated with nirvana or sunyata.” According to Prof. Junjiro Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, this is one of the three truths of the T’ien-T’ai School, the other two are the truth of void and the truth of temporariness. According to this school the three truths are three in one, one in three. The principle is one but the method of explanation is threefold. Each one of the three has the value of all. Things are only mean or middle. The same will be the case when we argue by means of the middle truth. The middle does not mean that it is between the non-existence and temporary existence. In fact, it is over and above the

two; nor it is identical with the two, because the true state means that the middle is the very state of being void and temporary. If you suppose noumenon to be such an abiding substance, you will be misled altogether; therefore, the T'ien-T'ai School sets forth the threefold truth. According to this school the three truths are three in one, one in three. The principle is one but the method of explanation is threefold. Each one of the three has the value of all. The truth of void means all things have no reality and, therefore, are void. Therefore, when our argument is based on the void, we deny the existence of both the temporary and the middle, since we consider the void as transcending all. Thus, the three will all be void. And, when one is void, all will be void (When one is void, all will be void; when one is temporary, all is temporary; when one is middle, all will be middle). They are also called the identical void, identical temporary and identical middle. It is also said to be the perfectly harmonious triple truth or the absolute triple truth. We should not consider the three truths as separate because the three penetrate one another and are found perfectly harmonized and united together. A thing is void but is also temporarily existent. It is temporary because it is void, and the fact that everything is void and at the same time temporary is the middle truth. The truth of temporariness means although things are present at the moment, they have temporary existence. The same will be the case when we argue by means of the temporary truth. The truth of mean is only mean or middle. The same will be the case when we argue by means of the middle truth. The middle does not mean that it is between the non-existence and temporary existence. In fact, it is over and above the two; nor it is identical with the two, because the true state means that the middle is the very state of being void and temporary.

In one word, according to Buddhism, the True Understanding of the State of Emptiness Will Lead to the Cessation of Sufferings and afflictions. Devout Buddhists should always remember that suffering can only be overcome through completely extinguishing the roots of suffering. Emptiness is a practical concept for cultivation, not a view for discussion. As mentioned above, psychologically, 'Sunyata' is detachment. The teaching of Sunyata is to empty the mind of cravings. Morally, this negation has a positive effect, namely, preventing one from doing evils and making one love oneself and others. It is to foster

the virtue of compassion. Epistemologically, Sunyata is an unattached insight that truth is not absolutely true. It teaches that discursive knowledge does not provide true wisdom and that enlightenment is the abandonment of conceptual thinking. Metaphysically, Sunyata means that all things are devoid of definite nature, characteristic and function, and that metaphysical views are unintelligible and should be discarded. Spiritually, Sunyata is freedom, Nirvana or liberation from suffering of the world. The only use of the Emptiness is to help us get rid of sufferings and afflictions in this world and of the ignorance which binds us to it. It has only one meaning which is to help us transcend the world through wisdom.

Chương Ba Mươi Chín
Chapter Thirty-Nine

Hàng Phục Phiền Não Cũng Là Đang Triệt Tiêu Khổ Đau

I. Phiền Não Trong Cuộc Sống Hằng Ngày:

Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là "những yếu tố làm ô nhiễm tâm," khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Phiền não là con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái nầy ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Phạn ngữ "Agantu-klesa" có nghĩa là khách trần. Hãy giải nghĩa từng chữ cho "Khách trần". Theo Phật giáo, phiền não là khách, vì phiền não không phải vốn có của tâm tánh, nhưng do mê lầm mà nổi dậy, nên gọi là khách. Cũng theo Phật giáo, phiền não là bụi trần vì phiền não có công năng làm nhơ bẩn tâm tánh nên gọi là trần.

II. Phiền Não và Bồ Đề Theo Quan Điểm Phật Giáo:

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái nầy ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã

biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của "phiền não tức bồ đề" tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cố Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

III. Tu Tập Hàng Phục Phiền Não Cũng Có Nghĩa Là Triệt Tiêu Khổ Đau:

Trong tu tập Phật giáo, hàng phục phiền não cũng là đang triệt tiêu khổ đau. Như trên đã nói, phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Trong Phật giáo, người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Hành giả muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng trong tu tập, chúng ta có thể giảm thiểu được những chướng ngại bằng cách cố gắng hàng phục phiền não. Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là "những yếu tố làm ô nhiễm tâm," khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ

bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Có bốn cách cho người Phật tử hàng phục phiền não: ***Thứ nhất*** là hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. ***Thứ nhì*** là hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu: Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. ***Thứ ba*** là hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng: Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. ***Thứ tư*** là hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh, niệm chú hay niệm hồng danh đức Phật A Di Đà. Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái nầy ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của "phiền não tức bồ đề" tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cố Hòa Thượng Tuyên

Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ. Chấm dứt khổ đau phiền não là mục đích quan trọng nhất của đạo Phật. Tuy nhiên không phải học mà chấm dứt được đau khổ, mà người ta phải thực hành bằng kinh nghiệm tự thân của chính mình. Khi chúng ta nói đến chấm dứt khổ đau phiền não trong đạo Phật, chúng ta muốn nói đến chấm dứt đau khổ ngay trong đời này kiếp này chứ không đợi đến một kiếp xa xôi nào. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Niết Bàn theo Phật giáo đơn giản chỉ là nơi không có khổ đau phiền não. Vì vậy nếu chúng ta có thể tu tập tự thân để chấm dứt khổ đau phiền não, là chúng ta đạt được cái mà chúng ta gọi là "Niết Bàn ngay trong kiếp này." Để chấm dứt khổ đau phiền não, người ta phải từ bỏ sự ham muốn ích kỷ. Giống như lửa sẽ tắt khi không còn nhiên liệu châm vào thêm nữa, vì thế khổ đau sẽ chấm dứt khi không còn những ham muốn ích kỷ nữa. Khi ham muốn ích kỷ bị tận diệt, tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái hoàn toàn an lạc. Chúng ta sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc. Người Phật tử gọi trạng thái này là "Niết Bàn." Đây là trạng thái hỷ lạc vĩnh cửu, trạng thái hạnh phúc lớn nhất trong đời sống. Bát Chánh Đạo dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau và phiền não được định rõ trong Tứ Diệu Đế là sự trình bày của Đức Phật về cái khổ mà tất cả chúng sanh đều phải trải qua. Nó thường được phân tách làm 3 thành phần chủ yếu: giới, định và tuệ. Một phương cách tương tự khác cũng giống như con đường này nhưng bắt đầu bằng bố thí. Bố thí làm nền móng cho trì giới và kế tiếp có thể giúp hành giả tiến xa hơn tới những nguyện vọng cao cả. Giới, định, tuệ là cốt lõi của sự tu tập tâm linh trong đạo Phật và không thể tách rời chúng được. Chúng không chỉ thuần túy là những phần phụ trợ với nhau giống như những cuống hoa, nhưng được hòa trôn với nhau giống như "muối trong đại dương" dẫn đến sự so sánh nổi tiếng của Phật giáo. Cuối cùng, theo Phật giáo, hàng phục phiền não để đi đến trạng thái vô phiền có nghĩa là không có thân bịnh hay tâm bịnh. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Hãy diệt mẹ (ái dục) và cha (kiêu căng), diệt hai

dòng sát-đế-lợi, diệt Vương quốc, luôn cả quần thần mà hướng về Bà-la-môn vô phiền (294). Hãy diệt mẹ (ái dục) và cha (kiêu căng), diệt hai dòng Bà-la-môn, diệt luôn hổ tướng "nghi" thứ năm mà hướng về Bà-la-môn vô phiền (295).

To Subdue Afflictions Also Means to Eliminate Sufferings

I. Afflictions in Daily Life:

Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means "negative mental factors," that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Affliction is the way of temptation or passion which produces bad karma (life's istress and delusion), causes one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. However, according to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Sanskrit term "Agantu-klesa" means guest-dust. Let's explain in details for "Guest-dust". According to Buddhism, affliction means guest or the foreign atom, or intruding element, which enters the mind and causes distress and delusion. Also according to Buddhism, affliction means worldly dust for the mind is naturally pure or innocent till the evil element enters.

II. Afflictions and Bodhi According to Buddhist Point of View:

According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. The one

is included in the other. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

III. To Cultivate to Subdue Afflictions Also Means to Eliminate Sufferings:

In Buddhist cultivation, to subdue afflictions also means to eliminate sufferings. As mentioned above, afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. In Buddhist teachings, people also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Buddhist practitioners should always remember that we can reduce obstructions in cultivation by striving to subdue afflictions. Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-

messengers executing its purpose. Klesa also means "negative mental factors," that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. There are four basic ways for a Buddhist to subdue afflictions: ***First***, subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. ***Second***, subduing afflictions with noumenon: When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***Third***, subduing afflictions with phenomena: When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. ***Fourth***, subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they

are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom. The end of sufferings and affliction is the most important goal of Buddhism; however, this cannot be done through studying, but one must practice with your personal experiences. When we speak of the end of sufferings and afflictions in Buddhism, we mean the end of sufferings and afflictions in this very life, not waiting until a remote life. Sincere Buddhists should always remember that Nirvana in Buddhism is simply a place where there are no sufferings and afflictions. So if we can cultivate ourselves to eliminate sufferings and afflictions, we reach what we call "Nirvana in this very life." To end sufferings and afflictions, selfish desire must be removed. Just as a fire dies when no fuel is added, so unhappiness will end when the fuel of selfish desire is removed. When selfish desire is completely removed, our mind will be in a state of perfect peace. We shall be happy always. Buddhists call the state in which all suffering is ended "Nirvana". It is an everlasting state of great joy and peace. It is the greatest happiness in life. The Eightfold Path to the Cessation of Duhkha and afflictions, enumerated in the fourth Noble Truth, is the Buddha's prescription for the suffering experienced by all beings. It is commonly broken down into three components: morality, concentration and wisdom. Another approach identifies a path beginning with charity, the virtue of giving. Charity or generosity underlines morality or precept, which in turn enables a person to venture into higher aspirations. Morality, concentration and wisdom are the core of Buddhist spiritual training and are inseparably linked. They are not merely appendages to each other like petals of a flower, but are intertwined like "salt in great

ocean," to invoke a famous Buddhist simile. Finally, according to Buddhism, subduing affliction in order to reach the state without affliction which means without physical distress or mental distress. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: Let's kill the mother of craving, the father of arrogance, two warrior kings of wrong views of eternalism and nihilism. Let's destroy the kingdom of senses and officials of attachments. Let's turn to the Brahman of ungrief (Dharmapada 294). Let's kill the mother of craving, the father of arrogance, two Brahaman kings of the wrong views of eternalism and nihilism. Let's destroy the official of Doubt and turn to the ungrieving Brahman (Dharmapada 295).

Chương Bốn Mươi
Chapter Forty

Tam Tu Giới-Định-Tuệ Là Phương Tiện Tuyệt Vời Để Tu TậpTriệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Giới-Định-Huệ:

Giới-Định-Huệ là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác. Nếu chúng ta không trì giới thì chúng ta có thể tiếp tục gây tội tạo nghiệp; thiếu định lực chúng ta không có khả năng tu đạo; và kết quả chẳng những chúng ta không có trí huệ, mà chúng ta còn trở nên ngu độn hơn. Vì vậy người tu Phật nào cũng phải có tam vô lậu học này. Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần dần bị chia thành ba đề tài riêng rẻ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng.

Nói chung, giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó

là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh nầy. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ nầy lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Thiền sư Đơn Đồng Đại Nhẫn viết trong quyển 'Trở Về Vời Sự Tĩnh Lặng': "Tam Bảo trong Phật giáo 'Đệ tử nguyện quy-y Phật, nguyện quy-y Pháp, nguyện quy-y Tăng' là nền tảng của giới luật. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Thọ nhận giới luật là trao truyền một điều gì đó có ý nghĩa vượt lên trên sự hiểu biết của giác quan, như tinh thần của vũ trụ hay điều mà chúng ta gọi là Phật tánh. Những gì mà chúng ta chứng ngộ được qua thân thể và tâm thức được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Trải nghiệm sự chứng ngộ này, chúng ta có thể biết ơn sự cao cả như thế nào của cuộc sống con người. Dầu chúng ta biết hay không biết, dầu chúng ta muốn hay không muốn, tinh thần vũ trụ vẫn lưu truyền. Như thế chúng ta có thể học được tinh thần đích thực của nhân loại... Phật là vũ trụ và Pháp là giáo huấn từ vũ trụ, và Tăng già là một nhóm người làm cho vũ trụ và giáo huấn của nó sống động trong đời sống của chúng ta. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải có chánh niệm về Phật, Pháp, Tăng, dầu chúng ta có hiểu hay không."

Tam Tu "Giới-Định-Tuệ" nằm gọn trong Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy. Đây là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải dẫm lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lắng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lôi cuốn

bất thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển "trí huệ," vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát. Trong đạo Phật, đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học nầy tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học nầy không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường. Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo: Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Hay nói khác đi, do giới mà có định, do định mà có huệ. Định ở đây bao gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu tập Tu Đạo với Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng.

II. Tam Tu Giới-Định-Tuệ Là Phương Tiện Tuyệt Vời Trong Tu Tập Để Tu Tập Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não:

Tu tập là vun bồi, trau dồi, tu dưỡng đường đạo. Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời nầy, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyến đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập

không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tu tập tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chừng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẩn quẩn trong nhị nguyên. Nếu không còn băn khoăn về điều bạn làm, bạn sẽ không nói như vậy nữa. Khi bạn muốn tu tập, bạn cứ tu tập. Khi bạn ăn, bạn cứ ăn. Chỉ có thế thôi. Nếu bạn nói: "Điều đó chẳng quan trọng gì," có nghĩa là bạn muốn tự bào chữa về chuyện bạn đã làm theo cách của mình, theo tâm thức hạn hẹp của mình. Điều đó có nghĩa là bạn khư khư chấp trước một vật hay một cung cách đặc biệt. Đó không phải là điều chúng tôi muốn nói trong câu: "Chỉ ngồi xuống tu tập là đủ" hoặc "Bất cứ điều gì bạn làm cũng là tu tập." Tất nhiên, tất cả những gì chúng ta làm đều là tu tập, nhưng nếu thật là như thế, không cần phải nói ra làm gì.

Trong tu tập, giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần dần bị chia thành ba đề tài riêng rẻ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng. Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Định là phép tu tập nhờ

đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác. Đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học nầy tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học nầy không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường. Như vậy, trong tu tập, giới luật giúp thân không làm ác giúp chúng ta triệt tiêu khổ đau phiền não sau nầy, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý, nhất là bốn chân lý cao thượng có thể giúp chúng ta thấy rõ được những thứ sau đây: khổ, nguyên nhân của khổ, cách diệt khổ và con đường diệt khổ. Nói tóm lại, Tam Tu Giới-Định-Tuệ là phương tiện tuyệt vời để tu tập triệt tiêu khổ đau phiền não.

Giới Có Thể Giúp Hành Giả Đoạn Tận Khổ Đau Phiền Não: Giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám giới đưa đến sự đoạn tận: *Thứ nhất* là do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, nầy gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Do nhơn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển

trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh nầy. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa." Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ," do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. *Thứ nhì* là "y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ." *Thứ ba* là "y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ." *Thứ tư* là "y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ." *Thứ năm* là "y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ." *Thứ sáu* là "y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ." *Thứ bảy* là "y cứ không phẫn não, phẫn não cần phải từ bỏ." *Thứ tám* là "y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ."

Tu Tập Định Đưa Đến Sự Yên Lặng Của Những Triền Cái, Và Nhờ Đó Mà Thân Hay Tâm Không Còn Bị Bức Bách Bởi Khổ Đau Phiền Não: Sự tu tập "định" tự nó không phải là cứu cánh của sự giải thoát. Định chỉ là phương tiện để đạt đến một cái gì đó vi diệu hơn, thường được coi là có tầm quan trọng sống còn, đó là tuệ (vipassana). Nói cách khác, định là phương tiện để đi đến chánh kiến, chi đầu tiên trong Bát Thánh Đạo. Mặc dù chỉ là phương tiện để đạt đến cứu cánh, định cũng đóng một vai trò quan trọng trong Bát Thánh Đạo, nó được xem như là sự thanh tịnh tâm, mà sự thanh tịnh tâm nầy được tạo ra nhờ sự lặng yên của năm triền cái. Nếu một người còn bị những thọ khổ bức bách, người ấy không thể trông đợi sự định tâm. Nghĩa là chừng nào thân tâm chúng ta còn bị khổ sở vì đau đớn, thì không thể nào có được sự định tâm đúng nghĩa. Theo Kinh Tương Ưng Bộ, Đức Phật đã dạy: "Do không có khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ nên không có định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ." Nhờ định mà tâm của chúng ta có thể đạt nhiều khả năng phi thường, như thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, vân vân. Những khả năng nầy hiếm thấy, nhưng chúng chỉ là phi thường thôi chứ chưa phải là siêu nhiên. Thật ra, những khả năng nầy vốn sẵn có và tiềm tàng trong tâm của chúng ta, chỉ cần công phu tu tập thiền quán thâm sâu là có thể biểu hiện được. Ngoài ra, khi chúng ta vào sâu trong thiền, tâm của chúng ta trở thành chủ của mọi vật. Chừng nào chúng ta còn phân biệt giữa cái nóng và cái lạnh thì khi lửa đến gần chúng ta cảm thấy nóng và bỏ chạy. Tương tự, khi một cơn gió lạnh thổi qua

chúng ta cảm thấy lạnh. Nhưng nhờ thiền quán sâu, chúng ta vượt khỏi những sự phân biệt đó, thì chẳng còn sợ nóng sợ lạnh nữa. Nhờ thế mà bên Ấn Độ có nhiều vị sư Du Già có thể ngồi thiền dưới ánh nắng gay gắt mà không cảm thấy nóng, và ở Tây Tạng, Trung Hoa, Đại Hàn và Nhật Bản... có nhiều thiền sư có thể ngồi thiền suốt đêm trong bão tuyết của mùa Đông mà không cảm thấy lạnh. Ở Việt Nam vào năm 1963, Hòa Thượng Thích Quảng Đức có thể ngồi thiền dưới ngọn lửa. Lửa đốt cháy y áo và toàn thân ngài mà ngài vẫn ngồi yên và bất động như một tảng đá. Một nhà sư Trung Hoa đã nói: "Vui tọa thiền núi sông chẳng màng; tâm lặng rồi lửa cũng lạnh tanh."

Khả Năng Của Trí Tuệ Có Thể Giúp Hành Giả Giảm Thiểu Vô Minh, Tác Nhân Chính Dẫn Đến Khổ Đau Phiền Não: Nói về những đặc điểm chính của trí tuệ, trí tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp: Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những trạng thái tâm nhiễu loạn giúp chúng ta triệt tiêu khổ đau phiền não trong cuộc tu hay cuộc sống hằng ngày. Trí tuệ này cũng là một khí cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc người khác một cách hiệu quả, vì nhờ nó mà chúng ta có thể chỉ dạy người khác phương pháp để tự họ cũng đạt được loại trí tuệ này. Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Để có thể đạt được loại trí tuệ này, chúng ta phải đầu tư mọi nỗ lực vào tu tập giáo lý nhà Phật và thực hành thiền định. Trí tuệ biết được ngôn ngữ, lý luận, khoa học, nghệ thuật, vân vân: Loại trí tuệ này là loại bẩm sanh; tuy nhiên, người ta tin rằng người có loại trí tuệ này là người mà trong nhiều kiếp trước đã tu tập và thực hành nhiều hạnh lành rồi. Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ.

Nói về những khả năng của trí tuệ, trí tuệ có tác dụng phân biệt sự lý. Trí tuệ có khả năng quyết đoán nghi ngờ. Tuệ là sự cấu tạo của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Trí tuệ cơ bản vốn có nơi mỗi người chúng ta có thể lộ khi nào bức màn vô minh bị vẹt bỏ qua tu tập. Theo Đức Phật, trí tuệ là một phẩm hạnh cực kỳ quan trọng vì nó tương đương với chính sự giác ngộ. Chính trí tuệ mở cửa cho sự tự do, và trí tuệ xóa bỏ vô minh, nguyên nhân căn bản của khổ đau phiền não. Người ta nói rằng chặt hết cành cây hay thậm chí chặt cả thân cây, nhưng không nhổ tận gốc rễ của nó, thì cây ấy vẫn mọc lại. Tương tự,

dù ta có thể loại bỏ luyến chấp bằng cách từ bỏ trần tục và sân hận với tâm từ bi, nhưng chừng nào mà vô minh chưa bị trí tuệ loại bỏ, thì luyến chấp, sân hận và khổ đau phiền não vẫn có thể nảy sinh trở lại như thường. Về phần Đức Phật, ngay hôm Ngài chứng kiến cảnh bất hạnh xảy ra cho con trùng và con chim trong buổi lễ hạ điền, Ngài bèn ngồi quán tưởng dưới gốc cây hồng táo gần đó. Đây là kinh nghiệm thiền định sớm nhất của Đức Phật. Về sau này, khi Ngài đã từ bỏ thế tục để đi tìm chân lý tối thượng, một trong những giới luật đầu tiên mà Ngài phát triển cũng là thiền định. Như vậy chúng ta thấy Đức Phật đã tự mình nhấn mạnh rằng trí tuệ chỉ có thể đạt được qua thiền định mà thôi.

Threefold Study of Precept-Concentration-Wisdom Are Excellent Means to Cultivate to Get Rid of Sufferings & Afflictions

I. Overview and Meanings of Discipline-Meditation-Wisdom:

Discipline-Meditation-Wisdom are threefold training, or three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmigration. Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited. If we do not hold the precepts, we can continue to commit offenses and create more karma; lacking trance power, we will not be able to accomplish cultivation of the Way; and as a result, we will not only have no wisdom, but we also may become duller. Thus, every Buddhist cultivator (practitioner) must have these three non-outflow studies. Discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the

result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialectricians.

Generally speaking, morality forms the foundation of further progress on the right path. The contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Dainin Katagiri wrote in Returning to Silence: "The Triple Treasure in Buddhism, 'I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha,' is the foundation of the precepts. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. To receive the precepts is to transmit something significant beyond the understanding of our sense, such as the spirit of the universe or what we call Buddha-nature. What we have awakened to, deeply, through our body and mind, is transmitted from generation to generation, beyond our control. Having experienced this awakening, we can appreciate how sublime human life is. Whether we know it or not, or whether we like it or not, the spirit of the universe is transmitted. So we all can learn what the real spirit of a human being is... Buddha is the universe and Dharma is the teaching from the universe, and Sangha is the group of people who make the universe and its teaching alive in their lives. In our everyday life we must be mindful of the Buddha, Dharma and Sangha whether we understand this or not."

The Threefold study of "Precept-Concentration-Wisdom" completely encloses itself in the Eightfold Noble Path is eight main roads that any Buddhist must tread on in order to achieve enlightenment and liberation. Sincere Buddhists should always remember that even the higher practice of calming concentration or samadhi does not assure and place us in an ultimate position of enlightenment, for defilements or latent tendencies are not totally removed yet. We only calm them down temporarily. At any moment they may re-appear when circumstances permit, and poison our mind if we don't always apply right effort, right mindfulness, and righ concentration in our own cultivation. As we still have impurities, we are still impacted by unwholesome impulses. Even though we have gained the state of calm of mind through concentration or samadhi, but that state is not an absolute state of purity. Thus the efforts to develop concentration never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his "Insight" for only "insight" can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation. In Buddhism, the path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the "Threefold Training" (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away. According to Prof. Junjiro Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. In other words, morality is often said to lead to samadhi, and samadhi to prajna. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the

Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life.

II. Threefold Study of Precept-Concentration-Wisdom Are Excellent Means to Cultivate to Get Rid of Sufferings & Afflictions:

To cultivate means to practice the path. Practitioners should always remember that in any undertaking, the most difficult part is right at the start, but a thousand-mile journey begins with just one first step. According to Zen Master Shunryu Suzuki in Zen Mind, Beginner's Mind, practice does not mean that whatever you do, even lying down, is meditation. When the restrictions you have do not limit you, this is what we mean by practice. When you say, "Whatever I do is Buddha nature, so it doesn't matter what I do, and there is no need to practice meditation," that is already a dualistic understanding of our everyday life. If it really does not matter, there is no need for you even to say so. As long as you are concerned about what you do, that is dualistic. If you are not concerned about what you do, you will not say so. When you sit, you will sit. When you eat, you will eat. That is all. If you say, "It doesn't matter," it means that you are making some excuse to do something in your own way with your small mind. It means you are attached to some particular thing or way. That is not what we mean when we say, "Just to sit enough," or "Whatever you do is zazen." Of course whatever we do is zazen, but if so, there is no need to say it.

In cultivation, discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the

result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialectricians. Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited. The path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the "Threefold Training" (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away. Therefore, in cultivation, discipline wards off bodily evil that helps us eliminating later sufferings and afflictions, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth, especially the four noble truths which can help us see clearly the followings: sufferings, causes of sufferings, cessation of sufferings, and the path of cessation of sufferings. In short, Threefold Study of Precept-Concentration-Wisdom are excellent means to cultivate to get rid of sufferings and afflictions.

Precepts Can Help Practitioners Cutting Off of All Sufferings and Afflictions: Morality forms the foundation of further progress on the right path. The contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, there are eight things in the Noble One's Discipline that lead to the cutting off of affairs: *The first thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned." So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: 'I am practicing the way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.' So it is with reference to this that it was said: "With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned." *The second thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The third thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of truthful speech, false speech is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The fourth thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support unmalicious speech, malicious speech is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The fifth thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The sixth thing that leads*

to the cutting off of affairs: "with the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The seventh thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one). *The eighth thing that leads to the cutting off of affairs:* "with the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned." (the rest remains the same as in the first one).

Cultivation of Concentrative Calmness Leads to the Stilling of the Hindrance, And Owing to This, Practitioners' Body or Mind Is Not Oppressed With Sufferings and Afflictions: The development of concentrative calmness itself is never an end of the deliverance. It is only a means to something more sublime which is of vital importance, namely insight (vipassana). In other words, a means to the gaining of Right Understanding, the first factor of the Eightfold Noble Path. Though only a means to an end, it plays an important role in the Eightfold Noble Path. It is also known as the purity of mind (citta-visuddhi), which is brought about by stilling the hindrances. A person who is oppressed with painful feeling can not expect the purity of mind, nor concentrative calm. It is to say that so long as a man's body or mind is afflicted with pain, no concentrative calm can be achieved. According to the Samyutta Nikaya, the Buddha taught: "The mind of him who suffers is not concentrated." Through concentration, the mind may acquire many extraordinary powers, such as clairvoyance, clairaudience, thought-projection, and so on. These powers are extraordinary, but not supernatural. In fact, they are inherent in latent form in the mind of every man and require effort of practicing meditation to come to manifestation. In addition, when we enter into profound meditation, our mind becomes master of everything. As long as we make a distinction between heat and cool, then whenever fire comes close to us, we feel the heat and run away. Similarly, when a cold wind comes, we feel the cold. But when, through deep meditation, we pass beyond such discriminations, then there is no fear of the heat or the cold at all. Thus, in India there are many yogis who can sit in meditation under the blazing sun without feeling hot, and in Tibet, China, Korea, and Japan there are many Zen masters who can sit in meditation all night during winter's snowfall without feeling cold. In

Vietnam in 1963, Most Venerable Thich Quang Duc could sit in meditation surrounded by flames. The fire consumed his robes and his entire body, yet he was able to sit as calm and motionless as a rock. A Chinese Zen master said: "For the tranquility of sitting meditation, mountains and streams are not necessary; when the mind is extinguished, fire feels cool of itself."

The Powers of Wisdom Can Help Practitioners Reducing Ignorance, the Main Agent Leading Us to Sufferings & Afflictions: Talking about the main characteristics of wisdom, wisdom understanding that emptiness of inherent existence is the ultimate nature of all phenomena: This specific type of wisdom is the sole means to eliminate our ignorance and other disturbing states that help us getting rid of sufferings and afflictions in our cultivation and/or daily life. It is also the most powerful tool for purifying negative karmic imprints. In addition, it enables us to benefit others effectively, for we can then teach them how to gain this wisdom themselves. This is also the first key to liberation and enlightenment. In order to be able to obtain this type of wisdom, we must invest all our efforts in cultivating Buddhist laws and practicing Buddhist meditation. Conventional intelligence knowing, logic, science, arts, and so forth: This type of wisdom is from birth; however, the person who possesses this type of wisdom is believed that in previous lives, he or she had already cultivated or practiced so many good deeds. In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding.

Talking about powers of wisdom, wisdom, discernent or understanding is the power to discern things and their underlying principles. Wisdom has the power to decide the doubtful. Right Understanding and Right Thought constitute wisdom. Fundamental wisdom which is inherent in every man and which can manifest itself only after the veil of ignorance, which screens it, has been transformed by means of self-cultivation as taught by the Buddha. According to the Buddha, wisdom is extremely important for it can be commensurate with enlightenment itself. It is wisdom that finally opens the door to freedom, and wisdom that removes ignorance, the fundamental cause of suffering. It is said that while one may sever the branches of a tree and even cut down its trunk, but if the root is not removed, the tree will

grow again. Similarily, although one may remove attachment by means of renunciation, and aversion by means of love and compassion, as long as ignorance is not removed by means of wisdom, attachment, aversion, and sufferings and afflictions will sooner or later arise again. As for the Buddha, immediately after witnessing the unhappy incident involving the worm and the bird at the plowing ceremony, the prince sat under a nearby rose-apple tree and began to contemplate. This is a very early experience of meditation of the Buddha. Later, when he renounced the world and went forth to seek the ultimate truth, one of the first disciplines he developed was that of meditation. Thus, the Buddha himself always stressed that meditation is the only way to help us to achieve wisdom.

Chương Bốn Mươi Mốt
Chapter Forty-One

Thứ Lớp Đoạn Hoặc Trong Diệt Đế

I. Diệt Đế Là Diệt Trừ Tập Nhân Phiền Não:

Chân lý diệt khổ hay Diệt Thánh Đế, đế thứ ba trong Tứ Diệu Đế. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Diệt Thánh Đế là con đường cao thượng của sự thấy biết chân lý. Diệt Thánh Đế là con đường cao thượng của sự thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát (bậc đã thấy được chân lý). Theo Phật giáo, khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa.

II. Thứ Lớp Đoạn Hoặc Trong Diệt Đế

Chân lý diệt khổ, đế thứ ba trong Tứ Diệu Đế. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Trong giai đoạn nầy, hành giả tu tập đoạn trừ các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, không cho chúng tạo ra chủng tử hạt mầm của nó. Vì vậy không có chủng tử nào được gieo mầm trong A Lại Da để có cơ hội được nẩy mầm về sau dưới những điều kiện thuận lợi. Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ. Nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Định ở đây bao

gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu Đạo với Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng. Kiến Đạo có nghĩa là thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát. Trong Tứ Diệu Đế, Đạo đế với Bát Thánh Đạo mà Đức Phật dạy hàng Thánh giả phải tu tập (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh mạng, chánh định). Tu Đạo là giai đoạn thứ hai của con đường nầy là con đường tu tập hay Tu Đạo theo Thất Giác Chi (trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, và xả). Vô Học Đạo có nghĩa là đã hoàn toàn thấu triệt chân lý mà không phải học nữa. Hành giả đi đến giai đoạn sau cùng, tức là con đường không còn gì để học nữa, Vô Học Đạo. Khi đó kết quả mà hành giả hướng đến khi tu tập tứ diệu đế sẽ tự đến. Khi hành giả đạt đến giai đoạn cuối cùng nầy thì trở thành một vị A La Hán. Theo Tiểu Thừa, đó là quả vị giác ngộ cao nhất. Nhưng theo Đại Thừa, A La Hán chỉ mới giác ngộ được một phần mà thôi. Lý tưởng của đạo Phật là hoàn tất đức tính của con người, hay là đưa con người đến Phật quả bằng căn bản trí tuệ giới hạnh, đó là nhân cách cao nhất. Đó là những đặc điểm của đạo Phật.

Kiến Đạo Sở Đoạn Hoặc: Kiến đạo có nghĩa là con đường của sự thấy biết chân lý hay cái nhìn dựa trên lý luận minh triết. Thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát (bậc đã thấy được chân lý). Kiến đạo có nghĩa là trí tuệ dựa vào lý trí giúp trừ bỏ những đam mê, những ý tưởng sai lạc, hoài nghi, hay những ràng buộc vào nghi thức hay qui tắc. Thấy đúng khác biệt với đi đúng. Để phán đoán con đường sắp đi có đúng hay không. Đối với ngoài đời, muốn thấy đúng trước nhất học vấn hay khoa học là quan trọng. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 17, Đức Phật dạy: "Người thấy được Đạo cũng như cầm đuốc

vào trong nhà tối, bóng tối liền mất, còn lại ánh sáng. Người học Đạo mà thấy được chân lý thì vô minh và lậu hoặc liền diệt, chỉ còn lại trí tuệ." Kiến đạo sở đoạn hoặc là đoạn trừ được các loại phiền não và cám dỗ khởi lên từ tà kiến khi thấy được đạo. Những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết.

Tu Đạo Sở Đoạn Hoặc: Thông thường mà nói, người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại xao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Tu Đạo Sở Đoạn Hoặc có nghĩa là Phiền não được giũ bỏ trên bước đường tu hành. Tu Đạo có nghĩa là con đường tu tập hay tu hành theo pháp môn của tôn giáo. Tự tu tập, ngôi vị Thanh Văn Thừa từ Nhất Lai đến A La Hán. Tu Đạo Sở Đoạn Hoặc là một trong thập địa Bồ Tát.

Orders of Removal of Afflictions In the Truth of Cessation of Sufferings

I. The Truth of Cessation of Sufferings Means to Eradicate:

The Truth of the end of suffering (the extinction of suffering), the third of the four axioms (dogmas). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. The Darsanamarga or Ditthimagga is the noble path of the insight of Truth. The Darsanamarga or Ditthimagga is the noble path or the way or stage of beholding the truth, i.e. that of the Sravakas and the first stage of Bodhisattva (one who has seen the Truth). According to Buddhism, suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom

cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results.

II. Orders of Removal of Afflictions In the Truth of Cessation of Sufferings

The Truth of the end of suffering (the extinction of suffering), the third of the four axioms (dogmas). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. In this phase, practitioners cultivate to eradicate seeds of all acts, mental and physical, not allowing them to leave their seeds behind. So nothing is planted in the Alaya for future opportunities to germinate under favorable conditions. Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life. The Path of Life-View means the way or stage of beholding the truth of no reincarnation, i.e. that of the Sravakas and the first stage of the Bodhisattvas. In the Fourfold Noble Truth, the Path to Enlightenment with the Eightfold Noble Path which the Buddha taught to be pursued by the Ariya (right view, right thought, right speech, right action, right mindfulness, right endeavor, right livelihood, right concentration). The Path of Life-Culture (Cultivating the truth) means the next stage of the path is the Path of Practice and is described as the Seven Branches of Enlightenment (thorough investigation of the Principle, brave effort, joyous thought, peaceful thought, mindfulness, concentration, and equanimity). The Path of No-More-Learning means completely

comprehending the truth without further study. Practitioners proceed to the last stage, i.e., the Path of No-More-Learning. Then the firm conviction that they have realized the Fourfold Truth will present itself. When the Ariya reaches this stage, he becomes an arhat. According to the Hinayanistic view this is the perfect state of enlightenment, but according to the Mahayanistic view an arhat is thought to be only partially enlightened. The purpose of Buddhism is to perfect a man's ’haracter, or to let him attain Buddhahood on the basis of wisdom and right cultivation, i.e., the highest personality. Such are the characteristics of Buddhism.

Abandonable Through the Path of Seeing: Darsanamarga (Ditthimagga-p) means the path of insight or seeing the truth. Theory, the way or stage of beholding the truth, i.e. that of the Sravakas and the first stage of Bodhisattva (one who has seen the Truth). A path of seeing (darsana-marga) is the path in which insight based on reason, which is capable of eliminating the passions (klesha), false views (drishti), doubt (vichiktsa), and clinging to rites and rules. The way of viewing is different from the way of walking. To secular world, to judge whether the path we are going to take is right or not, first of all, science is important. However, in Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 17, the Buddha said: “Those who see the Way are like someone holding a torch when entering a dark room, dispelling the darkness, so that only brightness remains. When you study the Way and see the Truth, ignorance is dispelled and brightness is always present.” Through the path of seeing, practitioners will be abandonable ofperplexities or illusions and temptations arise from false views or theories or perplexities arise from false views or theories.

Afflictions Removed in the Path of Cultivation: Generally speaking, the way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly

realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Stage on which afflictions removed in the path of cultivation. To practice the way means to cultivate the way of religion. The way of self-cultivation, in the Hinayana, the stage from Anagama to Arhat. Afflictions removed in the path of cultivation in Mahayana, one of the bodhisattva stages.

Chương Bốn Mươi Hai
Chapter Forty-Two

Các Thứ Bậc Tu Chứng Sau Khi Đã Đoạn Hoặc Trong Diệt Đế

Trong giai đoạn bắt đầu tu tập Diệt Đế, hành giả tu tập đoạn trừ các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, không cho chúng tạo ra chủng tử hạt mầm của nó. Vì vậy không có chủng tử nào được gieo mầm trong A Lại Da để có cơ hội được nẩy mầm về sau dưới những điều kiện thuận lợi. Trong giai đoạn nầy, hành giả phải kinh qua những tầng bậc tu chứng từ thấp đến cao.

I. Tu Tập Tứ Gia Hạnh:

Muốn loại trừ kiến hoặ hay các loại phiền não và cám dỗ khởi lên từ tà kiến hay những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết, hành giả phải thông hiểu và luôn tu tập tam pháp ấn để nhận chân được vô thường, khổ và vô ngã của cuộc đời. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về tứ gia hạnh (tứ thiện căn) như sau: "Ông A Nan! Người thiện nam đó, thảy đều thanh tịnh, 41 tâm gần thành bốn thứ diệu viên gia hạnh." *Thứ nhất là Noãn Địa:* Lấy Phật giác để dùng làm tâm mình, dường như hiểu rõ Phật giác mà kỳ thật chưa hiểu rõ. Ví dụ như khoang cây lấy lửa, lửa sắp cháy lên, mà chưa thật sự cháy. Đây gọi là noãn địa. *Thứ nhì là Đỉnh Địa:* Lại lấy tâm mình thành đường lối đi của Phật, dường như nương mà chẳng phải nương. Như lên núi cao, thân vào hư không, dưới chân còn chút ngại. Gọi là Đỉnh Địa. *Thứ ba là Nhẫn Địa:* Tâm và Phật đồng nhau, thì khéo được trung đạo. Như người nhẫn việc, chẳng phải mang sự oán, mà cũng chẳng phải vượt hẳn sự ấy. Đó gọi là nhẫn địa. *Thứ tư là Thế đệ nhất địa:* Số lượng tiêu diệt, trung đạo giữa mê và giác, đều không còn tên gọi. Đây gọi là thế đệ nhất địa.

II. Tổng Quan Về Bốn Thứ Bậc Tu Chứng:

Bốn thứ bậc tu chứng hay bốn đường lên Thánh. Trong Phật giáo, bốn cõi Thánh là cõi mà nơi đó chúng sanh đã giác ngộ, đã biết sự an

lạc bên trong và sự tự do sáng tạo bởi vì bằng tri thức họ đã chiến thắng vô minh và mê hoặc, họ đã thoát khỏi sự nô lệ vào các nghiệp lực phát sinh từ hành động mê lầm trong quá khứ và bây giờ không còn gieo những hạt giống mà chúng sẽ kết trái trong hình thức trói buộc mới của nghiệp. Song giác ngộ không làm gián đoạn luật nhân quả. Khi người giác ngộ tự cắt ngón tay mình, nó cũng chảy máu, khi người ấy ăn phải thức ăn xấu thì dạ dày vẫn đau. Người giác ngộ không thể chạy trốn được hậu quả của các hành động do chính mình tạo ra. Sự khác biệt là vì người đã giác ngộ chấp nhận, tức đã thấy rõ nghiệp của mình và không còn bị trói buộc nữa mà di động tự do bên trong nghiệp.

III. Sơ Lược Về Bốn Thứ Bậc Tu Chứng Theo Phật Giáo Bắc Tông Hay Phật Giáo Đại Thừa:

Theo Phật giáo Đại Thừa, nếu hành giả thường xuyên tu tập Tứ Gia Hạnh, hành giả sẽ dần dần loại trừ các loại phiền não và cám dỗ khởi lên từ tà kiến (những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết) và tuần tự chứng các quả vị Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát và Phật. Theo Phật giáo Bắc Tông hay Đại Thừa, bốn đường lên Thánh còn được gọi là Tứ Thánh hay Bốn quả vị Thánh trong Phật giáo Đại thừa: Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. Đây là bốn trong mười pháp giới. Sáu pháp giới kia của phàm phu là thiên, nhân, a tu la, súc sanh, ngạ quỷ, và địa ngục. Trong sáu cõi phàm thì có ba cõi thiện là Thiên, Nhân và A Tu La; còn ba cõi ác là Địa ngục, Ngạ quỷ, và Súc sanh. Nếu trồng nhân của ba đường thiện sẽ gặt quả của ba đường thiện; nếu trồng nhân của ba đường ác sẽ gặt quả của ba đường ác. Đây là nguyên tắc căn bản của Phật giáo, tuyệt nhiên không mê tín dị đoan. Đạo lý nầy luôn đúng, không sai sót và sẽ không bao giờ thay đổi. Theo tông Thiên Thai, mười cõi nầy tương dung tương nhiếp lẫn nhau, mỗi cõi mang trong nó chín cõi còn lại kia. Tỷ dụ như nhân giới sẽ bao hàm cả chín cõi khác, từ Phật cho đến địa ngục, và mỗi một trong mười cảnh vực kia cũng vậy. Ngay cả cảnh giới của chư Phật cũng bao gồm bản chất của địa ngục và các cõi khác, bởi vì một Đức Phật dù ở Ngài không còn bản chất của địa ngục, nhưng vì để cứu độ chúng sanh trong cõi nầy, nên cũng có địa ngục ngay trong tâm của Ngài. Trong ý nghĩa nầy Phật giới cũng bao gồm cả chín cõi khác. Theo Phật giáo, mười pháp giới nầy đều do một niệm hiện hữu từ trong tâm chúng ta mà ra. Chính vì vậy mà cổ đức có dạy: "Thập giới nhất

tâm, bất ly đương niệm. Năng giác thử niệm, lập đăng bỉ ngạn." Nghĩa là nếu chúng ta hiểu rõ về ý niệm hiện tại thì lập tức chúng ta sẽ trở nên giác ngộ. Theo Kinh Hoa Nghiêm: "Vạn Pháp do tâm tạo." Ngay cả Phật cũng do tâm mình tạo ra. Nếu mình tu Phật pháp thì mình thành Phật đạo. Nếu mình tu Bồ Tát thì thành Bồ Tát. Ví bằng mình muốn đọa địa ngục, và cứ nhắm hướng địa ngục mà đi thì tương lai phải đến địa ngục không một chút nghi ngờ gì cả. Cho nên nói mười pháp giới không rời một niệm tâm nầy.

Bốn thứ bậc tu chứng hay Tứ Thánh gồm Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật: *Thứ nhất là Thanh Văn:* Thanh Văn là những đệ tử trực tiếp của Phật. Thanh Văn còn là những học trò lắng nghe lời Phật dạy mà hiểu nguyên lý của Tứ diệu đế, để tu hành và đạt mục đích Niết bàn không còn vướng bận trần thế. Thanh văn thừa là cỗ xe của những người nghe pháp tu hành mà thành tựu. Đây là cỗ xe đầu tiên trong ba cỗ xe dẫn tới Niết bàn. Thanh Văn Thừa thường chỉ những Phật tử không thuộc Đại Thừa. *Thứ nhì là Duyên Giác:* Còn gọi là Độc Giác Phật. Đây là một vị Phật tự giác ngộ, không giảng dạy cho kẻ khác. Độc giác Phật, người đại giác (đơn độc), đi một mình vào đại giác rồi nhập Niết bàn một mình. Người ấy đạt được đại giác nhờ hiểu được thập nhị nhân duyên bằng nơi tự thân (tự giác, không cần thầy, và đạt đến giác ngộ cho tự thân hơn là cho tha nhân). Nói tóm lại, Độc Giác Phật là vị ẩn cư và tu giải thoát chỉ cho chính bản thân mình mà thôi. *Thứ ba là Bồ Tát:* Bồ Tát tức một vị Phật trong tương lai. Theo Đại Trí Độ Luận, chữ Bodhi có nghĩa là con đường hành đạo của chư Phật, chữ sattva là bản chất của thiện pháp. Bồ Tát là vị có tâm cứu giúp tất cả chúng sanh vượt qua dòng sông sanh diệt. Bồ Tát là một chúng sanh "Đại Giác Hữu Tình" (dịch theo lối mới). Bồ Tát là bậc tầm cầu sự giác ngộ tối thượng, không phải chỉ cho chính mình mà cho tất cả chúng sanh. *Thứ tư là Phật:* Phật là bậc không còn ở trong vòng mười cõi thế gian nầy, nhưng vì Ngài thị hiện giữa loài người để giảng dạy giáo lý của mình nên Ngài được kể vào đó.

IV. Sơ Lược Về Bốn Thứ Bậc Tu Chứng Theo Phật Giáo Nam Tông Hay Phật Giáo Nguyên Thuỷ:

Theo Phật giáo, nếu hành giả thường xuyên tu tập Tứ Gia Hạnh, hành giả sẽ dần dần loại trừ các loại phiền não và cám dỗ khởi lên từ tà kiến (những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về

tà kiến hay tà thuyết) và tuần tự chứng các quả vị Tu Đà Hoàn (quả Dự Lưu), Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Ba Bậc Hữu Học trong Phật giáo Nguyên Thủy. Thứ nhất là Tu Đà Hoàn (Dự lưu, Nhập Lưu, Nghịch Lưu hay quả vị Dự Lưu đầu tiên). Hành giả đang trong tư thế thấy được Đạo. Người ấy vẫn còn phải bảy lần sanh tử nữa. ***Thứ nhất là Tu Đà Hoàn:*** Thánh quả đầu tiên trong Tứ Thánh Quả. Tu Đà Huờn, nhập lưu: đắc quả thánh thứ nhất, kinh nghiệm Niết bàn lần đầu tiên, dứt trừ ba dây trói buộc: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Vì các phiền não đã yếu nên vị Tu Đà Huờn không bị tái sinh vào bốn cõi dữ. Hành giả đang trong tư thế thấy được Đạo. Đây là những người đã giải thoát khỏi ngã chấp, hoài nghi và nghi lễ qui tắc, nhưng vẫn chưa vượt thoát được dục vọng. Trong quả vị nầy, dù chưa vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, hành giả không còn bị thối chuyển và chắc chắn sẽ đạt quả vị A La Hán sau bảy lần tái sanh giữa cõi nhân Thiên. ***Thứ nhì là Tư Đà Hàm (Nhứt Lai):*** Tư đà hàm, người đã đạt nhị quả trong Tứ Thánh Quả, chỉ còn trở lại tái sanh thêm một lần nữa mà thôi. Hành giả đang trong tư thế tu Đạo. Người ấy vẫn còn phải sanh thiên một lần hay một lần nữa trở lại trong cõi người. ***Thứ ba là A Na Hàm:*** Bất Lai, dịch từ Phạn ngữ "Anagamin," (Hoa ngữ A Na Hàm). Đây là một bậc Thánh Tiểu Thừa, vị đã đoạn trừ hết phiền não trong dục giới và không còn phải tái sanh vào thế giới này nữa. A Na Hàm là bậc không còn trở lại, người đã được miễn trừ khỏi dòng sanh tử. Bất lai là quả vị thứ ba trong bốn Thánh quả vị của trường phái Tiểu thừa, người không còn tái sanh trong thế giới nầy nữa. Sau khi lâm chung thì người ấy sẽ vãng sanh Tịnh Độ hay vào cõi trời sắc giới và vô sắc giới cho đến khi đạt được quả vị A La Hán hay niết bàn. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, Anagamin là người đã giải thoát khỏi năm ràng buộc đầu tiên là tin vào cái ngã, nghi ngờ, chấp trước vào nghi lễ cúng kiến, ghen ghét và thù oán. ***Thứ tư là A La Hán****:* Quả Vị Thứ Tư là Quả Vị Vô Học (A La Hán, Ứng Cúng, Bất Sanh). Giai đoạn thứ tư và cũng là giai đoạn cuối cùng trong Thánh quả (Ứng Cúng) trong đó mọi triền phược nhiễm cấu đều bị nhổ tận gốc. Hành giả trong giai đoạn nầy không còn cần phải "học" hay "thực tập" nữa. Người ấy không còn phải sanh tử nữa. A La Hán là vị đã đạt được cứu cánh tối thượng của dời sống Phật giáo. A La Hán là một trong những quả vị trên bước đường tu tập. Theo Thượng Bộ, A La Hán là một bậc hoàn thiện hoàn mỹ; nhưng theo Đại Chúng Bộ, A La Hán chưa phải là bậc hoàn mỹ, họ vẫn còn bị những nghi

hoặc quấy nhiễu và vẫn còn rất nhiều điều chưa được liễu giải. Chính vì thế mà Phật Giáo Đại Thừa khuyên Phật tử không nên đề cao lý tưởng A La Hán. Thay vì vậy, nên noi gương những bậc đã hiến trọn đời mình, đã hy sinh tự ngã và không ngừng cố gắng nhằm đạt đến mục đích cứu độ chúng sanh cũng như cảnh giới của chư Phật. Nói tóm lại, A La Hán là bậc đã đạt được Thánh quả vị thứ tư, không còn tái sanh. Sau khi chết người ấy vào Niết bàn. Đây là quả vị cao nhất cho các hàng Thanh văn. A La Hán là một vị Thánh đã giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, bằng cách sống đời tịnh hạnh đúng theo lời Phật dạy. Đây là mục tiêu tối thượng của trường phái Theravada, đối lại với quả vị Bồ Tát trong trường phái Đại thừa.

V. Sơ Lược Về Bốn Thứ Bậc Tu Chứng Theo Tịnh Độ Tông:

Tứ Thánh Quả theo quan niệm của Tịnh Độ Tông của Ấn Quang Đại Sư: Thứ nhất là Sơ Quả Tu Đà Hoàn. Sự thấy biết rõ ràng của các bậc nầy giới hạn trong phạm vi của một tiểu thế giới, gồm chúng sanh trong lục đạo, bốn đại châu, núi Tu Di, sáu cõi trời dục giới, và một cõi sơ Thiền. Nhị Quả Tư Đà Hàm. Sự thấy biết của các bậc nầy giới hạn trong một tiểu thiên thế giới, gồm 1000 tiểu thế giới. Tam Quả A Na Hàm. Sự thấy biết của các bậc nầy bao hàm trong một trung thiên thế giới, gồm một ngàn tiểu thiên thế giới. Tứ Quả A La Hán. Sự thấy biết của các bậc nầy gồm thâu một Đại Thiên Thế Giới, tức gồm một ngàn trung thiên thế giới, 84.000 kiếp về trước và 84.000 kiếp về sau. Quá nữa thì không hiểu thấu.

Ranks of Realization After Cutting off of All Delusions In the Truth of Cessation of Sufferings

In the phase that starts the cultivation of the Truth of Cessation of Sufferings, practitioners cultivate to eradicate seeds of all acts, mental and physical, not allowing them to leave their seeds behind. So nothing is planted in the Alaya for future opportunities to germinate under favorable conditions. In this phase, practitioners have to go through different ranks of realization.

I. Cultivation of the Four Kinds of Wonderfully Perfect Additional Practices:

In order to get rid of delusive views or delusions of views or illusions arise from false views (perplexities or illusions) and temptations arise from false views or theories or perplexities arise from false views or theories, practitioners must understand thoroughly and always cultivate on the three dharma seals in order to really realize the nature of impermanence (anitya), suffering or unsatisfactoriness (duhkha) and egolessness or anatman of life. According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda as follows: "Ananda! When these good men have completely purified these forty-one minds, they further accomplish four kinds of wonderfully perfect additional practices." First, level of heat. When the enlightenment of a Buddha is just about to become a function of his own mind, it is on the verge of emerging but has not yet emerged, and so it can be compared to the point just before wood ignites when it is drilled to produce fire. Therefore, it is called 'the level of heat.' Second, level of the summit. He continues on with his mind, treading where the Buddhas tread, as if relying and yet not. It is as if he were climbing a lofty mountain, to the point where his body is in space but there remains a slight obstruction beneath him. Therefore it is called 'the level of the summit.' Third, level of patience. When the mind and the Buddha are two and yet the same, he has well obtained the middle way. He is like someone who endures something when it seems impossible to either hold it in or let it out. Therefore it is called ''he level of patience.'' Fourth, level of being first in the world. When numbers are destroyed, there are no such designations as the middle way or as confusion and enlightenment; this is called the 'level of being first in the world.'

II. An Overview of Four Ranks of Realization:

Four ranks of realization or four realms of the Saints. In Buddhist teachings, there are four realms of enlightened existence, sometimes called the "four holy states." Unlike those in the lower six realms, the enlightened know the joy of inward peace and creative freedom because, having overcome their ignorance and delusion through knowledge, they are freed from enslavement to karmic propensities arising from past delusive actions, and no longer sow seeds which will

bar fruit in the form of new karmic bondage. Enlightenment, however, does not suspend the law of cause and effect. When the enlightened man cuts his finger it bleeds, when he eats bad food his stomach aches. He too cannot escape the consequences of his actions. The difference is that because he accepts, that is, he sees into his karma he is no longer bound by it, but moves freely within it.

III.A Summary of Four Ranks of Realization In the Northern Buddhism or the Mahayana Buddhism:

According to Buddhist teachings, if practitioners cultivate the four good roots on a regular basis, they will gradually eliminate perplexities or illusions and temptations arise from false views or theories and attain the the following fruits of Sound Hearers, Pratyeka-Buddha (Also called a lonely enlightened one), Bodhisattvas, and Buddhas. According to the Northern Buddhism or the Mahayana Buddhism, four realms of the saints include the Buddhas, Bodhisattvas, Sound Hearers, and Those Enlightened by Conditions are the Four Dharma Realms of Sages. These are four of the ten realms. Other six realms are the gods, human beings, asuras, animals, hungry ghosts, and hells make up the Six Dharma Realms of Ordinary Beings. The Six Common Realms are the Three Good Realms of gods, humans, and asuras; and the Three Evil Realms of hell-beings, hungry ghosts, and animals. If one plants the causes for the Three Good Realms, one is reborn in these realms. The same applies to the Three Evil realms. This principle of cause and effect is the basic Buddhist theory; it is not a superstition. This principle is always correct and never off by the least bit. According to the T'ien-T'ai Sect, these ten realms are mutually immanent and mutually inclusive, each one having in it the remaining nine realms. For example, the realm of men will include the other nine from Buddha to Hell, and so will any of the ten realms. Even the realm of Buddhas includes the nature of hell and all the rest, because a Buddha, though not hellish himself, intends to save the depraved or hellish beings, and therefore also has hell in his mind. In this sense, the realm of the Buddhas, too, includes the other nine realms. According to Buddhism, all these ten dharma realms originate from the single thought which is existing in our mind. Thus, ancient virtues taught: "All of these ten realms-a single thought, are not apart from your present thought. If you

can understand that thought, you immediately reach the other shore." That is to say, the ten Dharma Realms are not beyond our present thought. If we can understand that thought, we immediately become enlightened. According to the Avatamsaka Sutra, "The myriad dharmas are made from the mind alone." The Buddha is created by our mind. If our mind cultivates the Buddhahood, then we will accomplish the Buddha Way. If our mind is delighted by Bodhisattvas, then we will practice the Bodhisattva Path and become a Bodhisattva. But if our mind wishes to fall into the hells and we will head in the direction of the hells; eventually we will have to fall into the hells without any doubt. That is why it is said "The Ten Dharma Realms are not beyond a single thought."

Four ranks of realization or the Four Saints include Sound-Hearers, Pratyeka Buddhas, Bodhisattvas, and Buddhas: *First, a Sound-Hearer:* A sound-hearer is a direct disciple of the Buddha. A hearer or a voice-hearer who also undertakes the practice and becomes a Sramanera or a student who seeks personal enlightenment and an attains this only by listening to the teaching and gaining insight into the four noble truths, so that he can cultivate to reach his supreme goal of nirvana without earthly remainder. Vehicle or class of the hearers, the first of the three vehicles that can lead to the attainment of nirnava. Sravakayana generally refers to the Buddhists who don't belong to the Mahayana. *Second, a Pratyeka-Buddha:* Also called a lonely enlightened one, who cultivates and gets enlightenment for himself, not teaching others. A Pratyeka Buddha is the solitary (awakened) sage of Indian life whose ideal was incompatible with that of the Bodhisattva, in that he walked alone, and having attained his Enlightenment, passed into Nirvana, indifferent to the woes of men. He attains enlightenment through the insight of the twelve nidanas by himself (independently of a teacher and attainment of his enlightenment rather than that of others). In summary, Pratyeka-buddha is one who lives in seclusion and obtains emancipation for himself only. *Third, a Bodhisattva or a Would-Be Buddha:* According to the Mahaprajnaparamita sastra, Bodhi means the way of all the Buddhas, and Sattva means the essence and character of the good dharma. Bodhisattvas are those who always have the mind to help every being to cross the stream of birth and death. A Bodhisattva is a conscious being of or for the great intelligence, or enlightenment.

The Bodhisattva seeks supreme enlightenment not for himself alone but for all sentient beings. *Fourth, a Buddha:* A Buddha is who is not inside the circle of ten, but as he advents among men to preach his doctrine he is now partially included in it.

IV. A Summary of Four Ranks of Realization In the Southern Buddhism or the Theravadan Buddhism:

According to Buddhist teachings, if practitioners cultivate the four good roots on a regular basis, they will gradually eliminate perplexities or illusions and temptations arise from false views or theories and attain the fruit of Srota-apanna or Sotapatti (Stream Winner), Sakadagamin or Sakrdagamin (Once-Returner), Anagamin (Never-Returner), and Arhat or Arahat (the perfect one or the worthy one). Three stages requiring study in the Theravadan Buddhism. First, the Path of Stream-Entry (Srota-apanna or Sotapatti) or the fruit of Stream-entry or Stream-enterer. This is the first fruit of "Stream Winner", one who has entered the stream. The position of the way of seeing. He still has to undergo seven instances of birth and death. The second fruit of "Once-Returner" (Sakrdagamin or Sakadagami) or the Path of Once-returner. The state of returning only once again, or once more to arrive, or be born. One who is still subject to "One-return." The position of the way of cultivation. He still has to undergo "one birth" in the heavens or "once return" among people. The second grade of arahatship involving only one rebirth. The third fruit of "Never returned" (Anagami) or the Path of Non-Returner or the state which is not subject to return. One who is not subject to returning. The position of the Way of Cultivation. He no longer has to undergo birth and death in the Desire realm. ***First, Stream-Enterer or Stream-entry (Srotapanna-skt):*** This is the first step of the four before attaining Arhat Enlightenment. One who attains the first stage of Sainthood, or one who has entered the stream. The first of the Four Paths to liberation. The position of the way of seeing. This is one who is free from the first three fetters of individualistic views, of doubt, and of clinging to rites and rules, but has not yet freed himself of passions. Although in this stage, the person is not yet free from the cycle of births and deaths, he will never again regress in his cultivated path and is guaranteed to reach Arhathood after seven more times of rebirths among Heaven and Humans. ***Second, Sakadagamin or***

Sakrdagamin (Once-Returner): One who has attained the second stage of the Path to be reborn on the earth only once. The state of returning only once again, or once more to arrive, or be born. One who is still subject to "One-return." The position of the way of cultivation. He still has to undergo "one birth" in the heavens or "once return" among people. The second grade of arahatship involving only one rebirth. ***Anagamin (Never-Returner):*** A transliteration of the Sanskrit "Anagamin." This is a Hinayana sage who has fully severed the afflictions of the desire realm and will not again be reborn in this world. Anagamin is one who attains the third stage of Sainthood in Hinayana schools, who is no more reborn in this world. After death he is born in the Pure Lands (Abodes) or in the rupa or arupa heavens until he attains Arhatship or nirvana. According to Theravada Buddhism, anagamin is a person is free from the first five fetters of believing ego, doubt, clinging to rites and rules, sensual appetite, and resentment (who eliminated the first five fetters (samyojana): clinging to the idea of self, doubt, clinging to rituals and rules, sexual desire, and resentment). ***Fourth, Arahat or Arahant (the perfect one or the worthy one):*** The fourth stage is no longer learning (Arahant or Arahatta). The Path of Arahantship or the fourth and final stage of sainthood (Worthy of offerings) in which all fetters and hindrances are severed and taints rooted out. The position of the Way of Cultivation without need of study and practice. He no longer has to undergo birth and death. Arahant is he who has attained the highest end of the Buddhist life. Arhat is one of the fruitions of the path of cultivation. According to the Sthaviras, Arhats are perfect beings; but according to the Mahasanghikas, Arhats are not perfect, they are still troubled by doubts and are ignorant of many things. Thus, Mahayana Buddhism advises Buddhists not to hold up Arhats as ideals. Rather those should be emulated as ideals who during aeons of self-sacrifice and continuous struggle to save sentient beings and to attain Buddhahood. In short, Arhat is one who attains the fourth stage of Sainthood, and is no more reborn anywhere. After his death he attains Parinirvana. The highest rank attained by Sravakas. An Arhat is a Buddhist saint who has attained liberation from the cycle of Birth and Death, generally through living a monastic life in accordance with the Buddha's teachings. This

is the supreme goal of Theravada practice, as contrasted with Bodhisattvahood in Mahayana practice.

V. A Summary of Four Ranks of Realization In the Pure Land:

The four degrees of saintliness considered by the Pure Land's aspects from the Great Master Yin-Kuang: The first fruit of Srotapanna Enlightenment. The clear perception and knowledge of the enlightened beings at this level is limited to a World System, which includes the six unwholesome paths, four great continents, Sumeru Mountain, six Heavens of Desires, First Dhyana Heaven. The second fruit of Sakadagami Enlightenment. The perception and knowledge of these beings are limited to a Small World System, consisting of 1,000 World Systems. The third fruit of Anagami Enlightenment. The perception and knowledge of these beings include a Medium World System, consisting of 1,000 Small World Systems. The fourth fruit of Arahat Enlightenment. The perception and knowledge of these beings encompass a Great World System, consisting of 1,000 Medium World Systems or one billion World Systems. They are able to know clearly and perfectly 84,000 kalpas in the past and 84,000 kalpas into the future. Beyond that, they cannot fully perceive.

Chương Bốn Mươi Ba
Chapter Forty-Three

Hoàn Tất Tu Tập Diệt Đế Là Đang Trên Đường Đi Đến Niết Bàn

I. Đoạn Tận Và Giải Thoát Trong Tu Tập Trong Giai Đoạn Diệt Đế Có Nghĩa Là Đến Niết Bàn:

Đoạn Tận Và Giải Thoát Để Đến Niết Bàn Theo Kinh Potaliya: Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. Thứ nhất là "y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ": Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, nầy gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Do nhơn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh nầy. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa." Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ," do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. Thứ nhì là "y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ." Thứ ba là "y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ." Thứ tư là "y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ." Thứ năm là "y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ." Thứ sáu là "y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ." Thứ bảy là "y cứ không phẫn não, phẫn não cần phải từ bỏ." Thứ tám là "y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ."

Đoạn Tận Và Giải Thoát Để Đến Niết Bàn Theo Kinh Phúng Tụng: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu pháp tu tập giải thoát hay sáu xuất ly giới. *Thứ nhất là Tu Tập Từ Tâm Giải Thoát:* Ở đây vị Tỳ Kheo nói như sau: "Ta đã tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm cho thành cỗ xe, làm thành căn cứ an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần. Tuy vậy sân tâm vẫn ngự trị tâm ta." Vị ấy cần phải được bảo như sau: "Chớ có như vậy, chớ nói như vậy, Đại

Đức! Chớ có hiểu lầm Thế Tôn, vu khống Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy." Những lời nói của vị nầy là vô căn cứ và không thể nào như vậy được. Ai tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, sân tâm không thể nào ngự trị và an trú nơi kẻ ấy được. *Thứ nhì là Tu Tập Bi Tâm Giải Thoát:* Ở đây vị Tỳ Kheo nói như sau: "Ta đã tu tập tâm bi giải thoát, tuy vậy hại tâm vẫn ngự trị tâm ta." (phần còn lại cũng giống như phần số 1). *Thứ ba là Tu Tập Hỷ Tâm Giải Thoát:* Ở đây vị Tỳ Kheo nói như sau: "Ta đã tu tập hỷ tâm giải thoát, tuy vậy bất lạc tâm vẫn ngự trị tâm ta." (phần còn lại cũng giống như phần số 1). *Thứ tư là Tu Tập Xả Tâm Giải Thoát:* Ở đây vị Tỳ Kheo nói: "Ta đã tu tập xả tâm giải thoát, tuy vậy tham tâm vẫn ngự trị tâm ta." (phần còn lại cũng giống như phần số 1). *Thứ năm là Tu Tập Vô Tướng Tâm Giải Thoát:* Ở đây vị Tỳ Kheo nói: "Ta đã tu tập vô tướng tâm giải thoát, tuy vậy tâm ta vẫn chạy theo các tướng." (phần còn lại cũng giống như phần số 1). *Thứ sáu là Tu Tập Khước Từ Sự Ngạo Mạn:* "tôi có mặt," mà mũi tên do dự nghi ngờ được giải thoát: Ở đây vị Tỳ Kheo nói: "Quan điểm 'tôi có mặt,' 'tôi bị từ khước,' 'tôi là cái nầy,' không được tôi chấp nhận, tuy vậy mũi tên nghi ngờ do dự vẫn ám ảnh an trú trong tôi." (phần còn lại cũng giống như phần số 1).

Bốn Tiến Trình Tiến Đến Niết Bàn: Theo Kinh Đại Sự, có bốn tiến trình tiến đến Phật Quả. *Thứ nhất là "Sơ Hành":* Trong đó người tu hành phải biết vâng lời cha mẹ, vâng lời các sa môn cùng các Bà La Môn, và tôn kính người già, phải làm việc thiện, phải khuyên người khác cúng dường và phải thờ cúng Đức Phật. Khi còn ở 'sơ hành' thì người đó chỉ là một người thường chứ chưa phải là Bồ Tát. Đức Phật Thích Ca đã trải qua sơ hành từ thời Đức Phật Aparajitadhvaja. *Thứ nhì là "Quyết Tâm Đạt Quả Bồ Đề":* Ở đây bao gồm sự quyết tâm của một người để đạt đến quả Bồ Đề theo đúng trình tự. Đức Thích Ca Mâu Ni đã năm lần có quyết tâm nầy trong quá nhiều kiếp sống của ngài. *Thứ ba là "Sở Đắc Phẩm Hạnh Phật":* Đây là sự nối tiếp của sự quyết tâm đạt quả Bồ Đề; giai đoạn nầy bao gồm sở đắc những phẩm hạnh cần thiết để trở thành Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bắt đầu sở đắc những phẩm hạnh Phật vào thời Đức Phật Samitavi. Trong giai đoạn thứ hai và thứ ba, một vị Bồ Tát sở đắc các phẩm hạnh nói đến trong Jatakas và tiến từ địa thứ nhất lên địa thứ tám. Đức Thích Ca Mâu Ni đã lên địa thứ bảy khi ngài sinh ra làm Hoàng Tử Kusa. *Thứ tư là "Bất*

Hoàn": Đây gọi là bất hoàn. Bắt đầu khi Bồ Tát đến địa thứ tám, khi ấy sẽ không có sự thối chuyển đối với bậc nầy. Khi Đức Thích Ca Mâu Ni sanh làm Meghamanava, ngài đã đạt đến tiến trình thứ tư nầy vào thời Phật Nhiên Đăng, vị nầy đã khẳng định sự thành đạt cuối cùng của Phật Thích Ca trên đường chứng quả Bồ Đề. Điều nầy được Phật Sarvabhibhu tái xác nhận khi Đức Thích Ca Mâu Ni sanh ra làm Tỳ Kheo Abhiya. Sau đó, Bồ Tát được sinh ra vô số lần mới vượt qua các địa thứ tám và thứ chín. Cuối cùng vị nầy tới địa thứ mười để được sinh ra làm Jyotipalamanava và được Phật Ca Diếp (Kasyapa) ban cấp cho Yauvarajyabhiseka, sau cùng trở thành vị thần trong cung trời Đâu Suất. Vị nầy phải hoàn tất địa thứ mười khi làm Đức Phật Cồ Đàm dưới cội cây Bồ Đề.

II. Tổng Quan Về Niết Bàn:

Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình. "Nirvana" là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ "sự chấm dứt." Từ "Nirvana" do sự kết hợp của tiếp đầu ngữ "nir" và căn ngữ động từ "va" có nghĩa là "thổi tắt" hay "dập tắt." Đây là sự chấm dứt tiến trình hiện hữu của dục vọng để đạt tới niềm an lạc trường cửu. Niết bàn, chế ngự mọi dục vọng, đoạn tận luân hồi sanh tử. Đây là trạng thái cao nhất của hạnh phúc, bình an và thuần khiết. Đây cũng là mục tiêu tối hậu của mọi cố gắng của chư Phật tử (Mục tiêu tâm linh thù thắng trong Phật giáo), nhằm giải thoát khỏi sự tồn tại hạn hẹp. Niết bàn, trạng thái thoát khỏi tái sanh bằng cách diệt trừ mọi ham muốn và đoạn tận ngã chấp. Theo Kinh Lăng Già, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng chính thực tính (Niết Bàn giả kiến như thực xứ. "Nirvana" gồm 'Nir' có nghĩa là ra khỏi, và 'vana' có nghĩa là khát ái. Nirvana có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt

hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn với chữ "n" thường đối lại với sanh tử. Niết bàn còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Niết Bàn là danh từ chung cho cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: "Nầy Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào bên ngoài như thế cả." Sau khi Đức Phật vắng bóng, hầu hết các thảo luận suy luận siêu hình tập trung quanh đề tài Niết Bàn. Kinh Đại Bát Niết Bàn, những đoạn văn bằng tiếng Bắc Phạn vừa được phát kiến mới đây, một ở Trung Á và đoạn khác ở Cao Dã Sơn cho thấy một thảo luận sống động về các vấn đề như Phật tánh, Chân như, Pháp giới, Pháp thân, và sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng nầy.

Sự giải thích tương đối nhất của Niết Bàn là trạng thái cao nhất của thiền định 'đã dừng mọi ý tưởng và cảm thọ.' Niết Bàn cũng còn gọi là sự tận diệt các thức, tức là sự thực nghiệm vô phân biệt, bởi lẽ vòng luân hồi sanh tử được thành hình qua dòng tâm thức, và Niết Bàn chính là sự tiêu diệt sanh tử, là thực tại của vô ngã. Bằng những phương tiện tu tập thiền định để trí tuệ hiện tiền sẽ tịnh chỉ được tiến trình hoạt động của ý thức. Phật giáo luôn luôn dùng một số từ phủ định để tạm mô tả trạng thái không thể diễn tả được của Niết Bàn như: 'Đây là sự không sanh, không hữu, không tạo, không tác, vân vân. Niết Bàn là trạng thái không đất, không nước, không có cảnh giới Không vô biên xứ hoặc Thức vô biên xứ. Niết Bàn không đến, cũng không đi, không đứng, không sanh, không diệt, không bắt đầu, không chấm dứt. Như thế là sự chấm dứt đau khổ. Vì vậy Niết Bàn là vượt ra ngoài sự đau khổ.

Nơi đó không có thay đổi, không sầu muộn, không ô nhiễm. Nơi đó an lạc và hạnh phúc. Đây chính là hải đảo, là nơi trú ẩn, nơi về nương và mục đích tối hậu. Thêm vào đó, thuật ngữ 'Nibbana' trong kinh điển Pali rõ ràng biểu thị một thực thể thống nhất thường hằng, tồn tại, vượt khỏi tam giới. Đây là bản chất vô tận, không thể diễn tả được, không sanh, không diệt và vượt qua tất cả những phân biệt đối đãi, đồng nhất với vô ngã.

Đức Phật nói rằng Niết Bàn là hạnh phúc, là niềm an lạc tối thượng, bất tử, không có tạo tác, nó vượt ra ngoài đất, nước, lửa, gió. Nó không thể nào dò hay đo lường được. Ngài đã diễn tả Niết bàn bằng những danh từ sau đây: vô tận, bất tùy thế, vô song, tối thượng, tối cao, vượt ra ngoài, nơi nương tựa tối thượng, chu toàn, an toàn, hạnh phúc, duy nhất, vô trụ, bất khả diệt, tuyệt đối trong sạch, siêu thế, vĩnh cửu, giải thoát, và vắng lặng, vân vân. Niết Bàn có những đặc tánh tổng quát sau đây: thường trụ, tịch diệt, bất lão, thanh tịnh, giải thoát, vô vi, bất sanh, an lạc, diệt độ, diệt sanh tử, diệt tham dục, và chấm dứt hết thảy khổ đau để đi vào an lạc. Nên luôn nhớ rằng khi mà bạn còn tái sanh vào cõi Ta Bà thì bạn phải còn chuẩn bị cho cuộc hành trình dài từ đây về nơi vĩnh hằng. Việc quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên tu tập từ đó có thể bạn sẽ được trí tuệ cần thiết cho cuộc hành trình này. Đừng tìm kiếm những gì siêu việt hay thần thông trong đời này mà phải luôn nhìn thẳng về cứu cánh cuối cùng của bạn là Niết Bàn. Như vậy, đối với người tu Phật, Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng vì Niết Bàn nghĩa là sự tận diệt các thức, sự thực nghiệm vô phân biệt, bởi lẽ vòng luân hồi sanh tử được thành hình qua dòng tâm thức, và Niết Bàn chính là sự tiêu diệt sanh tử, là thực tại của vô ngã. Nhập diệt vào Niết Bàn là sự nhập diệt sau cùng và lớn lao nơi chúng ta sẽ có một thứ hạnh phúc miên viễn. Đại Thừa giải thích đây là sự chấm dứt dục vọng và ảo tưởng của mọi sinh hoạt trong luân hồi sanh tử, nó vượt ra ngoài mọi khái niệm. Đây không phải là một sự hoại diệt hoàn toàn hay chấm dứt hiện hữu, sự tái xuất hiện của Nhiên Đăng Cổ Phật cùng với Phật Thích Ca trên đỉnh Linh Thứu đã làm sáng tỏ ý nghĩa nầy. Đây là một trạng thái vượt ra ngoài mọi ngôn từ diễn đạt của con người. Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có

thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình. "Nirvana" là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ "sự chấm dứt." Từ "Nirvana" do sự kết hợp của tiếp đầu ngữ "nir" và căn ngữ động từ "va" có nghĩa là "thổi tắt" hay "dập tắt." Đây là sự chấm dứt tiến trình hiện hữu của dục vọng để đạt tới niềm an lạc trường cửu. Niết bàn, chế ngự mọi dục vọng, đoạn tận luân hồi sanh tử. Đây là trạng thái cao nhất của hạnh phúc, bình an và thuần khiết. Đây cũng là mục tiêu tối hậu của mọi cố gắng của chư Phật tử (Mục tiêu tâm linh thù thắng trong Phật giáo), nhằm giải thoát khỏi sự tồn tại hạn hẹp. Niết bàn, trạng thái thoát khỏi tái sanh bằng cách diệt trừ mọi ham muốn và đoạn tận ngã chấp. Theo Kinh Lăng Già, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng chính thực tính (Niết Bàn giả kiến như thực xứ).

Chữ Niết Bàn có nghĩa là "đoạn diệt" và từ đó dẫn đến thanh tịnh. Một vấn đề được nêu lên ở đây là có phải Niết Bàn chỉ là trạng thái biến đổi của trí tuệ hay nó là một chiều khác của thực tại. Chữ Niết Bàn được dùng cho cả trạng thái tâm lý biến đổi lẫn một trạng thái siêu hình học. Trong giáo điển Phật giáo đã có đầy dẫy những diễn đạt cho thấy Niết Bàn là một trạng thái biến đổi của nhân cách và ý thức. Sự biến đổi này được mô tả bằng những từ ngữ phủ định như đoạn diệt ái dục và luyến chấp, nhưng cũng có khi từ ngữ này được dùng trong khẳng định như sản sanh trí tuệ siêu việt và an bình. Theo triết lý Phật giáo, có bốn cách để diễn tả Niết Bàn. Thứ nhất là "Phủ định". Mô tả theo lối phủ định là phương thức thông thường nhất. Niết Bàn là bất tử, bất biến, bất diệt, vô biên, vô tác, vô sanh, vị sanh (chưa sanh), bất thệ, không bị hủy hoại, bất tạo, vô bệnh, vô lão, không còn đọa lạc vào chốn trầm luân, vô thượng, chấm dứt khổ đau, và giải thoát tối hậu. Thứ nhì là "Khẳng định". Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng. Thứ ba là "Nghịch

lý". Phương thức này thường được tìm thấy nhiều nhất trong Bát Nhã Ba La Mật Đa hay trong các giáo điển Trung Quán. Niết Bàn trụ trong cảnh giới vô sở trụ. Con đường duy nhất để đạt đến mục đích này là chứng nghiệm rằng theo nghĩa tối hậu thì không có bất cứ mục đích nào để đạt đến. Niết Bàn là thực tại mà thực tại lại là không tánh. Thứ tư là "Tượng trưng". Sự mô tả theo cách tượng trưng khác với cách mô tả nghịch lý, nó tránh né lối diễn tả trừu tượng và thay vào đó lại sử dụng những hình ảnh cụ thể. Từ quan điểm này, Niết Bàn là chỗ an trú mát mẻ, là hòn đảo trong vùng ngập lụt, là bến bờ đằng xa, là Thánh thành, là nơi về nương, là chỗ che chở, là nơi dung thân an toàn.

Theo Phật giáo, Niết Bàn có nhiều đặc tính. Thứ nhất, niết bàn có thể được vui hưởng ngay trong kiếp nầy như là một trạng thái có thể đạt được. Thứ nhì, Niết bàn có bốn phẩm hạnh cao thượng hay những bản chất siêu việt của Như Lai được thuyết giảng trong Kinh Niết Bàn (đây là bốn phẩm hạnh rốt ráo của Đức Như Lai, có bốn đức nầy tức là đắc Đại Bát Niết Bàn của Đại Thừa: thường đức, thể của Niết Bàn thường hằng bất biến, không sinh diệt (không còn bị chi phối bởi vô thường); lạc đức, thể của Niết Bàn tịch diệt vĩnh an; ngã đức; tịnh đức, thể của Niết Bàn giải thoát khỏi mọi cấu nhiễm. Ngoài ra, Niết Bàn còn có những đặc tính khác. Thứ nhất là sự triệt tiêu hoàn toàn của ham muốn và đau khổ. Mục tiêu tối thượng của những người tu Phật. Trạng thái có thể đạt được bằng những ước vọng chánh đáng như thanh tịnh cuộc sống và tận diệt bản ngã. Phật đã nói về Niết Bàn như một nơi không sanh, không diệt. Thứ nhì, niết bàn là một trạng thái tinh thần có thể chứng ngộ được. Sự kiện rõ ràng chứng tỏ Niết bàn không phải là một trạng thái hư vô. Thứ ba, niết bàn không phải là một nơi chốn hay một loại thiên đàng cho linh hồn trú ẩn trong đó. Niết Bàn là trạng thái chứng đắc tùy thuộc chính bản thân này, và trạng thái này có thể chứng nghiệm ngay trong đời này. Niết Bàn vượt ra ngoài sự diễn tả của văn tự ngôn ngữ. Nó vượt ra ngoài phạm trù thời gian và không gian mà phàm phu diễn tả. Thứ tư, niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Tuy nhiên, có một số tà kiến về Niết Bàn. Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. Niết bàn là nơi của an lạc; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng mọi nơi kể cả Niết bàn đều khổ chứ không vui. Đây là một trong tám điên

đảo thuộc Vô thường điên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là thanh tịnh; tuy nhiên, tà đạo cho rằng ngay cả Niết bàn cũng bất tịnh. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Vô thường điên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường.

Ngay từ thời Đức Phật còn tại thế đã có những vấn đề liên quan đến Niết Bàn. Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì đọa vào địa ngục, người chính trực thì sinh lên chư thiên, nhưng cõi Niết bàn chỉ dành riêng cho những ai đã diệt sạch nghiệp sanh tử. Theo Kinh Pháp Cú, mỗi khi có người hỏi Phật còn tồn tại sau khi chết hay không, hay Ngài đi vào thế giới nào sau khi Niết Bàn, luôn luôn Ngài im lặng. Khi Phật im lặng trước một câu hỏi cần trả lời là "phải" hay "không," thì sự im lặng của Ngài thường có nghĩa là thừa nhận. Nhưng sự im lặng của Ngài trước câu hỏi về Niết Bàn là bởi vì thính giả của Ngài không thể hiểu nổi cái triết lý sâu xa nằm trong đó. Vấn đề then chốt của đạo Phật, dù chủ trương hình thức hay chủ trương duy tâm, đều quy vào sự tận diệt phiền não; bởi vì trạng thái méo mó đó của tâm được coi như là cội nguồn của tất cả mọi tội lỗi trong đời sống con người. Phiền não có thể bị diệt tận ngay trong hiện thế. Do đó, giải thoát sự méo mó như thế của tâm là đối tượng chính của tu trì trong Phật giáo. Niết Bàn hay sự tận diệt của phiền não, của dục vọng, của giác năng, của tâm trí, và ngay cả diệt tận ý thức cá biệt của con người. Trong tâm của người theo đạo Phật, Niết Bàn không chứa bất cứ ý tưởng thần thánh hóa nào về Đức Phật. Nó đơn giản chỉ cho sự liên tục vĩnh cửu của nhân cách của Ngài trong ý nghĩa cao nhất của chữ nầy. Nó chỉ cho việc trở về Phật tánh bản hữu của Ngài, là thân Chánh Pháp của Ngài chứ không phải là thân kinh điển như một số lầm tưởng. Pháp có nghĩa là lý thể mà Phật đã nhận được trong giác ngộ viên mãn. Niết bàn là thân lý thể không bị hạn cuộc trong ngôn ngữ nào cả. Các nhà chủ trương hình thức chủ trương kinh điển là sự biểu dương trọn vẹn cho lý thể của Phật. Do đó họ quan niệm Phật vĩnh viễn tồn tại trong thân giáo pháp, còn Niết Bàn là diệt tận vô dư của Ngài. Nguyên lý Niết Bàn hay trạng thái tắt lửa trong ánh sáng của thời gian và không gian. Đối với các triết gia, nhất là triết gia Ấn Độ, nếu tin rằng không gian và thời gian là vô hạn, thì đó là một ảo tưởng. Tuy nhiên, đạo Phật chưa từng nói không gian và thời gian là vô hạn, vì đạo Phật coi chúng là những chất thể vật lý.

Lý thuyết không gian xoắn ốc do các nhà vật lý học hiện đại đề ra, khá đả thông thuyết Niết Bàn. Vũ trụ hay pháp giới nói theo thuật ngữ là khu vực được chiếm cứ bởi không gian và thời gian, và trong khu vực đó chúng kiểm soát những ngọn sóng của hiện hữu. Vậy trên thực tiễn, thế giới thời-không là đại dương của những làn sóng sinh tử. Nó là môi trường của chu kỳ sinh tử, thế giới của sáng tạo, của năng lực, của nhân duyên, của ý thể, của tự tạo, và của biến hành. Nó là môi trường của dục, của sắc và tâm. Không gian được coi như là một trong ngũ đại hay năm hành chất, và đôi khi nó được trình bày là có hình dáng tròn. Một số trường phái coi thời gian là thực hữu, một số khác nói nó bất thực. Nhưng cần ghi nhận đặc biệt rằng thời gian chưa hề được coi như hiện hữu tách biệt không gian. Thế có nghĩa là, mọi loài và mọi vật đều có thời gian của riêng nó. Không gian và thời gian luôn luôn nương nhau. Loài người có trường độ sống trung bình, hay tuổi thọ khoảng trăm năm. Nhưng có người nói loài hạc lại sống cả ngàn năm, rùa sống tới vạn tuổi. Với các loài trời, người ta nói một ngày một đêm của chúng dài bằng cả 50 năm của người trần gian. Trái lại, ruồi nhặng chỉ sống ngắn ngủi trong một ngày.

III. Tóm Lược Về Hữu Dư Và Vô Dư Niết Bàn:

Niết Bàn có thể tàng giữ muôn đức vô vi, nơi sanh ra các việc lợi lạc thế gian và xuất thế gian, một trong tam pháp vô vi. Phật giáo Đại Thừa cũng đồng ý với kinh điển Pali, Niết Bàn không phải loại bỏ cũng không đạt được, cũng không phải là một pháp đoạn diệt, cũng không thường hằng, không phải bị đè nén, cũng không phải được khởi lên. Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối hậu. Tuy nhiên, các nhà Đại Thừa đã đưa ra một trạng thái khác hơn, nghĩa là trạng thái Bồ Tát không muốn nhập Niết Bàn tối hậu, dù Bồ Tát có khả năng đạt được, vì Bồ Tát muốn hy sinh, muốn đem thân mình phục vụ tất cả chúng sanh để họ giải thoát trước rồi các ngài mới giải thoát sau cùng. Trong Trung Quán Luận Tụng, ngài Nguyệt Xứng đã định nghĩa Niết Bàn như sau: "Niết Bàn là trạng thái không từ bỏ, cũng không đạt được, không phải hư vô, không phaỉ vĩnh viễn, không phải tiêu diệt, cũng không phải tạo tác." Theo Bồ Tát Long Thọ trong Triết Học Trung Quán, Niết Bàn hoặc thực tại tuyệt đối không thể là hữu (vật tồn tại), bởi vì nếu nó là hữu, nó sẽ bị kềm chế ở nơi sanh, hoại, diệt, vì không có sự tồn tại nào của kinh nghiệm có thể tránh khỏi bị hoại diệt. Nếu Niết Bàn không

thể là hữu, thì nó càng không thể là vô, hay vật phi tồn tại, bởi vì phi tồn tại chỉ là một khái niệm tương đối, tùy thuộc vào khái niệm hữu mà thôi. Nếu chính 'hữu' được chứng minh là không thể áp dụng cho thực tại, thì vô lại càng không thể chịu nổi sự soi xét chi li, bởi vì 'vô' chỉ là sự tan biến của 'hữu' mà thôi.' Như vậy khái niệm 'hữu' và 'vô' không thể áp dụng đối với thực tại tuyệt đối, lại càng không thể nghĩ tới chuyện áp dụng những khái niệm nào khác, bởi vì mọi khái niệm khác đều tùy thuộc vào hai khái niệm nầy. Nói tóm lại, tuyệt đối là siêu việt đối với tư tưởng, và vì nó siêu việt đối với tư tưởng nên nó không thể được biểu đạt bằng tư tưởng, những gì không phải là đối tượng của tư tưởng thì chắc chắn không thể là đối tượng của ngôn từ. Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, có hai loại Niết Bàn.

Thứ Nhất Là "Hữu Dư Niết Bàn": Đây là loại Niết bàn không còn sanh tử luân hồi, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp nầy. Những vị đã đắt quả Niết Bàn, cái nhân sanh tử luân hồi đã hết, nhưng quả khổ ngũ uẩn vẫn chưa hoàn toàn dứt hẳn. Vị Thánh nầy có thể nhập Niết Bàn ngay trong kiếp nầy, nhưng phải đợi đến lúc thân ngũ uẩn chết đi thì quả khổ mới thật sự chấm dứt. Có hai quan niệm khác nhau về Hữu Dư Niết Bàn. Theo quan niệm của Tiểu Thừa thì một vị A La Hán đã dứt bỏ hết mọi phiền não và tuyệt diệt nhân sanh tử vị lai, đi vào Hữu Dư Niết Bàn, trong lúc vẫn còn sống, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp này. Khi quả báo hết và người ấy tịch diệt thì gọi là Vô Dư Niết Bàn (Vô nhân Hữu quả sinh tử). Bậc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, đã đạt được A La Hán quả, đã đặt xong gánh nặng xuống, đã đoạn diệt các hữu kiết sử, bậc ấy đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Chính các căn của vị ấy chưa bị hủy hoại nên vị ấy cảm thọ các điều khả ý và không khả ý, vị ấy cảm thọ lạc và khổ. Ngũ uẩn vẫn còn, chính sự tận diệt tham, sân, si của vị ấy được gọi là Niết Bàn Giới Hữu Dư Y. Ngũ uẩn của vị ấy là do tham sân si trong quá khứ vô định của vị ấy tạo thành. Vị ấy vẫn còn sống nên các uẩn của vị ấy phải vận hành. Do đó, vị ấy vẫn cảm thọ những thọ lạc cũng như thọ khổ mà các căn của vị ấy lưu giữ do sự xúc chạm với các trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã thể nên vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ nầy nữa. Theo thuyết Đại Thừa thì nhân sanh tử biến dịch hết sạch gọi là "Hữu Dư Niết Bàn," trong khi quả sanh tử biến dịch hết tận và được thường thân của Phật thì gọi là "Vô Dư Niết Bàn." (Vô Nhân

Vô quả, đắc Thường Thân Phật). Nói theo thuật ngữ, sự diệt tận của phiền não gọi là "Hữu Dư Y Niết Bàn," Niết Bàn với điều kiện của hữu vẫn còn, hay sát nghĩa hơn, Niết Bàn hãy còn tụ hay uẩn, là những điều kiện vật chất và phi vật chất của sự hữu.

Thứ Nhì Là "Vô Dư Y Niết Bàn": Nơi không còn nhân quả, không còn luân hồi sanh tử, vị Thánh nhập Vô dư Niết bàn khi thân chết. Đây là Niết bàn sau cùng không còn thứ gì sót lại cho kiếp luân hồi sanh tử, nơi mà tất cả những quả đều chấm dứt, hay sự hiện hữu của mạng căn đã hoàn toàn bị dập tắt. Niết Bàn của A La Hán nơi thân tâm đều đoạn diệt. Niết bàn sau cùng không còn thứ gì sót lại cho kiếp luân hồi sanh tử, nơi mà tất cả những quả đều chấm dứt, hay sự hiện hữu của mạng căn đã hoàn toàn bị dập tắt. Niết Bàn của A La Hán nơi thân tâm đều đoạn diệt. Bậc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, việc cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được A La Hán Quả, đã tận diệt hoàn toàn các hữu kiết sử, bậc đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Mọi cảm thọ của vị ấy không còn ưa thích, không còn thích thú, đã trở nên lắng dịu. Vị ấy đã chứng được Niết Bàn Vô Dư Y. Khi vị ấy nhập diệt, các uẩn của vị ấy cũng ngưng vận hành, chúng sẽ tiêu hoại vào lúc chết; các thọ của vị ấy không còn nữa, và do sự tẩy trừ tham sân si mà vị ấy không còn tái sanh, đương nhiên lúc ấy sự ấp ủ các cảm thọ cũng không còn. Và do đó, thọ của vị ấy sẽ trở nên nguội lạnh (sitibhavissanti). Niết bàn tịnh tịch sau khi chết, trạng thái đã loại trừ hoàn toàn, đã cắt đứt mọi liên hệ và không còn tác động với thế giới nữa. Khác với Hữu dư Niết bàn, nơi mà các Bồ Tát chọn lấy việc ở lại trong thế giới để cứu rỗi chúng sanh. Niết Bàn không còn lại tụ hay uẩn. Nó là sự diệt tận toàn diện những điều kiện của hữu cũng như phiền não. Có thể gọi nó là vô dư của hữu. Đấy là Niết Bàn hay "Giải Thoát Viên Mãn," là sự nhập diệt của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Ngoài ra, theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài A Nan về năm Niết Bàn như sau: "Lại có người thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiễm động bản nguyên. Chấp sau khi chết phải có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận năm Niết Bàn." Vì so đo chấp trước năm Niết Bàn mà phải đọa lạc ngoại đạo, và mê lầm tính Bồ Đề. Thứ nhất là lấy Dục Giới làm Niết

Bàn, xem thấy viên minh, sinh ra ưa mến. Thứ nhì là lấy Sơ Thiền vì tính không lo. Thứ ba là lấy Nhị Thiền tâm không khổ. Thứ tư là lấy Tam Thiền rất vui đẹp. Thứ năm là lấy Tứ Thiền khổ vui đều mất, chẳng bị luân hồi sanh diệt. Mê trời hữu lậu cho là vô vi. Năm chỗ an ổn cho là thắng tịnh. Cứ như thế mà bị xoay vần. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại bất hoàn hay ngũ chủng Na Hàm. Thứ nhất là "Trung Gian Bát Niết Bàn", nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn chết ở Dục giới rồi vãng sanh về Sắc giới. Thứ nhì là "Sinh Bát Niết Bàn", nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh ra trong cõi Sắc giới thì không bao lâu sau sẽ đoạn lìa tất cả mọi phiền não còn sót lại. Thứ ba là "Hữu Hạnh Bát Niết Bàn", nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh vào cõi bất hoàn một thời gian sau khi tinh tấn tu tập sẽ đi đến quả vị cuối cùng là Niết Bàn. Thứ tư là "Vô Hạnh Bát Niết Bàn", nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh vào cõi bất hoàn mà không chịu tinh tấn tu hành thì quả vị cuối cùng sẽ bị trì hoản. Thứ năm là "Thượng Lưu Bát Thú A-Ca-Ni-Sa Niết Bàn". Người đã sanh vào cõi bất hoàn đi từ Hạ Thiên tiến lên Thượng Thiên để cuối cùng đạt đến cứu cánh Niết Bàn.

To Complete the Cultivation In the Truth of Cessation of Sufferings Means Being On the Way to Reach Nirvana

I. Cutting off of Affairs and Deliverance In Cultivation in the Phase of Cessation of Sufferings Means to Reach Nirvana:

Cutting off of Affairs and Deliverance In Order to Reach Nirvana In the Potaliya Sutta: According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, there are eight things in the Noble One's Discipline that lead to the cutting off of affairs. First, with the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned. So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: 'I am practicing the way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing

so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.' So it is with reference to this that it was said: "With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned." Second, with the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned (the rest remains the same as above). Third, with the support of truthful speech, false speech is to be abandoned (the rest remains the same as above). Fourth, with the support unmalicious speech, malicious speech is to be abandoned (the rest remains the same as above). Fifth, with the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned (the rest remains the same as above). Sixth, with the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned (the rest remains the same as above). Seventh, with the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned (the rest remains the same as above). Eighth, with the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned (the rest remains the same as above).

Cutting off of Affairs and Deliverance In Order to Reach Nirvana In the Sangiti Sutta: According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six kinds of cultivation for deliverance or six elements making for deliverance. *First, having developed the emancipation of the heart through LOVING-KINDNESS:* Here a monk might say "I have developed the emancipation of the heart by LOVING-KINDNESS (metta), expanded it, made it a vehicle and a base, established, worked well on it, set it well in train. And yet ill-will still grips my heart. He should be told: No! Do not say that! Do not misrepresent the Blessed Lord, it is not right to slander him thus, for he would not have said such a thing! Your words are unfounded and impossible. If you develop the emanicipation of the heart through loving-kindness, ill-will has no chance to envelop your heart. This emancipation through loving kindness is a cure for ill-will. *Second, emancipation of heart through compassion:* Here a monk might say: "I have developed the emanicipation of the heart through compassion

(karuna), and yet cruelty still grips my heart" (the rest remains the same as in 1). *Third, emancipation of the heart through sympathetic joy (mudita):* Here a monk might say: "I have developed the emancipation of the heart through sympathetic joy, and yet aversion (prati) still grips my heart" (the rest remains the same as in 1). *Fourth, emancipation of the heart through equanimity:* Here a monk might say: "I have developed the emancipation of the heart through equanimity (upeka, and yet lust (rago) grips my heart" (the rest remains the same as in 1). *Fifth, the signless emancipation of the heart:* Here a monk might say: "I have developed the signless emancipation of the heart, and yet my heart still hankers after signs (nimittanusari-hoti)" (the rest remains the same as in 1). *Sixth, the emancipation of the heed to the idea*: *'I am this,' means the emancipation of doubts, uncertainties, and problems:* Here a monk might say: "The idea 'I am is repellent to me, I pay no heed to the idea: I am this." Yet doubts, uncertainties and problems still grip my heart" (the rest remains the same as in 1).

Four Courses of Attainment of Nirvana: According to the Mahavastu, there are four courses of attainment of Buddhahood. *The first course is the Prakrticarya:* In this carya, an individual is expected to be obedient to his parents, to the Sramanas and Brahmins, and to the elders, to perform good deeds, to instruct others to offer gifts, and to worship the Buddhas. While a being is in this carya, he is just a common being and not a Bodhisattva. Sakyamuni Buddha practised this Carya from the time of Aparajitadhvaja Buddha. *The second course is the Pranidhi:* This consists in a being's resolving to attain Bodhi in due course. Sakyamuni took this resolution five times in the course of his many existences as the ancient Sakyamuni Buddha, whose life extended over aeons. *The third course is the Anuloma:* It is a continuation of the previous Carya, and consists in acquiring the virtues necessary to become a Buddha. Sakyamuni began this Carya at the time of Samitavi Buddha. During the second and third Caryas, a Bodhisattva acquires the virtues mentioned in the Jatakas and advances from the first to the eight bhumi. Sakyamuni reached the seventh bhumi, when he was born as prince Kusa. *The fourth course is the Avivarta or Anivartana:* This is called a non-returning Carya. It commences with the Bodhisattva reaching the eighth Bhumi when retrogression becomes impossible for him. When Sakyamuni was

reborn as Meghamanava, he reached this Carya the time of Dipankara Buddha, who confirmed his ultimate success in attaining Bodhi. It was reconfirmed by Sarvabhibhu Buddha when Sakyamuni was born as Abhiya or Abhiji Bhikshu. Subsequently, the Bodhisattva was born innumerable times in order to cross the eighth and ninth bhumis. He ultimately reached the tenth bhumi to be born as Jyotipalamanava and given Yauvarajyabhiseka by Kasyapa Buddha, at last becoming the god of gods in the Tusita Heaven. He was to complete the tenth bhumi as Gautama Buddha under the Bodhi tree at Gaya.

II. An Overview of Nirvana:

Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves. “Nirvana” is a Sanskrit term for “cessation.” The term is a combination of the Sanskrit prefix “nir” plus the verbal root “va” and literally means “blow out” or “extinguish.” This is a “cessation” of the process of becoming, eternal peace, or extinction or Ultimate reality Absolute Truth, or the state achieved by the conquest of craving, the extinction of birth and death. This is the highest state of bliss, peace and purity. This is the unconditioned reality. This is also the supreme Goal of Buddhist endeavour (the spiritual goal of Buddhism); release from the limitations of existence. A state which is free from rebirth by extinguishing of all desires and the elimination of egoism. According to the Lankavatara Sutra, Nirvana means to see the abode of reality as it is, and after seeing this a Bodhisattva with great compassion forgo his own nirvana in order to lead others to liberation. Nirvana consists of ‘nir’ meaning exit, and ‘vana’ meaning craving. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải

thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind. In Mahayna Buddhism, Nirvana has the floowing meanings: inaction or without effort (diệt), no rebirth (vô sanh), calm joy (an lạc), and extinction or extinguish or tranquil extinction or transmigration to extinction (tịch diệt). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small "n" stands against samsara or birth and death. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the disolution of the physical body that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: "Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one's self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one's own mind, and no external world as such." After the Buddha's departure, most of the metaphysical discussions and speculations centered round the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is 'Buddha-nature,' 'Thusness,' 'the Realm of Principle,' 'Dharma-body' and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculationundertaken on this most important question.

The most probable expalantion of Nirvana is that it is the highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling. The attainment of Nirvana is also called the cessation of consciousness, since rebirth is

effected through the medium of vijnana and the Nirvana is the cessation of rebirth, the reality of no-self. In the stream of consciousness processes, of which vijnana consists, is stopped and emptied, usually by means of the meditational exercises to insight exist. Buddhism had always maintained that the state of Nirvana can not be expressed in words by a lot of negation such as: 'There is the not-born, the not-become, the not-created, the not-compounded. There is the realm where there is neither earth nor water; neither the boundless realm of space nor boundless consciousness. There is neither coming nor going nor standing, neither origination nor annihilation... This is the end of suffering. So, Nirvana is beyond all suffering and change. It is as unfading, still, undecaying, taintless, as peace and blissful. It is an island, the shelter, the refuge and the goal. In addition, the term Nibbana in the literature of Pali Nikayas clearly refers to a unity eternally existing beyond the three world. It is infinite, inexpressible, unborn, undecaying and empty. It is homogeneous and knows no individuality. In it, all discriminations or dichotomy cease.

The Buddha said that Nirvana is supreme happiness, peace, immortal, uncreated, beyond earth, water, fire, and air, the sun and moon. It is unfathomable and immeasurable. He has described Nirvana in the following terms: infinite (ananta - p), non-conditioned (asamkhata -p), incomparable (anupameya -p), supreme (anuttara -p), highest (para -p), beyond (para -p), highest refuge (parayana -p), safety (tana -p), security (khema -p), happiness (siva -p), unique (kevala -p), abodeless (analaya -p), imperishable (akkhara -p), absolute purity (visuddho -p), supramundane (lokuttara -p), immortality (amata -p), emancipation (mutti -p), peace (santi -p), etc. Nirvana has the following general characteristics: permanent, tranquil extinguish, no aging, no death, purity, liberated from existence, passiveness (without effort), no rebirth, calm joy, transmigration to extinction, extinction or end of all return to reincarnation (cessation of rebirth), extinction of passion, and extinction of all misery and entry into bliss. You should always remember that when you are still reborn in the Samsara, you still have to prepare for a long journey from here (samsara) to Nirvana. It is important to cultivate on a regular basis so you can obtain wisdom that is necessary for your journey. Do not seek the transcendental events or supernatural powers of just one existence. Look to the end of the

journey: Nirvana. Therefore, for Buddhist practitioners, Nirvana is the ultimate happiness for the attainment of Nirvana means the cessation of consciousness, since rebirth is effected through the medium of vijnana and the Nirvana is the cessation of rebirth, the reality of no-self. Entering into Nirvana is the great and final entrance into extinction and cessation where we get a kind of eternal happiness. It is interpreted in Mahayana as meaning the cessation or extinction of passion and delusion of mortality, and of all activities, and deliverance into a state beyond these concepts. In Mahayana it is not understood as the annihilation, or cessation of existence; the reappearance of Dipamkara (who had long entered nirvana) along with Sakyamuni on the Vulture Peak supports this view. It is a state above all terms of human expression. Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves. “Nirvana” is a Sanskrit term for “cessation.” The term is a combination of the Sanskrit prefix “nir” plus the verbal root “va” and literally means “blow out” or “extinguish.” This is a “cessation” of the process of becoming, eternal peace, or extinction or Ultimate reality Absolute Truth, or the state achieved by the conquest of craving, the extinction of birth and death. This is the highest state of bliss, peace and purity. This is the unconditioned reality. This is also the supreme Goal of Buddhist endeavour (the spiritual goal of Buddhism); release from the limitations of existence. A state which is free from rebirth by extinguishing of all desires and the elimination of egoism. According to the Lankavatara Sutra, Nirvana means to see the abode of reality as it is, and after seeing this a Bodhisattva with great compassion forgo his own nirvana in order to lead others to liberation.

The word “Nirvana” literally means “extinguished” and therefore “tranquil.” A question is raised whether Nirvana is only a transformed

state of mind or whether it is another dimension of being. The word has been used both for a transformed psychological state and for a metaphysical status. Buddhist literature is full of statements which go to show that Nirvana is a transformed state of personality and consciousness. The transformation is described in negative terms as a destruction of craving and attachments and in positive terms as the emergence of transcendental wisdom and peace. According to Buddhist philosophy, there are four ways of description of a Nirvana. The first way of description of Nirvana is "Negative". The negative description is the most common. Nirvana is deathless, unchanging, imperishable, without end, non-production, extinction of birth, unborn, not liable to dissolution, uncreated, free from disease, un-aging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release. The second way of description of Nirvana is "Positive". Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. The third way of description of Nirvana is "Paradoxical". This statement is mostly found in Prajnaparamita or Madhyamika literature. Nirvana is abiding in a state of non-abiding. The only way of reaching the goal is to realize that in the ultimate sense there is no goal to be reached. Nirvana is reality which is void (sunya). The fourth way of description of Nirvana is "Symbolical". Symbolical description differs from the paradoxical in avoiding to speak in abstractions and using concrete images instead. From this standpoint, Nirvana is the cool cave, the island in the flood, the further shore, the holy city, the refuge, the shelter, and the safe asylum.

According to Buddhism, Nirvana has many characteristics. First, nirvana may be enjoyed in the present life as an attainable state. Second, Nirvana has four virtues or transcendental characteristics in Buddhism, or four noble qualities of the Buddha's life expounded in the Nirvana Sutra: eternity, or permanence (permanence versus impermanence); joy, or happiness (Bliss versus suffering or the paramita of joy); personality or soul or true self (Supreme self versus

personal ego); purity (equanimity versus anxiety). Besides, Nirvana also has many other special characteristics. First, an attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. Second, the fact that Nirvana is realized as one of the mental states. It is not a state of nothingness. Third, nirvana is not a place or a kind of heaven where a self or soul resides. Nirvana is the attainment of a state which is dependent on this body itself and this state can be achieved in this very life. Nirvana is beyond description of words. It is beyond time and space described by ordinary people. Fourth, nirvana is a place where (if we can temporarily say so) craving, hate and delusion are destroyed. Nirvana is the attainment of the cessation of sufferings. However, there are some heretic opinions in Nirvana. Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. Nirvana is a real Buddha-nature; however, heretics believe that there is no such Buddha-nature. Nirvana is a permanent place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. Nirvana is pure; however, heretics believe that everything is impure. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent.

At the time of the Buddha, there existed some problems concerning Nirvana. Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). In the Dharmapada Sutra, whenever the Buddha was asked by a questioner whether he was to live after death or what sort of world he was to enter after Nirvana, he always remained silent. When the When the Buddha remained silent to a question requiring an answer of 'yes' or 'no,' his silence usually meant assent. Ut his silence on the question concerning Nirvana was due to

the fact that his listeners could not understand the profound philosophy involved. The main problem of Buddhism either formalistic or idealistic, was concerning the extinction of human passion, because this distorted state of mind is considered to be the source of all evils of human life. Human passion can be extinguished even during one's lifetime. Therefore liberation from such disorder of mind is the chief object of Buddhist culture. Nirvana means the extinction of passion, of desire, of sense, of mind, and even of individual consciousness. To Buddhist mind, Nirvana did not contain any idea of deification of the Buddha. It simply meant the eternal continuation of his personality in the highest sense of the word. It meant returning to his original state of Buddha-nature, which is his Dharma-body, but not his scripture-body as misunderstood by people. Dharma means the 'ideal' itself which the Buddha conceived in his perfect Enlightenment. Nirvana is this ideal body which is without any restricting conditions. The formalists, on the other hand, hold that the scripture is the perfect representation of the ideal of the Buddha. Hence their opinion that the Buddha lives forever in the scripture-body, Nirvana being his entire annihilation and extinction otherwise. The principle of Nirvana or the state of a fire blown out in the light of space and time. It was an illusion on the part of philosophers, especially some of the Indian philosophers, to believe that space and time were infinite. Buddhism, however, has never treated space and time as infinite, for Buddhism takes them to be physical matters. The theory that space is curved, set forth by modern physicists, has considerably facilitated the elucidation of the doctrine of Nirvana. The universe, or the Realm of Principle (Dharmadhatu) as it is technically called, is the region which is occupied by space and time and in which they control all the waves of existence. So in practice, the space-time world is the ocean of the waves of life and death. It is the sphere of the flowing cycles of life or samsara, the world of creation, of energy, of action, of causation and ideation, of self-creation and of dynamic becoming. It is the sphere of desire, matter (form) and mind. Space is considered one of the five elements (earth, water, fire, air, and space), and it is sometimes represented to be of round shape. Time is treated as real in some schools while in other schools it is treated as unreal. But it is to be particularly noted that time has never been considered to exist separately from space. That is to say, every being

or thing has time of its own. Space and time are always correlative. Men have an average lifetime of one hundred years. But a crane is said to live for a thousand years, and a tortoise even ten thousand years. And with the heavenly beings, their one day and night is said to be as long as the whole fifty years of the earthly men. A day-fly, on the other hand, live a short wave-length of only one day.

III.A Summary of Incomplete and Complete Nirvanas:

The realm of nirvana (the abode of Nirvana), or bliss, where all virtues are stored and whence all good comes, one of the three dharmas of inaction. Mahayana Buddhism also agrees with the Pali literature, Nirvana is that which is neither discarded nor attained; it is neither a thing destroyed nor a thing eternal; it is neither suppressed nor does it arise. It is the state of final release. However, the Mahayanists gave further explanation on Nirvana: "Nirvana is the state of the Bodhisattva who does not want to retire into the final release, even though he is fully entitled to it, and who by his free choice devotes himself to the services of all sebtient beings. In the Madhyamika Sastra Karikavrtti, Candrakirti defined that Nirvana is "What is not abadoned nor acquire; what is not annihilation nor eternality; what is not destroyed nor created." According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy, the absolute is transcendent to both thought and speech. Neither the concept of 'bhava' not 'abhava' is applicable to it. Nirvana or the Absolute Reality cannot be a 'bhava' or empirical existence, for in that case it would be subject to origination, decay, and death; there is no empirical existence which is free from decay and death. If it cannot be 'bhava' or existence, far less can it be 'abhava' or non-existence, for non-existence is only the concept of absence of existence (abhava). When 'bhava' itself is proved to be inapplicable to Reality, 'abhava' cannot stand scrutiny, for abhava is known only as the disappearance of 'bhava.' When the concept of 'bhava' or empirical existence, and 'abhava' or the negation of bhava cannot be applied to the Abslute, the question of applying any other concept to it does not arise, for all other concepts depend upon the above two. In summary, the absolute is transcendent to thought, and because it is transcendent to thought, it is inexpressible. What cannot be an object of thought cannot be an object

of speech. According to Keith in The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms, there are two kinds of Nirvana.

The First Kind of Nirvana Is the "Incomplete Nirvana" (Kilesa-parinibbana-p): The cause of reincarnation is ended. Nirvana reached by those enlightened beings who have not yet completely rid themselves of their samsaric burden of skandhas. The cause has been annihilated, but the remnant of effect still remains. A saint may enter into this nirvana during life, but has continue to live in this mortal realm (has not yet eliminated the five aggregates) till the death of his body. There are two different views on the Incomplete Nirvana. Hinayana holds that the arhat, with the full extinction of afflictions, after his last term of mortal existence enters into nirvana, while alive here he is in the state of limited or modified nirvana (sopadhisesa-nirvan), in contrasted with complete nirvana (nirupadhisesa-nirvana). An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatship by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. As his faculties have not been demolished he experiences what is agreeable and disagreeable, he experiences pleasure and pain. The five aggregates remain. It is his extinction of lust, hate and delusion that is called the Nibbana element with a basis remaining (saupadisesa-nibbanadhatu). The Mahayana holds that when the cause of reincarnation is ended the state is that of incomplete nirvana; when the effect is ended, and the eternal Buddha-body has been obtained, then there is a complete nirvana. The Mahayana says that in the Hinayana "Remainderless Nirvana" for the arhat, there are still remains of illusion, karma, and suffering, and it is therefore only an "Incomplete nirvana" in Mahayana. In Mahayana, complete nirvana, these remains of illusion, karma, etc., are ended. As a technical term the extinction of human passion is called the 'Nirvana with the condition of being still remaining' or, 'the Nirvana with the upadhi remnant,' upadhi being the material and immaterial condition of being.

The Second Kind of Nirvana Is the Nirvana Element Without a Basis Remaining: The nirvana of arhat extinction of body and mind. Where there are no more cause and effect, the connection with the chain of mortal life being ended. A saint enters this perfect nirvana upon the death of his body (the aggregates have been eliminated). This

is the Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quå) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quå) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. The nirvana of arhat extinction of body and mind. An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatship by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. All his feelings not being welcome, not being delighted in, will here and now become cool; it is thus, that is called the Nibbana element without a basis remaining. Static nirvana, the nirvana after death, the remainderless extinction of liberated one, in which all relationship to the world is broken off and there is no activity. It opposed to Apratisthita-nirvana, in which the liberated one choose to remain in the world where Bodhisattvas renounce entry into pratisthita-nirvana so that he can, in accordance with his vow, lead beings on the way to liberation. The Nirvana without the upadhi remnant. It is the total extinction of the conditions of being as well as of passion. One may call it the annihilation of being. This is Nirvana of Perfect Freedom, or the passing away of Sakyamuni Buddha.

Besides, according to the Surangama Sutra, book Nine, in the section of the ten states of formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the five kinds of immediate Nirvana: “Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be distrubed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate on existence after death, he could fall into error with five theories of Nirvana. Because of these speculations about five kinds of immediate Nirvana, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. First, he may consider the Heavens of the Desire Realm a true refuge, because he contemplates their extensive brightness and longs for it. Second, he may take refuge in the First Dhyana, because there his nature is free from worry. Third, he may take refuge in the Second Dhyana, because there his mind is free from

suffering. Fourth, he may take refuge in the Third Dhyana, because he delights in its extreme joy. Fifth, he may take refuge in the Fourth Dhyana, reasoning that suffering and bliss are both ended there and that he will no longer undergo transmigration. These heavens are subject to outflows, but in his confusion he thinks that they are unconditioned; and he takes these five states of tranquility to be refuge of supreme purity. Considering back and forth in this way, he decides that these five states are ultimate. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of anagamins (Na Hàm) who never return to the desire-real. First, the "less-than-half-timer", where the anagamin who enters on the intermediate stage between the realm of desire and the higher realm of form. Second, the "more-than-half-timer", where the anagamin who is born into the form world and soon overcome the remains of illusions. Third, the "gainer with exertion", where the anagamin who diligently works his way through the final stage. Fourth, the "gainer without exertion", where the anagamin whose final departure is delayed through lack of aid and slackness. Fifth, Nirvana where he who goes upstream to the highest. The anagamin who proceeds from lower to higher heavens into nirvana.

6B

Phần Sáu B
Phụ Lục
Phần Diệt Đế

Part Six B
Appendices of The Truth of Cessation of Sufferings

Phụ Lục A
Appendix A

Phiền Não: Những Tên Giặc Nguy Hiểm Nhất Trên Đời

Theo Phật giáo, phiền não là những lo âu thế gian, là những tên giặc dẫn dắt chúng sanh quanh quẩn trong luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là "những yếu tố làm ô nhiễm tâm," khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc nầy gọi là nghiệp; lấy nghiệp nầy làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ.

Có sáu phiền não căn bản: Thứ nhất là tham: Tham tài, sắc, danh, thực, thùy hay sắc, thinh, hương, vị, xúc. Thứ nhì là sân: Không đạt được cái mình ham muốn sẽ đưa đến sân hận. Thứ ba là si: Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê". Thứ tư là mạn: Ngã mạn Tự cao tự phụ làm cho chúng ta khinh thường người khác. Thứ năm là nghi: Không tin hay không quyết định được. Thứ sáu là ác kiến. *Có hai mươi Tùy Phiền Não:* Còn gọi là phiền não phụ. Tùy Phiền Não gồm có mười tiểu tùy phiền não, hai trung tùy phiền não, và tám đại tùy phiền não. *Mười tiểu tùy phiền não gồm có phẫn, hận, não, phú, cuống, siểm, kiêu, hại, tật và xan*. Tiểu Tùy Phiền Não thứ nhất là phẫn: Phẫn tới bất thình lình và là sự phối hợp của giận hờn. Tiểu Tùy Phiền Não thứ nhì là hận: Hận xãy ra khi chúng ta đè nén sự

cảm xúc giận vào sâu bên trong. Tiểu Tùy Phiền Não thứ ba là não: Não là phản ứng tình cảm nặng nề hơn "hận". Tiểu Tùy Phiền Não thứ tư là phú: Phú có nghĩa là che dấu. Tiểu Tùy Phiền Não thứ năm là cuống: Cuống có nghĩa là sự dối gạt. Tiểu Tùy Phiền Não thứ sáu là siểm hay nịnh bợ. Tiểu Tùy Phiền Não thứ bảy là kiêu: Kiêu có nghĩa là tự cho mình cao còn người thì thấp. Tiểu Tùy Phiền Não thứ tám là hại: Hại có nghĩa là muốn làm tổn hại ai. Tiểu Tùy Phiền Não thứ chín là tật (đố kỵ ganh ghét): Tật có nghĩa là bằng cách nầy hay cách khác, ganh ghét đố kỵ với người hơn mình. Tiểu Tùy Phiền Não thứ mười là xan (bỏn xẻn): Người bỏn xẻn tự gói chặt tài sản, chứ không muốn chia xẻ với ai. *Hai trung tùy phiền não bao gồm vô tàm và vô quí.* Trung Tùy Phiền Não thứ nhất là vô tàm: Vô tàm có nghĩa là làm sai mà tưởng mình đúng nên không biết xấu hổ. Trung Tùy Phiền Não thứ nhì là vô quí: Vô quí có nghĩa là không biết thẹn, không tự xét coi mình có theo đúng tiêu chuẩn với người hay không. *Tám đại tùy phiền não bao gồm bất tín, giải đãi, phóng dật, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri và tán loạn*. Đại Tùy Phiền Não thứ nhất là bất tín: Bất tín có nghĩa là không tín nhiệm hay tin tưởng ai, không tin chánh pháp. Đại Tùy Phiền Não thứ nhì là giải đãi (biếng nhác trễ nải): Giải đãi có nghĩa là không lo đoạn ác tích thiện. Đại Tùy Phiền Não thứ ba là phóng dật: Phóng dật có nghĩa là làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Đại Tùy Phiền Não thứ tư là hôn trầm: Hôn trầm có nghĩa là mờ tối hay ngủ gục trong tiến trình tu tập. Đại Tùy Phiền Não thứ năm là trạo cử: Người bị trạo cử có nghĩa là người luôn nhúc nhích không yên. Đại Tùy Phiền Não thứ sáu là thất niệm: Thất niệm có nghĩa là không giữ được chánh niệm. Đại Tùy Phiền Não thứ bảy là bất chánh tri: Bất chánh tri có nghĩa là biết không chơn chánh, tâm tánh bị uế nhiễm ám ảnh. Đại Tùy Phiền Não thứ tám là bất định (tán loạn): Bất định có nghĩa là tâm rối loạn. *Lại có bốn thứ phiền não bất định:* Thứ nhất là thụy miên: Thụy miên có nghĩa là buồn ngũ làm mờ mịt tâm trí. Thứ nhì là hối: Hối có nghĩa là ăn năn việc làm ác trong quá khứ. Thứ ba là tầm: Tầm có nghĩa là tìm cầu sự việc làm cho tâm tánh bất ổn. Thứ tư là tư: Tư có nghĩa là cứu xét chính chắn làm cho tâm tánh yên ổn.

Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu.

Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Phiền não là con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái nầy ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). 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 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.

Từ "Klesa" nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bậm bên ngoài, nỗi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền não. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên "Agantuklesa còn được dịch là phiền não. "Klesa" theo Phạn ngữ còn có nghĩa là "Sử", là tên khác của phiền não hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến

những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là "những yếu tố làm ô nhiễm tâm," khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau.

Phiền não còn là những trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xôn xao trong tổ lắc lư, không thể nào tập trung được. Sự bức rức nầy của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đướng hướng thượng. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện nầy hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bực bội, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động nầy của tâm đều ngăn cản sự định tỉnh của tâm. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp nầy thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. chư Bồ Tát dùng "Bố thí" để diệt trừ tất cả xan lẫn; dùng "Trì giới" để vứt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiện xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát.

Phiền não bao gồm những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn. Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Những rào cản của dục vọng và uế trược làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn. Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã

có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc nầy gọi là nghiệp; lấy nghiệp nầy làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ. Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc. Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nỗi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác. Phiền não ngũ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nhảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Ngoài ra, còn có những loại phiền não khác, như phiền não gây ra bởi tham ái hay muốn có (nhiễm trước thành tính rồi sinh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi sân hận (do căm ghét mà thành tính, dựa vào bất an và ác hành mà tạo thành nghiệp); phiền não gây ra bởi si mê (mê muội mờ ám về sự lý mà thành tính, dựa vào những nghi hoặc mà tác thành nghiệp); phiền não gây ra bởi kiêu ngạo (do thói cậy mình tài hơn người mà thành tính và sanh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi nghi hoặc (do ngờ vực về chân lý mà thành tính, từ đó ngăn cản tín tâm rồi hành động tà vạy mà thành nghiệp); phiền não gây ra bởi ác kiến hay tà kiến (do ác kiến suy nghĩ đảo điên mà thành tính, ngăn cản thiện kiến rồi hành động tà vạy gây ra ác nghiệp). Phiền não còn được coi như sáu tên giặc cướp. Sáu căn được ví với sáu tên mối lái cho giặc cướp, cướp đoạt hết công năng pháp tài hay thiện pháp. Sáu tên giặc kia mà đến thì lục căn sung sướng vui mừng. Cách đề phòng duy nhứt là đừng a tòng với chúng. Mắt đừng nhìn sắc đẹp; tai đừng nghe tiếng du dương; mũi đừng ngữi mùi thơm; lưỡi đừng nếm vị ngon; thân đừng xúc chạm êm ái; ý nên kềm giữ tư tưởng.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái nầy ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của "phiền não tức bồ đề" tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cố Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Nói tóm lại, phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đớn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Trong bốn đại nguyện, hành giả tu thiền nguyện triệt tiêu những đam mê làm trở ngại sự thành đạt đại giác. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đớn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn nầy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Người tu tập tỉnh thức có thể hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật; hoặc hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được

bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Afflictions: The Most Dangerous Robbers in Human Life

According to Buddhism, afflictions are distress, worldly cares, vexations, they are robbers that cause sentient beings with consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means "negative mental factors," that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. The suffering arising out of the working of the passions, which produce good or evil karma, which in turns results in a happy or suffering lot in one of the three realms, and again from the lot of suffering (or mortality) arises the karma of the passions. The pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance.

There are six fundamental afflictions: The first fundamental affliction is the greed (raga): Greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch. The second fundamental affliction is the anger (pratigha): Not obtaining what one is greedy for leads to anger. The third fundamental affliction is the ignorance (moha): Once anger arises, one has nothing but "ignorance." The fourth fundamental affliction is the arrogance (mana): Arrogance means pride and conceit which causes one to look down on others. The fifth fundamental affliction is the doubt (vicikitsa): Cannot believe or make up one's mind on something. The sixth fundamental affliction is the improper views (drishti). *There are twenty Derivative Afflictions (upaklesha):* Derivative Afflictions include ten minor grade afflictions, two intermediate grade afflictions, and eight major grade afflictions. *Ten minor grade afflictions include wrath, hatred, covering, rage, deceit, conceit, harming, flattery, jealousy, and stinginess:* The first minor grade affliction is the wrath (krodha): Wrath which comes sudenly and is a combination of anger and hatred. The second minor grade affliction is the hatred (upanaha): Hatred happens when one represses the emotional feelings deep inside. The third minor grade affliction is the rage (pradasa): Rage, of which the emotional reaction is much more severe than hatred. The fourth minor grade affliction is the hiding (mraksha): Hiding means covering or concealing something inside. The fifth minor grade affliction is the deceit (maya): Deceit means false kindness or phone intention. The sixth minor grade affliction is the flattery (shathya). The seventh minor grade affliction is the conceit (mada): Conceit means to think high of self and low of others. The eighth minor grade affliction is the harming (vihimsa): Harming means to want to harm other people. The ninth minor grade affliction is the jealousy (irshya): Jealousy means to become envious of the who surpass us in one way or other. The tenth minor grade affliction is the stinginess (matsarya): One is tight about one's wealth, not wishing to share it with others. *Two intermediate grade afflictions include lack of shame and lack of remorse:* The first intermediate grade affliction is the lack of shame (ahrikya): Lack of shame means to do wrong, but always feel self-righteous. The second intermediate grade affliction is the lack of remorse (anapatrapya): Lack of remorse means never examine to see if one is up to the standards of others. *Eight*

major grade afflictions include lack of faith, laziness, laxiness, torpor, restlessness, distraction, improper knowledge and scatteredness: The first major grade affliction is the lack of faith (ashraddhya): Lack of faith means not trust or believe in anyone, not to believe in the truth. The second major grade affliction is the laziness (kausidya): Laziness means not to try to eliminate unwholesome deeds and to perform good deeds. The third major grade affliction is the laxiness (pramada): Laxiness means not to let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. The fourth major grade affliction is the torpor (styana): Torpor means to feel obscure in mind or to fall asleep in the process. The fifth major grade affliction is the restlessness (auddhatya): One is agitated and cannot keep still. The sixth major grade affliction is the distraction (mushitasmriti): Distraction means to lose proper mindfulness. The seventh major grade affliction is the improper knowledge (asamprajanya): One become obssesses with defilement. The eighth major grade affliction is the scatteredness (wikshepa). *There are four afflictions of unfixed mental states (aniyata):* The first mental state is the falling asleep to obscure the mind (middha). The second mental state is the regret (kaudritya) or repent for wrong doings in the past. The third mental state is the investigation (vitarka means to cause the mind unstable). The fourth mental state is the correct Examination (vicara means to pacify the mind).

Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down.

Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

Affliction is the way of temptation or passion which produces bad karma (life's istress and delusion), causes one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. However, according to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions.

The term "Klesa" literally means "pain," "external dust," "affliction," or " something tormenting" and is translated as "affliction." As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for agantuklesa. Klesa is a Sanskrit term for affliction, distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means "negative mental factors," that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Klesa also means all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Klesa the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

Afflictions are also restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration. According to the Adornment Sutra, Chapter 38, all afflictions, wrath, and folly are weapons of enlightening beings because they liberate sentient beings through afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. Bodhisattvas utilze "Giving" to destroy all stinginess; "Self-control" to get rid of all crime; Impartiality ito remove all discrimination; Wisdom to dissolve all ignorance and afflictions; Right livelihood to lead away from all wrong livelihood; Skill in means to manifest in all places; All afflictions, wrath, and folly to liberate sentient beings through afflictions; Birth-and-death to continue enlightening practices and teach sentient beings; Teaching the truth to be able to break up all clinging; All knowledge to not give up the avenues of practice of enlightening beings.

Afflictions are the barrier of temptation, passion or defilement, which obstructs the attainment of the nirvana. Klesa is also means hindrance of the afflictions. Klesa is generally divided into two groups, primary and secondary. The primary comprises of such evil impulses that lie at the foundation of every tormenting thought and desire. The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. The suffering arising out of the working of the passions, which produce good or evil karma, which in turns results in a happy or suffering lot in one of the three realms, and again from the lot of suffering (or mortality) arises the karma of the passions. The pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance. Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication. Defilements of obsession is a little bit more subtle. One may not outwardly commit any immortal action, but one's mind is obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other

beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal, manipulate people, deceive others, etc. If you have experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control his obsessive afflictions, he or she is likely to hurt other beings in one way or another. Dormant or latent afflictions are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant afflictions may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive afflictions have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day's activities, this is like moving from the obsessive afflictions to the afflictions of transgression.

Besides, there are other kinds of afflictions, such as afflictions caused by desire or desire to have; afflictions caused by resentment or anger; afflictions caused by stupidity or ignorance; afflictions caused by pride or self-conceit; afflictions caused by doubt; afflictions caused by False views. Afflictions are considered six cauras or robbers, such as the six senses, the six sense organs are the match-makers, or medial agents of the sic robbers. The six robbers are also likened to the six pleasures of the six sense organs. The only way to prevent them is by not acting with them: the eye avoiding beauty; the ear avoiding melodious sound; the nose avoiding fragrant scent; the tongue avoiding tasty flavour; the body avoiding seductions; and the mind should always control thoughts.

The passion or moral afflictions are bodhi. The one is included in the other. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they

are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

In short, afflictions include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. In the four great vows, an adherent of Zen vows to eliminate these passions which obstruct the path to the attainment of enlightenment. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life's distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness can subdue afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation; or subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Practitioners of mindfulness can also subdue afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down.

Practitioners of mindfulness can also subdue afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

Phụ Lục B
Appendix B

Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Trong Phật giáo, điều phục thân-khẩu-ý là một trong những cách hữu hiệu nhất trong việc tu tập dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Thật vậy, nếu hành giả cố gắng điều phục thân-khẩu-ý trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Người Phật tử nhất định phải có một nền tảng tu hành vững chắc, trong đó chúng ta không thể thiếu việc điều phục thân-khẩu-ý. Điều phục thân-khẩu-ý còn gọi là tu thân-tu khẩu-tu tâm, nghĩa là gìn giữ thân-khẩu-ý, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh thân-khẩu-ý của mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh thì cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hành giả tu Phật nên cố gắng quay trở lại hướng vào chính thân-khẩu-ý của chính mình, cố tìm niềm vui trong chính bản thân bản tâm, chừng đó chúng ta sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón chúng ta thưởng thức. Chỉ khi nào thân-khẩu-ý của chúng ta được điều phục và đi trên con đường chân chính thì thân-khẩu-ý ấy mới thực sự hữu dụng cho chính mình và cho xã hội. Thật vậy, thân-khẩu-ý mà bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính mình, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa.

Nơi thân có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về thân. *Thứ nhất là Không Sát Sanh:* Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. *Thứ nhì là Không Trộm Cắp:* Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiết, trộm cắp nữa. *Thứ ba là Không Tà Dâm:* Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa. Thân nghiệp tiêu biểu cho kết quả của những hành động của thân trong tiền kiếp. Tuy nhiên, thân nghiệp khó được thành lập hơn ý và khẩu nghiệp, vì như có lúc nào đó mình muốn dùng

thân làm việc ác thì còn có thể bị luân lý, đạo đức hay cha mẹ, anh em, thầy bạn, luật pháp ngăn cản, nên không dám làm, hoặc không làm được. Vì thế nên cũng chưa kết thành thân nghiệp được.

Nơi khẩu có bốn thứ cần được điều phục hay bốn giới cần phải giữ gìn. *Thứ nhất là Không Nói Dối:* Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. *Thứ nhì là Không Nói Lời Đâm Thọc:* Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. *Thứ ba là Không Chửi Rủa:* Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chữi rũa hay sỉ vả. *Thứ tư là Không Nói Lời Vô Tích Sự:* Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Cổ đức và Thánh nhân có dạy về chín loại nghiệp báo của khẩu nghiệp như sau: *Thứ nhất* là miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật. *Thứ nhì* là miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy. *Thứ ba* là miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình. *Thứ tư* là miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái. *Thứ năm* là miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mạt cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói. *Thứ sáu* là miệng nói ra lời dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống. *Thứ bảy* là miệng nói ra các lời trêu cợt bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xã nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng. *Thứ tám* là miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúi, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy. *Thứ chín* là miệng nói ra các lời dơ dáy bẩn thỉu cũng như phun ra dòi tửa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa

giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chưởi rủa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyền rủa, dọa nạt rồi. Miệng chính là cửa ngõ của tất cả oán họa, là tội báo nơi chốn a tỳ địa ngục, là lò thiêu to lớn đốt cháy hết bao nhiêu công đức. Chính vì thế mà cổ nhân thường khuyên đời rằng: "Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất," hay bệnh cũng từ nơi cửa miệng mà họa cũng từ nơi cửa miệng. Nói lời ác, ắt sẽ bị ác báo; nói lời thiện, ắt sẽ được thiện báo. Nếu bạn nói tốt người,bạn sẽ được người nói tốt; nếu bạn phỉ báng mạ lỵ người, bạn sẽ bị người phỉ báng mạ lỵ, đó là lẽ tất nhiên, nhân nào quả nấy. Chúng ta phải luôn nhớ rằng "nhân quả báo ứng không sai," mà từ đó can đảm nhận trách nhiệm sửa sai những việc mình làm bằng cách tu tập hầu từ từ tiêu trừ nghiệp tội, chớ đừng bao giờ trách trời oán người.

Nơi ý có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về ý. *Thứ nhất là Không Ganh Ghét:* Chúng ta không chịu thiểu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. *Thứ nhì là Không Xấu Ác:* Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. *Thứ ba là Không Bất Tín:* Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm). So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp.

Tuy nhiên, trong Phật giáo, vấn đề điều phục tâm ý là vô cùng quan trọng. Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là "Thức" hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn "Tứ Chánh Cần" mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm được mình mà

bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: "Dầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình." Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng đãng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian nầy đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Try to Control the Body-Mouth-Mind to Reduce Sufferings & Afflictions

In Buddhism, cultivation of controlling body-mouth-mind is one of the most effective ways of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in

this very moment. As a matter of fact, if practitioners try to control body-mouth-mind in daily activities, practitioners are on the way to less suffering and more happiness. Buddhists must definitely build up their foundation in which we cannot lack bringing into submission the body, mouth, and mind. To control the body, mouth, and mind also called to cultivate the body, mouth, and mind, or to maintain and watch over our body, mouth, and mind, not letting them get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his body, mouth, and mind in accordance with circumstances would be like a corpse in a coffin. Buddhist practitioners should try to turn our body, mouth, and mind to ourselves, and try to find pleasure within ourselves, and we will always find therein an infinite source of pleasure ready for our enjoyment. Only when our body, mouth and mind is under control and put in the right path, they will really be useful for ourselves and for society. Unwholesome body, mouth, and mind are not only danger to ourselves, but also to the whole society.

With the body, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the body. *First, not to kill or prohibiting taking of life:* We do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. *Second, not to steal or prohibiting stealing:* We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. *Third, not to commit adultery or prohibiting commiting adultery:* We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity. The karma operating in the body. The body as representing the fruit of action in previous existence. Body karma is difficult to form than thought and speech karma, for there are times when we wish to use our bodies to commit wickedness such as killing, stealing, and commiting sexual misconduct, but it is possible for theories, virtues as well as our parents, siblings, teachers, friends or the law to impede us. Thus we are not carry out the body's wicked karma.

With the mouth, there are four things that need be brought into submission or four commandments dealing with the mouth. *First, not to lie:* We do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. *Second, not to exaggerate:* We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and

use a double-tongue speech to cause other harm and disadvantages. *Third, not to abuse:* We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. *Fourth, not to have ambiguous talk:* We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. Ancients and Saintly beings have taught about nine kinds of karma of the mouth as follows: *First,* mouth chanting Buddha Recitation or any Buddha is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heaven or the Buddhas' Purelands. *Second,* mouth speaking good and wholesomely is like praying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. *Third,* mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds for others and for self. *Fourth,* mouth speaking truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. *Fifth,* mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is like so much better to be quiet and save energy. In other words, if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. *Sixth,* mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travelers who fall into the well because they were not aware, or setting traps to hurt and murder others. *Seventh,* mouth joking and poking fun is like using words and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as a result. *Eighth,* mouth speaking wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. *Ninth,* mouth speaking vulgarly, crudely, and uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of hell and animal life. According to the Buddha's teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn't time

to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one's virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: “Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth.” If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It’s natural that what you sow is what you reap. We should always remember that the “theory of karmic retributions” is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others.

With the mind, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the mind. *First, not to be covetous:* We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. S*econd, not to be malicious:* We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. *Third, not to be unbelief:* We do not believe in the Law of Causes and Effetcs, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma. Mental action or the function of mind or thought. Compared to the karma of the mouth, karma of the mind is difficult to establish, thought has just risen within the mind but has not take appearance, or become action; therefore, transgressions have not formed.

However, discipline the Mind in Buddhism is extremely important. Usually the word “mind” is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the “four great efforts” in the Buddha’s teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen

and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. Control of the self or of one's own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man's mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to oue own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its pocessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

Phụ Lục C
Appendix C

Cố Gắng Đối Trị Tham Sân Si Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Tham lam đối với tài sản người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Đối với người tu Phật, những cản trở lớn nhất trên bước đường lên Phật là Tam Độc Tham-Sân-Si. ***Thứ nhất là Tham Lam:*** Tham lam còn được diễn dịch như là bị nhiễm ô và trói buộc vào ngũ dục. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình vô tướng. Nhưng tâm tham này lại có thể khiến chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp tham lam: *Thứ nhất* là vật sở hữu của người khác. *Thứ nhì* là tâm thèm muốn, ước mong được làm chủ vật ấy. Cũng theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, hậu quả tất yếu của tham lam là không bao giờ được mãn nguyện. ***Thứ nhì là Sân Hận:*** Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính

cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: "Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi." Có một người đang chèo một chiếc thuyền ngược dòng sông vào một sáng sương mù dày đặc. Bỗng nhiên, ở chiều ngược lại, anh ta chợt thấy một chiếc thuyền đang đi ngược lại, chẳng những không muốn tránh mà lại còn đâm thẳng đến thuyền của mình. Người đàn ông la lớn: "Coi chừng!" nhưng chiếc thuyền kia vẫn đâm thẳng vào và suýt làm chìm thuyền của anh ta. Người đàn ông giận dữ lên tiếng chưởi rủa người bên chiếc thuyền kia. Nhưng khi anh ta nhìn kỹ lại thì anh ta thấy bên chiếc thuyền kia chẳng có một ai. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Trong mỗi người chúng ta, có một con cá mập sát thủ. Và nó là nỗi sợ hãi mà chúng ta chưa trải nghiệm. Cái cách mà bạn đang che dấu nó là tỏ ra dễ thương, làm nhiều việc và tuyệt vời với mọi người, mong rằng không ai biết được con người thật của chính bạn, vốn là một kẻ đang sợ muốn chết. Khi chúng ta để lộ ra các lớp phẫn nộ, không nên điên cuồng lên. Chúng ta không nên trút cơn giận của mình lên người khác. Trong tu tập chân chánh, cơn giận dữ chỉ là một khoảnh khắc thời gian rồi sẽ qua đi. Nhưng trong một khoảnh khắc thời gian ngắn, chúng ta cảm thấy không được dễ chịu cho lắm. Tất nhiên là không tránh khỏi như thế; chúng ta sẽ trở nên lương thiện hơn, và cái kiểu giả tạo bên ngoaì của chúng ta bắt đầu biến đi. Tiến trình này không kéo dài mãi mãi, nhưng trong suốt thời gian đó, cảm giác thật là khó chịu. Có khi chúng ta có thể nổ bùng lên, nhưng như thế vẫn tốt hơn là trốn chạy hoặc che dấu phản ứng của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nẩy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì

chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thơ thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chủ tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy. ***Thứ ba là Si Mê:*** Trong Phật giáo, si mê hay vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô minh" coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà nầy đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một

cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước. Si mê là tâm ngu si mê muội đối với sự lý, không tin nhân quả luân hồi, nghi ngờ chánh pháp. Trong Phật giáo, si mê đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện.

Đối với người Phật tử, nhất là người tại gia, chúng ta cần nhiều sự hỗ trợ từ bên ngoài trên đường tu tập giải thoát; tuy nhiên, chỉ riêng chính mình mới có thể nhìn vào tâm mình, và chỉ có chính mình mới có thể loại trừ những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm và vọng đang trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử mà thôi. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu nầy. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy

bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách nầy để đối trị tham sân si. ***Cách thứ nhất là "Dùng Tâm Đối trị":*** Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. ***Cách thứ nhì là "Dùng Lý Đối Trị":*** Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. ***Cách thứ ba là "Dùng Sự Đối Trị":*** Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dằn cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng lần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn "xa mặt cách lòng." Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. ***Cách thứ tư là "Dùng Sám Tụng Đối Trị":*** Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đảnh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi

mốt ngày, toàn là lạy hương sám. Nói tóm lại, nếu hành giả cố gắng đối trị tham-sân-si trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Đây là một trong những con đường tu tập đúng đắn nhất dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy.

Try to Subdue Lust, Anger and Ignorance to Reduce Sufferings & Afflictions

Vehement longing or desire or coveting others' possessions is when we plan how to procure something belonging to another person. For Buddhist practitioners, biggest obstructions to advancing the Path to Buddhahood are Greed-Anger-Ignorance. ***The first Poison is Greed:*** Greed (Raga) is also interpreted as tainted by and in bondage to the five desires. While coveting is a mental action no one else can see, it can lead us to flatter, bribe, cheat or steal from others to obtain what we desire. Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. According to Most Venerable Narada in The Buddha and His Teachings, there are two conditions that are necessary to complete the evil of covetousness: *First,* another's possession. *Second,* adverting to it, thinking "would this be mine!" Also according to Most Venerable Narada in The Buddha and His Teaching, the inevitable consequence of covetousness is non-fulfillment of one's wishes. ***The second Poison is Anger:*** Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of

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

always pay close attention to your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particualr mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness. ***The third Poison is Ignorance:*** In Buddhism, the Sanskrit term Avidya means ignorance or noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, "Avidya" refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. "Avidya" is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus "avidya" has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. "Avidya" characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, "Avidya" means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. "Avidya" confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara's view, "avidya" means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it.

The defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want

a big house, we call this one small. We creates such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say ‘anatta’ or ‘not self’, but really, in the end, there is neither ‘atta’ nor ‘anatta’. Unenlightened and led astray. In Buddhism, delusion or moha is a synonym for avijja, ignorance. Its characteristic is mental blindness or unknowing. Its function is non-penetration, or concealment of the real nature of the object. It is manifested as the absence of right understanding or as mental darkness. Its proximate cause is unwise attention. It should be seen as the root of all that is unwholesome.

For lay people, we need a lot of support on the way to emancipation; however, only us who can watch our own mind, and only us who can eliminate the poisons of desire, hatred, ignorance, pride, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying which are binding us in the cycle of birth and death. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. ***The first method is "Suppressing Afflictions with the Mind":*** There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and

attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. ***The second method is "Suppressing Afflictions with Noumenon":*** When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and "visualize principles." For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***The third method is "Supressing Afflictions with Phenomena":*** People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use "phenomena," that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through "visualization of principle," should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying "out of sight, out of mind." This is because sentient beings' minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. ***The fourth method is "Suppressing Afflictions with Repentance and Recitation":*** In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha's name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha's name with a pure mind

or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one-day retreat doing nothing but "bowing with incense." In short, if practitioners try to subdue lust-anger-ignorance in daily activities, we are on the way to less suffering and more happiness. This is one of the most correct paths of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment.

Phụ Lục D
Appendix D

Cố Gắng Thiểu Dục Tri Túc Để Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

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

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

với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc nầy. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẫn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Theo Phật giáo, nếu hành giả cố gắng thiểu dục tri túc trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Đây là con đường tu tập đúng đắn dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi.

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

Try to Be Content With Few Desires & Be Satisfied With What We Have to Reduce Sufferings & Afflictions

Content with few desires means trying to be satisfy with few desires; being content means being content with what we have. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status

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

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

Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact,

in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

According to Buddhism, if practitioners try to be content with few desires and be satisfied with what we have in daily activities, we are on the way to less suffering and more happiness. This is the correct path of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment. Devout Buddhists should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the

unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

Phụ Lục E
Appendix E

Tu Tập Loại Trừ Tập Khí Sẽ Dẫn Đến Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Tập khí là thói quen cũ hay sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dục vọng trong quá khứ. Người tu thiền cốt yếu phải nhận định cho rõ rệt một vấn đề căn bản là 'Tập khí'. Ngồi thiền là để loại trừ tập khí, hay những thói xấu, để thanh lọc tâm tư, để giải trừ những thói xấu đố kỵ với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đố kỵ và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ hiển bày. Tập khí còn có nghĩa là "Dư Tập". Dù đã dứt hẳn dục vọng phiền não nhưng tàn dư tập khí hay thói quen vẫn còn, chỉ có Phật mới có khả năng dứt sạch chúng mà thôi (theo Đại Trí Độ Luận, các vị A La Hán, Bích Chi, Duyên Giác, tuy đã phá được ba món độc, nhưng phần tập khí của chúng còn chưa hết, ví như hương ở trong lò, tuy đã cháy hết rồi nhưng khói vẫn còn lại, hay củi dù đã cháy hết nhưng vẫn còn tro than chưa nguội. Ba món độc chỉ có Đức Phật mới vĩnh viễn dứt trừ hết sạch, không còn tàn dư). Tiếng Bắc Phạn cho danh từ "nội kết" là "Samyojana." Nó có nghĩa là "kết tinh" hay "đóng cục lại." Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Theo Phật giáo, tập khí là những ấn tượng của bất cứ hành động và kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong tâm chúng ta một cách vô ý thức, hay những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại, hay kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức. Tập khí còn có nghĩa là nghiệp lực. Những chất chồng của nghiệp, thiện và bất thiện từ những thói quen hay thực tập trong tiền kiếp. Sự khởi dậy của tư tưởng, dục vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự. Đây là những thói quen nghị lực của ký ức. Những ý thức và hành động đã làm trong quá khứ, đánh động sự phân biệt và ngăn ngừa sự giác ngộ. Tập khí còn là sự huân tập chủng tử. Các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, tạo ra chủng tử hạt mầm của nó, những chủng tử nầy được gieo trong A Lại Da để được nẩy mầm về sau dưới những

điều kiện thuận lợi. Huân tập chủng tử là ý niệm quan trọng trong Duy Thức Học của các ngài Vô Trước và Thế Thân. Tập khí là sự xông ướp thói quen hay sự hiểu biết xuất phát từ ký ức. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), tập khí có nghĩa là nghiệp thường hay thường nghiệp là những thói quen mà chúng sanh thường làm, dầu tốt hay xấu (có khuynh hướng tạo nên tâm tánh của chúng sanh). Những thói quen hằng ngày, dù lành hay dù dữ, dần dần trở thành bản chất ít nhiều uốn nắn tâm tánh con người. Trong khi nhàn rỗi, tâm ta thường duyên theo những tư tưởng, những hành vi quen thuộc một cách tự nhiên lắm khi vô ý thức. Nếu không có trọng nghiệp hay cận tử nghiệp thì thường nghiệp quyết định tái sanh. Theo Khởi Tín Luận, tập khí là Bất Tư Nghì Huân là ảnh hưởng huân tập của căn bản vô minh trên chân như tạo thành phiền não. Bất tư nghì huân tập là sự thẩm thấu của sự ngu si hay trí tuệ vào tự tánh thanh tịnh trong tâm của chân như rồi sau đó xuất hiện trong thế giới hiển hiện để tạo thành phiền não. Tuy nhiên, cũng có thứ tập khí khiến người ta xa lìa phiền não. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thứ tập khí của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp nầy thời lìa hẳn tất cả tập khí phiền não, đạt được trí đại trí tập khí phi tập khí của Như Lai: tập khí của Bồ Đề tâm; tập khí của thiện căn; tập khí giáo hóa chúng sanh; tập khí thấy Phật; tập khí thọ sanh nơi thế giới thanh tịnh; tập khí công hạnh; tập khí của thệ nguyện; tập khí của Ba La Mật; tập khí tư duy pháp bình đẳng; và tập khí của những cảnh giới sai biệt.

Tập khí còn có nghĩa là "Nội kết". Tiếng Bắc Phạn cho danh từ "nội kết" là "Samyojana." Nó có nghĩa là "kết tinh" hay "đóng cục lại." Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bực bội khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trược bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ

thèm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta.

Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta. Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ "tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta." Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm "Giận," cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là "khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi." Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Chánh niệm chỉ nói: "Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em." Bạn ôm ấp

đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. "Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi." Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng. Đối với người tu Phật, tu tập chánh niệm để nhận diện được nội kết chính là những con đường giúp hành giả lên Phật vì năng lượng của chánh niệm là năng lượng của Phật.

Nói tóm lại, mọi hành động mà một người làm ra đều có dấu ấn được lưu trữ trong mạt na thức. Về sau nầy những dấu ấn ngủ ngầm nầy tự diễn bằng cách rời bỏ mạt na thức để đi vào a lại da thức khi được khuấy động bởi kinh nghiệm bên ngoài. Tập khí là những ấn tượng của bất cứ hành động và kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong tâm chúng ta một cách vô ý thức. Tập khí là những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại. Tập khí còn là kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức. Tập khí là những chất chồng của nghiệp, thiện và bất thiện từ những thói quen hay thực tập trong tiền kiếp. Sự khởi dậy của tư tưởng, dục vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự. Phàm phu dù đã dứt hẳn dục vọng phiền não nhưng tàn dư tập khí hay thói quen vẫn còn, chỉ có Phật mới có khả năng dứt sạch chúng mà thôi (theo Đại Trí Độ Luận, các vị A La Hán, Bích Chi, Duyên Giác, tuy đã phá được ba món độc, nhưng phần tập khí của chúng còn chưa hết, ví như hương ở trong lò, tuy đã cháy hết rồi nhưng khói vẫn còn lại, hay củi dù đã cháy hết nhưng vẫn còn tro than chưa nguội. Ba món độc chỉ có Đức Phật mới vĩnh viễn dứt trừ hết sạch, không còn tàn dư). Người tu Phật cốt yếu phải nhận định cho rõ rệt một vấn đề căn

bản là 'Tập khí'. Ngồi thiền là để loại trừ tập khí, hay những thói xấu, để thanh lọc tâm tư, để giải trừ những thói xấu đố kỵ với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đố kỵ và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ hiển bày. Đây là một trong những cách hữu hiệu nhất trong việc tu tập dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Thật vậy, nếu hành giả tu tập loại trừ tập khí trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn.

To Practice to Eliminate Remnants of Habits Will Lead to Reducing of Sufferings & Afflictions

Remnants of habits are old habits or the accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions. Zen practitioner should be clear about the basic problem of the 'vasana' (old habits). We practice meditation to eliminate those bad habits and faults, to wash the mind so it can have clean and pure thoughts, to purge ourselves of jealousy towards worthy and capable individuals, to bannish forever all thoughts of envy and obstructiveness, of ignorance and afflictions. If we can do this, then our true mind, our wisdom, will manifest. The remnants of habits which persist after passion has been subdued, only the Buddha can eliminate or uproot them all. The Sanskrit word for "internal formation" is "Samyojana." It means "to crystallize." Every one of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. According to Buddhism, remnants of habits are the impression of any past action or experience remaining unconsciously in the mind, or the present consciousness of past perceptions, or past knowledge derived from memory. Remnants of habits are the force of habit. Good or evil karma from habits or practice in a former existence. The uprising or recurrence of thoughts, passions or delusions after the passion or delusion has itself been overcome, the remainder or remaining influence of illusion. This is the perfuming impression or memory. The habit-energy of memory from past actions (recollection of the past or former impression) which ignites discriminations and prevents

Enlightenement. Remnants of habits also mean memory-seeds (vasanavija). Every act, mental and physical, leaves its seeds behind, which is planted in the Alaya for future germination under favorable conditions. This notion plays an important role in the Vijnap. Remnants of habits are habitual perfuming, perfumed habits, or knowledge which is derived from memory. According to the Abhidharma, remnants of habits mean habitual karmas, which are deeds that one habitually or constantly performs either good or bad. Habits, whether good or bad, become second nature. They more or less tend to mould the character of a person. In the absence of weighty karma and a potent-death-proximate karma, this type of karma generally assumes the rebirth generative function. According to the Awakening of Faith, the indescribable vasana or the influence of primal ignorance on the bhutatathata, producing all illusions. The permeation of the pure self-essence of the mind of true thusness by ignorance or wisdom which then appears in the manifest world. However, there are also habits that help people staying away from afflictions. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of habit energy of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can forever get rid of all afflictive habit energies and attain Buddhas' habit energies of great knowledge, the knowledge that is not energized by habit: the habit energy of determination for enlightenment; the habit energy of roots of goodness; the habit energy of edifying sentient beings; the habit energy of seeing Buddha; the habit energy of undertaking birth in pure worlds; the habit energy of enlightening practice; the habit energy of vows; the habit energy of transcendence; the habit energy of meditation on equality; and the habit energy of various differentiations of state.

Remnants of habits also mean "Internal formations". The Sanskrit word for "internal formation" is "Samyojana." It means "to crystallize." Every one of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all

internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom.

When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can create internal formations in our mind. Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression "getting it out of your system." As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in "Anger," the best way to to be mindful of anger is "when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards

my anger." This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness recognizes, is aware of its presence, accepts and allows it to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: "Dear brother, I'm here for you." You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: "Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion. For Buddhist practitioners, cultivation of mindfulness in order to be able to recognize internal formations is the path that helps practitioners advance to the Buddhahood because the energy of mindfulness is the energy of the Buddha.

In short, every action that a person does has an imprint which is stored in the mana consciousness. These latencies express themselves later vy leaving the mana consciousness and entering the alaya consciousness upon being stimulated by external experience. Former habits or habit energy or latent karmic imprints are the impressions of any past actions or experiences remaining unconsciously in the mind. Latent karmic imprints are the present consciousness of past perceptions. Latent karmic imprints are past knowledges derived from memory. Good or evil karma from habits or practice in a former existence or latent karmic imprints are the uprising or recurrences of thoughts, passions or delusions after the passion or delusion has itself

been overcome, the remainder or remaining influence of illusion. Although ordinary people have subdued the remnants of habits which persist after passion, only the Buddha can eliminate or uproot them all. Buddhist practitioner should be clear about the basic problem of the ‘vasana’ (old habits). We practice meditation to eliminate those bad habits and faults, to wash the mind so it can have clean and pure thoughts, to purge ourselves of jealousy towards worthy and capable individuals, to bannish forever all thoughts of envy and obstructiveness, of ignorance and afflictions. If we can do this, then our true mind, our wisdom, will manifest. This is one of the most effective ways of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment. As a matter of fact, if practitioners practice to eliminate remnants of habits in daily activities, practitioners are on the way to less suffering and more happiness.

Phụ Lục F
Appendix F

Triệt Tiêu Ngã Chấp Sẽ Dẫn Đến Chấm Dứt Khổ Đau Phiền Não

Ngã hay cá nhơn hay cái "Tôi" hay cái "Ngã" mang tính chất luân hồi. Chủ tể của thân so với vị vua trị vì trong một xứ. Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã). Đức Phật chối bỏ nguyên lý căn bản của Ấn Giáo cho rằng Ngã hay linh hồn có nghĩa là một cái gì đó không thay đổi. Khi một cái ngã hay linh hồn được nghĩ là như thế thì chính điều ấy sẽ tạo thành ngã kiến. Khi thực tính của một sự vật đặc thù như thế bị phủ nhận thì điều nầy có nghĩa là pháp vô ngã. Ngã thể hay tự tính trong con người, đây là cái suy nghĩ ra tư tưởng hay cái làm ra hành động, và sau khi chết cái ấy sẽ trụ nơi hạnh phúc hay đau khổ tùy theo nghiệp lực đã gây tạo bởi con người ấy. Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã). Phật giáo phủ định một thực thể hay một linh hồn vĩnh hằng. Với Phật giáo, cá nhân chỉ là một danh từ ước lệ, là sự phối hợp giữa thể chất và tâm thức, có thể thay đổi từng lúc khác nhau. Chúng ta, những hành giả tu Thiền, có thể tháo gỡ sợi dây trói buộc được gọi là "Ngã". Theo Thiền sư Đạo Nguyên trong quyển Chánh Pháp Nhãn Tạng, chúng ta làm nô lệ cho cái hiểu biết của chúng ta về cái Ngã: cái Ngã của ngạ quỷ, cái Ngã thế này thế kia, hay theo nghĩa tốt nhất là cái Ngã làm người. Nhưng liên hệ giữa Phật Đạo và con người như thế nào? Có cái gì quan trọng hơn là chính sinh mạng của mình? Không phải sinh mạng làm ngạ quỷ, cũng không phải sinh mạng làm con người, mà là sinh mạng của cái Ngã làm Phật Đạo, sinh mạng của cái Ngã làm Đạo Vô Thượng. Khi một người đang tu tập Đạo thì người ấy được gọi là Phật. Ngã chấp là chấp vào hình ảnh giả tạo của thường ngã, trên thật tế, không có thật. Chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp bẩm sinh, lúc mới sanh ra đã có. Chấp vào khái niệm của một cái

ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp nảy sanh ra do sự phân biệt hay lý luận sai lầm của bản thân. Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Mặc dầu mục đích chính của sự tu tập là 'Ngộ', mục tiêu trước mắt và quan trọng của sự tu tập là triệt tiêu sự chấp ngã. Nói cách khác, đối với người tu Phật, triệt tiêu ngã chấp chính là những con đường giúp hành giả lên Phật. Đây còn là một trong những cách hữu hiệu nhất trong việc tu tập dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Thật vậy, nếu hành giả cố gắng triệt tiêu ngã chấp trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị nầy không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị nầy chắc chắn sẽ không đến với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh.

Elimination of the Attachment to the 'Self' Will Lead to the End of Sufferings & Afflictions

I, mine, personality, ego or self, the substance that is the bearer of the cycle of rebirth. The master of the body, compared to the ruler of the country. The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all illusion. Buddhism believes that "Ego" composed of the five skandhas and hence not a permanent entity. The Buddha rejected the basic tenet of Hinduism which considered non-changing quality (atman means anything substantially conceived that remains eternally one, unchanged and free). When an ego-soul or pudgala is thought as such, that constitutes the wrong view on existence of a permanent ego or atma-drishti. When the reality of an individual object or dharma as such is denied, this is what is meant by the belief that "things are without independent individuality" or dharmanairatmya. The supreme SELF, Ultimate Reality, or Universal Consciousness, the divine element in man, degraded into idea of an entity dwelling in the heart of each man, the thinker of his thoughts, and doer of his deeds, and after death dwelling in bliss or misery according to deeds done in the body. The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all ilusion. But the Nirvana sutra definitely asserts a permanent ego in the transcendental world, above the range of reincarnation; and the trend of Mahayana supports such permanence. Ego composed of the five skandhas and hence not a permanent entity. It is used for Atman, the self, personality. Buddhism take as a fundamental dogma, i.e. impermanence, no permanent ego, only a temporal or functional ego. The erroneous idea of a permanent self continued in reincarnation is the souce of all illusion. Buddhism denies the existence of an eternal person or soul. Buddhism sees the person only a conventional name or a combination of physical and psychological factors that change from moment to moment. We, Zen practitioners, can be released from the confinement of the so-call "I". According to Zen master Dogen in the "Shobogenzo", we are enslaved by our understanding of "I": I as a hungry ghost, I as this or that, or in its best sense, I as a human being. But what is the relationship between a human being and the Buddha

Way? Is there anything more important than our life? Not our life as a hungry ghost, not even our life as a human being, but our life as the Buddha Way, as the very best unsurpassable Way. When a person is practicing that Way, he or she is called a Buddha. Holding to the concept of the reality of the ego means the innate and unconscious clinging to the false idea or false image of self or ego which is, in fact, non-existent. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. The natural or intinctive cleaving (clinging) to the idea of self or soul. Holding to the concept of the reality of the ego, holding to permanent personality, or holding to the atman. This holding is an illusion. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. This attachment is developed as the result of erroneous reasoning. In the Four Noble Truth, Sakyamuni Buddha taught that "attachment to self" is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don't have attachments, naturally you are liberated. Although the main purpose of cultivation in Buddhism is 'Enlightenment', the immediate and important purpose of the cultivation is the elimination of the self. In other words, for Buddhist practitioners, elimination of the self is the path that helps practitioners advance to the Buddhahood. This is also one of the most effective ways of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment. As a matter of fact, if practitioners practice to eliminate the self in daily activities, practitioners are on the way to less suffering and more happiness. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the "extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the

scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a perculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves." Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings' sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self.

Phụ Lục G
Appendix G

Quân Bình Và Chế Ngự Sân Hận: Con Đường Chấm Dứt Khổ Đau Phiền Não

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 phẫn nộ, không nên điên cuồng lên. Chúng ta không nên trút cơn giận của mình lên người khác.

Trong tu tập chân chánh, cơn giận dữ chỉ là một khoảnh khắc thời gian rồi sẽ qua đi. Nhưng trong một khoảnh khắc thời gian ngắn, chúng ta cảm thấy không được dễ chịu cho lắm. Tất nhiên là không tránh khỏi như thế; chúng ta sẽ trở nên lương thiện hơn, và cái kiểu giả tạo bên ngoaì của chúng ta bắt đầu biến đi. Tiến trình này không kéo dài mãi mãi, nhưng trong suốt thời gian đó, cảm giác thật là khó chịu. Có khi chúng ta có thể nổ bùng lên, nhưng như thế vẫn tốt hơn là trốn chạy hoặc che dấu phản ứng của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nẩy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thơ thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chủ tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy.

Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn quân bình hay chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm, vì sân hận tự nó hiển hiện với một phong thái thô bạo phá hoại hành giả trong cách hữu hiệu nhất. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn

lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khốn khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: "Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói 'Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,' nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn." Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222).Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223).Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232).Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233)." Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường

chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: "Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi." Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: "Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai." (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng dẫy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bực tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: "Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi." Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình. Tu tập còn giúp chúng ta quân bình được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai

triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận dỗi mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian nầy. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi. Cuối cùng, nếu hành giả tu tập quân bình và chế ngự sân hận trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Đây là con đường tu tập đúng đắn dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy.

To Balance and to Subdue Anger: The Path to End Sufferings & Afflictions

Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own." A man was rowing his boat upstream on a very misty morning. Suddenly, he saw another boat coming downstream, not trying to avoid him. It was coming straight at him. He shouted, "Be careful!" but the boat came right into him, and his boat was almost sunk. The man

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

Ill-will or Hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Practitioners should always balace and subdue anger if possible, because 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. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, a thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223).One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech

(Dharmapada 232).One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233)." Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own." Anger is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of

these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves. Cultivation also helps us balance 'Anger' by contemplation of loving-kindness. When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome. Finally, if practitioners practice to balance and subdue anger in daily activities, we are on the way to less suffering and more happiness. This is the correct path of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment.

Phụ Lục H
Appendix H

Tu Tập Thu Thúc Lục Căn Trong Những Sinh Hoạt Hằng Ngày

Theo Phật giáo, nếu hành giả tu tập thu thúc lục căn trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Đây là con đường tu tập đúng đắn dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Hành giả nên luôn quán chiếu về lục căn chính là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm ngạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn nầy. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế nầy: "Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất." Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại. Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu căn: *Mắt* là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. *Tai* là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu

trần, tai phải hòa hợp với âm thanh nghe. *Mũi* phải hòa hợp với mùi ngữi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. *Lưỡi* phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. *Thân* phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và *Ý* phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến. Đức Phật dạy: "Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được." Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiển nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy nầy làm cho mắt có thể thấy đươc vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhứt, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân.

Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nẩy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là "thủ lãnh" hay "Ông chủ". Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần nầy. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý

niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc. Hành giả nên luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả nên luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: "Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục. Tóm lại, hành giả nào cố gắng thu thúc lục căn là chẳng những đang đi trên đường lên Phật, mà cuộc sống hằng ngày của họ cũng luôn được an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

Practicing Sense Restraint in Daily Activities

According to Buddhism, if practitioners practice sense restraint in daily activities, we are on the way to less suffering and more happiness. This is the correct path of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment. Practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: "You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below." If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances. The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six roots or faculties (indriyani): *Eye* is one of the six senses on which one relies or from which knowledge is received. *Ear* is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. *Nose* is in union with the smell smelt, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses.

Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. *Body* is in union with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the *Mind* is in union with the dharma thought about. The Buddha said: "Karma that you have made for yourself can only disappear if you want it to. No one can make you want it to disappear. I have many kinds of medicine, but I can't take it for you." Therefore, we should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. It is obvious that during meditation, the six organs are closed and purified in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each.

In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means "chief" or "lord". Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors. Practitioners's sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and

are mindful, wisdom will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, etc. Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in The Gems of Buddhism Wisdom, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in conatct with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the Samannaphala Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught about "a guardian of the sense-door." How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guading it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear…; on smelling an odour with the nose…; on tasting a flavour with the tongue…; on feeling an object with the body…; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties. In short, those who try to restraint the six senses are not only advancing on the path to Buddhahood, but they also have peace, mindfulness and happiness in their daily life.

Phụ Lục I
Appendix I

Quân Bình Tham Dục
Sẽ Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não

Tham dục là ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục: Desire for and love of the things of this life. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Theo Kinh Pháp Cú 202, Đức Phật dạy: "Không lửa nào bằng lửa tham. Không ác nào bằng sân hận. Không khổ nào bằng khổ uẩn. Không lạc nào hơn sự an lạc nơi Niết Bàn." Đức Phật cũng dạy thêm: "Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng." Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều nầy có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đở tha nhân. 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 dấn 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."

Theo Phật giáo, nếu hành giả tu tập quân bình tham dục trong những sinh hoạt hằng ngày thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Đây là con đường tu tập đúng đắn dẫn tới sự chấm dứt đau khổ phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho hành giả ngay trong lúc nầy. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng lòng tham muốn che lấp tâm thức hữu tình thì không cho phép thiện pháp nẩy sinh. Chính những phiền não của lòng tham muốn xô đẩy sai khiến thân tâm hữu tình khiến cho đắm đuối mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đở người khác; nếu chúng ta lấy tu tập là sự nghiệp và sự nghiệp là tu tập thì cuộc sống của chúng ta trong sánh và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều nầy. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái "Tôi" nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đở mọi người, thì dầu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày nầy qua ngày khác. Trong thời mạt pháp nầy, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng

đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bỏn xẻn mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: "Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng." Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều nầy có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đở tha nhân. Tu tập sẽ giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quấy nhiễu. Hơn nữa, qua 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.

To Balance Lust Will Reduce Sufferings & Afflictions

Craving, greed, or affection means desire of worldly materials. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. According to the Dharmapada Sutra, verse 202, the Buddha taught: "There is no fire like the fire of lust. No crime like hate. There is no ill like the body. No bliss higher than peace in the Nirvana." The Buddha also further taught: "Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting hapiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: "O Bhikksus, 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 Bhikksus, 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."

According to Buddhism, if practitioners practice balancing lust in daily activities, we are on the way to less suffering and more happiness. This is the correct path of cultivation leading to the end of sufferings and afflictions, and bringing us peace, mindfulness and happiness in this very moment. Buddhist practitioners should always remember that lust is the cover of desire which overlays the mind and prevents the good from appearing. Lust is the messenger, or temptation of desire which causes clinging to earthly life and things, therefore reincarnation. Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make cultivation our business and our business is cultivation only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people

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

Phụ Lục J
Appendix J

Tu Tập Thiền Là Cố Gắng Đạt Được Chánh Định

Thiền na dịch là "tư duy." Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn "Dhyana" mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Tịnh lự là làm vắng lặng dòng suy tưởng. Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch'an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ "Dhyana" trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lự. Tịnh lự hay đình chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ "Dhyana". Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến "thiền," và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật

giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là cố gắng đạt được chánh định để có thể quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lự. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh

đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau.

Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Thực tập thiền là cố gắng đạt được chánh định để có thể quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bổn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn. Hiểu theo nghĩa nầy, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là "tọa thiền." Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác

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

Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Tuy nhiên, theo các truyền thống Phật giáo, có năm loại Thiền khác nhau: Ngoại đạo Thiền, Phàm phu Thiền, Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, và Tối thường thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiều siêu việt, vân vân. Phàm phu thiền là sự tập trung tinh thần đến chỗ sâu xa, vận động thể dục thể thao, trà đạo thiền, và những nghi thức khác. Tiểu thừa thiền là quán tâm vô thường, quán thân bất tịnh và quán pháp vô ngã. Thiền Đại thừa là a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về cái gì thuộc về hình tướng bên ngoài đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, không và trung đạo; d) quán thật tướng của của mọi hiện tượng; e) quán sự thâm nhập hỗ tương qua lại của mọi hiện tượng; f) quán mọi hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tất cả sáu pháp quán nầy tương đương với lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: "Nếu bạn muốn biết rõ tất cả chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, thì bạn nên quán tánh của pháp giới là tất cả chỉ do tâm tạo mà thôi." Tối thượng thừa Thiền được chia ra làm ba loại: Nghĩa Lý Thiền, Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Tu Du-già thì trí phát, bỏ Du-già thì tuệ tiêu. Biết rõ hay lẽ này thế nào là đắc thất, rồi nỗ lực thực hành, sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ (282). Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ,

gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Này các Tỳ Kheo, hãy mau tu thiền định! Chớ buông lung, chớ mê hoặc theo dục ái. Đừng đợi đến khi nuốt hườn sắt nóng, mới ăn năn than thở (371). Ai nhập vào thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386)."

Phải, mục tiêu tối hậu của thiền Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí tuyệt đối lành mạnh hay trạng thái niết bàn qua điều phục tâm và gột rửa hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu tối hậu ấy còn có những lợi ích mà hành giả có thể thọ hưởng được. Thiền tập có thể gợi nguồn cảm hứng cho chúng ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn (sự thông minh) và sự phong phú của phẩm cách tự nhiên của chính mình. Hành thiền cũng có thể giúp chúng ta khơi dậy tiềm năng trong tâm, suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, và cân bằng và làm dịu đi tình trạng căng thẳng trong tâm. Nói tóm lại, thực tập thiền là cố gắng đạt được chánh định để có thể quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình để chúng ta có thể biến đổi những cảm xúc vọng động và tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần điều hòa và thanh sạch. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói gì cả, tất cả mọi ngườikhông phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lồi phân chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt sự khác biệt giữa cái "Bản Ngã" và "Tánh Giác"; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống nầy đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ "định" hay "thiền", tức

là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chồng chất bấy lâu nay của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới nầy, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu chúng ta kềm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình nầy, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ.

Thiền quán là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái dáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay 'tam pháp ấn' trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả nhng hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát nầy dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái 'ngã', nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu nầy, hành giả sẽ có được những

lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xãy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lành mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Chính Chánh Định trong Bát Thánh Đạo gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Chánh Định trong Bát Thánh Đạo còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tỉnh lặng. Và cũng chính Chánh Định trong Bát Thánh Đạo tạo ra một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện nầy, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

To Practice Zen Is to Try to Gain Right Concentration

Dhyana is considered meditating. Meditation in the visible or known is called Dhyana. Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Ch'an-na is a Chinese version from the Sanskrit word "Dhyana," which refers to collectedness of mind or meditative absorption in which all dualistic distinctions disappear. The fifth paramita (to practice dhyana to obtain real wisdom or prajna). In dhyana all dualistic distinctions like subject, object, true, false are eliminated. Ch'an is a Chinese most equivalent word to the Sanskrit word "Dhyana," which means meditation. To enter into meditation. A school that developed in East Asia, which emphasized meditation aimed at a non-conceptual, direct understanding of reality. Its name is believed to derive from the Sanskrit term "Dhyana." Dhyana is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate, to calm down, and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. It traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school's primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called "kung-an," which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. When looking into the origins of Zen, we find that the real founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha

taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we try to reach the right concentration, so we can turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perflexed, but the disicple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding.

The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12th century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose form some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all being have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood,

Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different.

Zen is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation, we try to reach the right concentration, so we can turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings. In this sense, Ch'an is a religion, the teachings, and practices of which are directed toward self-realization and lead finally to complete awakening or enlightenment as experienced by Sakyamuni Buddha after intensive meditative self-discipline under the Bodhi-tree. More than any other school, Ch'an stresses the prime importance of the enlightenment experience and the useless of ritual religious practices and intellectual analysis of doctrine for the attainment of liberation. Ch'an teaches the practice of sitting in meditative absorption as the shortest, but also steepest, way to awakening. The essential nature of Ch'an can be summarized in four short statements: Special transmission outside the orthodox teaching; nondependence on sacred writings; direct pointing to the human heart; leading to realization of one's own nature and becoming a Buddha. Esoterically regarded, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primor-dial perfection of everything existing, designated by the most various names, experienced by all great sages, and founders of

religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the "identity of Samsara and Nirvana." From this point of view, Ch'an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment.

Exoterically regarded, Zen, or Ch'an as it is called when referring to its history in China, is a school of Mahayana Buddhism, which developed in China in the 6th and 7th centuries from the meeting of Dhyana Buddhism, which was brought to China by Bodhidharma, and Taoism. However, according to Buddhist traditions, there are five different kinds of Zen: Outer Path Zen, Common People's Zen, Hinayana Zen, Mahayana Zen, and Utmost Vehicle Zen. Outer Path Zen: Outer Path Zen includes many different types of meditation. For example, Christian meditation, Divine Light, Transcendental Meditation, and so on. Common People's Zen: Common People's Zen is concentration meditation, Dharma Play meditation, sports, the tea ceremony, ritual ceremonies, etc. Hinayana Zen: Hinayana Zen is insight into impermanence, impurity, and non-self. Mahayana Zen: Mahayana Zen a) insight into the existence and nonexistence of the nature of the dharmas; b) insight into the fact that there are no external, tangible characteristics, and that all is empty; c) insight into existence, emptiness, and the Middle Way; d) insight into the true aspect of all phenomena; e) insight into the mutual interpenetration of all phenomena; f) insight that sees that phenomena themselves are the Absolute. These six are equal to the following statement from the Avatamsaka Sutra: "If you wish thoroughly understand all the Buddhas of the past, present, and future, then you should view the nature of the whole universe as being created by the mind alone." Utmost Vehicle Zen: Utmost Vehicle Zen, which is divided into three types: Theoretical Zen, Tathagata Zen, and Patriarchal Zen.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "From meditation arises wisdom. Lack of meditation wisdom is gone. One who knows this twofold road of gain and loss, will conduct himself to increase his wisdom (Dharmapada 282). He who controls his hands and legs; he who controls his speech; and in the highest, he who delights in meditation; he who is alone, serene and contented with himself. He is truly called a Bhikhshu (Dharmapada 362). Meditate monk! Meditate!

Be not heedless. Do not let your mind whirl on sensual pleasures. Don't wait until you swallow a red-hot iron ball, then cry, "This is sorrow!" (Dharmapada 371). He who is meditative, stainless and secluded; he who has done his duty and is free from afflictions; he who has attained the highest goal, I call him a Brahmana (Dharmapada 386)."

Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. In short, by practicing meditation we try to reach the right concentration, so we can turn within and discover our true nature so that we can convert the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any other division. Modern society in in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult taks of steadilt training our minds. All of us should wake up to the fact that we need to work with our life, we need to practice Zen. We have to see through the mirage that there is an "I" that is separating from our "Original Nature". Our cultivation is to close the gap. Only in that instant when we and the object become one can we see what our life is.

Perhaps every one of us finds life difficult, perplexing, and oppressive. Even when everything goes well for some time, we still worry that it probably will not keep on that way. This is the very reason for all of us to practice Zen. Speaking of Zen, why do we have to practice Zen? We often hear about 'Samadhi', that is a 'Ch'an' method of meditation to pacify the mind. When the mind is pacified, it is unperturbed, and we attain the one-pointedness of mind. The purpose of Zen is to dissolve our accumulated 'thought-mass'. What is finally left in us is just the real self and eventually we enter into the world of the selfless. And if we do not stop there, if we do not think about this

realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. Then, is Zen method different from any other methods in Buddhism? While reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we are sitting still and fixing our mind in reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation. Thus, when practicing reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we may have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. In the same manner, when practicing meditation, may also have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. It is really difficult to control the mind; however, if we can halt our body and speech still, we earn some merits. If we want to get the highest level of all merits, we have to control our mind. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha is the Awakened, so learning the Buddha's teachings is learning about his methods of awakening. Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening.

Meditation and contemplation means practice to obtain the seeing which goes beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearance, but seeing things as they really are. This means seeing everything in terms of the three characteristics, the signs of all phenomenal existence: impermanence, suffering, and egolessness. It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove ego-illusion, to see reality, and to experience Nirvana. The ultimate purpose of meditation is to eradicate mental impurities from our mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Meditation helps us to see things as they truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When we practice meditation, we will see for ourselves the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And we will have a clearer comprehension of what is going on in our mind and body. We will be

able to accept things as they come to us with less agitation and deal with situations in a more positive way. Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It is the Right Concentration in the Eightfold Nobel Path that inspires us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. The Right Concentration in the Eightfold Nobel Path can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is the Right Concentration in the Eightfold Nobel Path that creates a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. Therefore, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? Saying that sitting meditation is Zen, we really destroy the true concept of Zen. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to Zen while accomplishing our daily tasks.

Phụ Lục K
Appendix K

Chánh Định Giúp Hành Giả Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại

Trong Phật giáo, thấy được mặt mũi của thực tại là giác ngộ. Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thôi; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Chánh định trong thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ 'Pháp' có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ nầy từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí.

Chánh định trong thiền quán giúp cho chúng ta làm cho tất cả dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: "Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai." Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo, tâm bản lai là tâm 'không', là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, "tất cả mọi sự thành hình đều vô thường; là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui." Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng.

Lục Tổ Huệ Năng nói: "Bổn lai vô nhất vật." Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bặt rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng nầy là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ói một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường, buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không.

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển "Trái Tim Mặt Trời," mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói

tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưỡi kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: "Tất cả mọi sự vật trên đời là không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu." Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy, mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu.

Right Concentration Helps Practitioners See the True Face of Reality

In Buddhism, seeing the true face of reality means enlightenment. Enlightenment is the whole of practice of meditation. Meditation starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. Right concentration in meditation helps us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, 'Dharma' means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also

means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Zen practitioner is only to explore these 'dharmas' within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout Zen practitioner should experience in every moment the truth of out nature. Meditation is not only a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is eveident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in meditation.

Right concentration in meditation helps us let go of all desires, so that the mind can return to its original status. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is exactly the absolute, where there are no words or speech. If we open our mouth, we are immediately wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. The Buddha taught in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If we view all appearances as non-apprearance, then we will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. But, what is the original mind? According to Buddhism, orginal mind is the 'No' mind, the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall or trying to climb a silver mountain. All thinking is cut off. According to the Mahaparinirvana Sutra, "all formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking.

The Sixth Patriarch said: "Orignially there is nothing at all." When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as

nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. So, what can we do? Appearing and disappearing, put it down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! That is enough for our whole life of meditation! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

According to Zen Master Thich Nhat Hanh in The Sun My Heart, the aim of this practice is to see the true face of reality, which is mind and mind-object. When we speak of mind and of the outside world, we immediately are caught in a dualistic conception of the universe. If we use the words mind and mind-object, we can avoid the damage done by the sword of conceptualized discrimination. The effect of meditation is like the fire under the pot, the sun's rays on the snow, and the hen's warmth on her eggs. In these three cases, there is no attempt at reasoning or analysis, just patient and continuous concentration. We can allow the truth to appear, but we cannot describe it using math, geometry, philosophy, or any other image of our intellect. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If you view all appearances as non-apprearance, then you will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. Or speaking in another way, we cannot see the true face of reality. In fact, all things that appear in the world are transient and all appearances are non-apprearance; all things come from the seeing. If we can view all things in this way, then we see the true nature of everything.

Phụ Lục L
Appendix L

Chánh Định Giúp Hành Giả Thanh Tịnh Thân Tâm

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là 'tâm viên'. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hướng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên nầy đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thự hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ chánh định trong thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

Right Concentration Helps Practitioners Purify Body and Mind

Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time. To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a 'monkey-mind'. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds qiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through the right concentration in meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

Phụ Lục M
Appendix M

Thanh Tịnh Giới Đức Trong Tu Tập Sẽ Dẫn Tới Chánh Niệm Và Chánh Định

Giới luật nghĩa là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ, giải thoát, và an lạc. Đức hay lực của giới luật. Theo kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: "Bằng trì giới, người ta có thể đạt đến tập trung tư tưởng và chánh niệm; từ tập trung tư tưởng và chánh niệm, người ta đạt được trí huệ. Trí huệ sẽ mang lại an bình nội tại và giúp cho con người vượt qua những cơn bão tố của trần tục." Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả chơn thuần nhất định phải có giới hạnh trang nghiêm. Thước đo của sự tiến bộ trong tu tập là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Nhờ thanh tịnh giới đức và đạo hạnh mà hành giả lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không cần thiết phải lui vào rừng sâu núi thẳm, xa lánh mọi người. Thật vậy, lúc chung sống trong cộng đồng, chúng ta mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Như vậy, người sơ cơ tu tập thiền định trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi rút vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu hơn. Nghĩa là bên cạnh tu tập tọa thiền, chúng ta phải luôn cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Có người nói 'tu thiền chẳng cần hành thiện tránh ác'. Những ai dám nói như vậy, quả thật họ chẳng phải là Phật tử chân thuần. Ngược lại, có rất nhiều tế hạnh mà chúng ta phải chuẩn bị trước cũng như trong khi tu tập thiền định. Cái mà chúng ta gọi là tế hạnh, nhưng kỳ thật những thứ nầy ảnh hưởng rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác khổ đau, chúng ta khởi tâm thương xót và cảm thông. Khi thành công, mình phải luôn giữ tâm khiêm cung.

Purifying Morality in Cultivation Will Lead to Righ Mindfulness and Right Concentration

Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, etc, mean rules in Buddhism. Observe moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to advance and obtain enlightenment, liberation, peace and joy. Virtue of morality or the power of the discipline. According to the Dhammamapada Sutta, the Buddha taught: "By observing precepts, one can reach concentration and mindfulness; from concentration and mindfulness, one can achieve knowledge and wisdom. Knowledge brings calmness and peace to life and renders human beings indifference to the storms of the phenomenal world." Morality is one of the most important factors in cultivation, so, a devout practitioner must be a good virtue one. One's cultivation progress is valued from his or her behavior toward people around. Through the purification of morality and behavior, practitioners always live peacefully and tolerantly with people, not necessarily retreat in deep jungle to be away from people. In fact, while living in the community, we have chances and conditions to improve our morality. Therefore, a beginner must be able to live together with everyone before turning into solitude life for deep meditation. That is to say, besides practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Some people say that they do not need to do good deeds, nor do they need to prevent unwholesome deeds. Those who dare to say so, they are really not devout Buddhists. In the contrary, there are a lot of small virtues need be prepared before and during we practice meditation. The so-called 'small virtues' are, in fact, play a big role on our way of cultivation. We would be happy with other's success and sympathy with other's miseries. We will keep ourselves modest when achieving success.

Phụ Lục N
Appendix N

Chánh Định Giúp Hành Giả Biết Được Bản Chất Thật Của Chính Mình

Bản chất thật còn gọi là Chân tánh hay Phật tánh. Giác tánh là tánh giác ngộ sẳn có ở mỗi người, hiểu rõ để dứt bỏ mọi thứ mê muội giả dối. Trong Liên Tâm Thập Tam Tổ, Đại Sư Hành Sách đã khẳng định: "Tâm, Phật, và Chúng sanh không sai khác. Chúng sanh là Phật chưa thành; A Di Đà là Phật đã thành. Giác tánh đồng một chớ không hai. Chúng sanh tuy điên đảo mê lầm, song Giác Tánh chưa từng mất; chúng sanh tuy nhiều kiếp luân hồi, song Giác Tánh chưa từng động. Chính thế mà Đại Sư dạy rằng một niệm định tỉnh hồi quang thì đồng về nơi bản đắc." Chánh định là sự an định vững chắc của tâm. Với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, hành giả với tâm chánh định vững vàng có khả năng biết được bản chất thật của chính mình. Tu tập là tìm cách "tự tri" hay là cái biết. Nhưng cái biết này không phải là cái biết "khoa học" của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong tu tập là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Hơn nữa, tu tập trong Phật giáo còn giúp chúng ta thấy sự khác biệt giữa bề ngoài thế giới mình thấy và thật tánh của thế giới ấy. Một Thiền sư đã nói: "Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi." Lần nữa chúng ta lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lỗi này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh sáng. Ở đó người ấy thấy được thực

thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại. Nói cách khác, chúng sanh tuy điên đảo mê lầm, song Giác Tánh chưa từng mất; chúng sanh tuy nhiều kiếp luân hồi, song Giác Tánh chưa từng động. Chính thế mà nếu chúng ta dụng công tu tập cho được chánh định thì chỉ cần một niệm hồi quang là về ngay nơi bản đắc, thấy được bản chất thật của chính mình. Dennis Genpo Merzel viết trong quyển 'Con Mắt Không Bao Giờ Ngủ': "Chân tánh của tất cả mọi vật vẫn được phát lộ một cách liên tục. Khi con chó sủa hay tè ra đất, ấy là nó phát lộ cái chân tánh của nó. Con chó phát lộ tánh chó của nó, giống như cây gậy quẳng xuống đất phát lộ tánh gậy của nó. Tất cả những gì tồn tại trên đời chung qui đều phát lộ chân tánh của mình. Chúng ta không bao giờ nhìn một cái cây và nói: 'Cây này không toàn thiện, nó không phát lộ chân tánh của nó.' Chúng ta chỉ tự nhìn mình hay nhìn người khác và nói: 'Chúng ta không phát lộ chân tánh của mình.' Tại sao chúng ta nói như vậy? Bởi vì khi nói về con người, chúng ta có ý niệm về tính thánh thiện, về sự hoàn hảo của con người. Và chúng ta không hiểu rằng con người, trong mọi việc y làm, đều phát lộ chân tánh của mình. Đơn giản thế thôi. Là con người, bạn không thể làm gì khác hơn là phát lộ chân tánh của bạn."

Right Concentration Helps Practitioners Know Their Own Real Nature

Real nature is also called True Nature or Buddha Nature. The enlightened mind free from all illusion. The mind as the agent of knowledge, or enlightenment. In the Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, the Tenth Patriarch Ching-She confirmed: “Mind, Buddha, and Sentient Beings, all three are not any different. Sentient beings are Buddhas yet to be attained, while Amitabha is Buddha who has attained. Enlightened Nature is one and not two. Even though we are delusional, blind, and ignorant, but even so our Enlightened Nature has never been disturbed. Thus, once a thought of concentration and seeing the light, all will return to the inherent enlightenment nature.” Right concentration is the intensified steadiness of the mind. With support of

Right Effort and Right Mindfulness, practitioners with the fully concentrated mind is capable of knowing their own nature. Cultivation means searching to “know oneself.” But this knowledge is not the scientific knowledge of the modern psychologist, the knowledge of the knower-intellect who knows himself as object; knowledge of self in cultivation is knowledge which is not intellectual, which is a non-alienated, it is full experience in which knower and known become one. The basic idea of the Buddhist cultivation is to come in touch with the inner workings of one’s being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external. Furthermore, cultivation in Buddhism also helps us see the difference between the appearance of the world and the reality of the world. A Zen master said: “Before I was enlightened the rivers were rivers and the mountains were mountains. When I began to be enlightened the rivers were not rivers anymore and the mountains were not mountains. Now, since I am enlightened, the rivers are rivers again and the mountains are mountains.” Again we see the new approach to reality. The average is like the man in Plato’s cave, seeing only the shadows and mistaking them for the substance. Once he has recognized this error, he knows only that the shadows are not the substance. But when he becomes enlightened, he has left the cave and its darkness for the light: there he sees the substance and not the shadows. He is awake. As long as he is in the dark, he cannot understand the light. When he be out of the darkness, he understands the difference between how he saw the world as shadows and how he sees it now, as reality. In other words, Enlightened Nature is one and not two. Even though we are delusional, blind, and ignorant, but even so our Enlightened Nature has never been disturbed. Thus, once attaining right concentration, one can see the light, all will return to the inherent enlightenment nature, and will see our own nature. Dennis Genpo Merzel wrote in The Eye Never Sleeps: "The true nature of all things is continuously manifesting. When a dog barks or pees on the ground, that dog's true nature is in realization. The dog is manifesting dog nature, just as a stick lying on the ground manifests its stick nature. All things are always manifesting their true nature. We never look out at a tree and say, 'That tree is imperfect, that tree is not manifesting its true nature.' We only look at ourselves and other human beings and say, 'We are not manifesting our true nature.'

Why do we say that? Because when it comes to humans, we have an idea of what it is to be saintlike, to be a perfect human being. We don't realize that each human being is always manifesting his true nature, no matter what that person is doing. It is that simple. As a human being, you cannot do anything but manifest your true nature."

Phụ Lục O
Appendix O

Chánh Định Giúp Hành Giả Nhận Chân Được Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu

Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng nhận chân được bản chất vô thường của vạn hữu. Hành giả nên luôn tỉnh thức rằng vạn hữu vô thường và vô ngã. Hãy nhìn vào thân chúng ta hôm nay, nó hoàn toàn khác với cái thân hôm qua. Mà thật vậy, cái thân của chúng ta chẳng khác gì một dòng nước đang chảy, tự nó hiển lộ vô tận trong các thân khác nhau, giống hệt như những lọn sóng sinh rồi diệt, hoặc như bọt nước trào lên rồi tan vỡ. Sóng và bọt nước cứ liên tục xuất hiện, lớn hay nhỏ, cao hay thấp, sạch và dơ, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, nước luôn luôn không có sắc tướng, không bị tạo tác và bất động. Hành giả nên luôn tỉnh thức như vậy để có thể hành động, nói năng và suy nghĩ một cách tỉnh thức, không phân biệt. Nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta đang đi đúng đường tu. Cứ mạnh mẻ thẳng bước mà tiến tu đến giải thoát, chứ đừng bám víu vào thế giới đầy khổ đau phiền não nầy làm gì! 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. Mọi vật trên thế gian nầy 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 nầy 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. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Chính vì vậy mà trong các tự viện thường tụng bài kệ vô thường mỗi khi xong các khóa lễ.

Một ngày đã qua.
Mạng ta giảm dần
Như cá cạn nước.
Có gì đâu mà vui sướng?
Nên chúng ta phải cần tu
Như lửa đốt đầu.
Chỉ tỉnh thức về vô thường.
Chớ nên giải đãi.

Để thông triệt bản chất vô thường của vạn hữu, hành giả cần phải quán chiếu mọi vật trên thế gian nầy 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 nầy 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. Kinh Đại Bát Biết Bàn dạy: "Chư hành vô thường (tất cả mọi vật cấu thành đều vô thường); là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn thì sự tịch diệt là an vui." Điều nầy có nghĩa là khi không còn sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì tâm đó là tâm hạnh phúc và vui sướng nhất. Đây là cái tâm không suy tưởng nhị biên. Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy: "Vạn vật vô thường. Đây là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt dứt bặt thì sự tỉnh lặng là chân hạnh phúc." Kinh Kim Cang dạy: "Phàm những gì có hình tướng đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng như không hình tướng, tức là thấy được thể tánh." Tâm Kinh dạy: "Sắc chẳng khác không; không chẳng khác sắc. Sắc tức là không; không tức là sắc." Vậy thì cái gì là sanh diệt? Cái gì là vô thường và thường hằng? Cái gì là sắc và không? Trong cảnh giới tỉnh lặng thật sự (tịch diệt), trong thể tánh Như Lai, trong cái thật rỗng không, không có sanh hoặc diệt, không có vô thường hay thường hằng, không có sắc hoặc không. Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Bổn lai vô nhất vật." Khi cả sanh và diệt đều dứt rồi thì cảnh giới tĩnh lặng hay tịch diệt nầy là chân hạnh phúc. Nhưng trên thực tế

chẳng có tịch diệt mà cũng chẳng có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức là thấy được thể tánh của chư pháp. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Nói sắc tức thị không, không tức thị sắc; nhưng kỳ thật, không có sắc mà cũng chẳng có không. Vì vậy, khi không có suy nghĩ, không có lời nói, đã không có sanh hoặc diệt; không có vô thường hoặc thường; không có sắc hoặc không. Nhưng nói điều nầy không tồn tại là không đúng. Nếu chúng ta mở miệng ra là chúng ta sai ngay. Chúng ta có thể thấy được màu sắc hay không? Có thể nghe được âm thanh hay không? Có thể xúc chạm hay không? Cái nầy là sắc hay không? Nếu chúng ta chỉ nói một tiếng là chúng ta sai ngay. Và nếu chúng ta không nói gì cả, chúng ta cũng sai luôn. Như vậy chúng ta có thể làm được gì? Sanh và diệt, hãy buông bỏ chúng đi! Vô thường và thường hằng, hãy buông bỏ chúng đi! Sắc và không, hãy buông bỏ chúng đi! Mùa xuân đến thì tuyết tan: sanh và diệt lại cũng như vậy. Gió đông thổi lên thì mây kéo mưa về hướng tây: vô thường và thường hằng lại cũng như vậy. Khi chúng ta mở đèn lên thì cả căn phòng sẽ trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý chỉ là như vậy. Sắc là sắc; không là không.

Thân vô thường là thân nầy mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. Người xưa đã than: "Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương." Mưu lược dõng mãnh như Văn Chủng, Ngũ Tử Tư; sắc đẹp dễ say người như Tây Thi, Trịnh Đán, kết cuộc rồi cũng: "Hồng nhan già xấu, anh hùng mất. Đôi mắt thư sinh cũng mỏi buồn." Tâm vô thường là tâm niệm chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xét ra hư huyễn như bọt nước. Cảnh vô thường là chẳng những hoàn cảnh chung quanh ta hằng đổi thay biến chuyển, mà sự vui cũng vô thường. Món ăn dù ngon, qua cổ họng rồi cũng thành không; cuộc sum họp dù đầm ấm, kết cuộc cũng phải chia tan; buổi hát vui rồi sẽ vãng; quyển sách hay, lần lượt cũng đến trang cuối cùng. Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng 'cái này tồn tại' bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn,

cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật 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 chăng 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 chăng 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?"

Mọi sự trên cõi đời nầy đều phải biến dịch và hoại diệt, không việc gì thường hằng bất biến dù chỉ trong một phút giây. Sự thật về vô thường không những chỉ được tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà lịch sử tư tưởng nơi khác cũng thừa nhận như vậy. Chính một nhà hiền triết Hy Lạp thời cổ đã nhận định rằng chúng ta không thể bước xuống hai lần cùng một giòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự mọi vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự mọi vật. Thật vậy, nếu nhìn lại chính mình thì chúng ta sẽ thấy rằng tự mình là vô thường. Hãy nhìn lại chính mình để thấy rằng mình đang sống trong một giấc mơ. Chính chúng ta đang biến đổi một cách nhanh chóng và bất tận. Chỉ riêng một ngày hôm qua thôi, chúng ta đã có hàng triệu thân khác nhau, hàng triệu cảm thọ khác nhau, hàng triệu cái tâm khác nhau, giống như một dòng suối đang chảy xiết. Hãy nhìn thì sẽ thấy tất cả các thân đó, cảm thọ đó, tâm đó y hệt như một giấc mơ, như tiếng vang, như ảo ảnh. Rồi chúng ta hãy thử nhìn vào ngày hôm kia, chúng ta sẽ cảm thấy được hàng triệu kiếp xa xôi về trước.

Tất cả đều như một giấc mơ. Hãy quán sát được như vậy để đừng khởi niệm. Hãy tỉnh thức cảm nhận được sự vô thường của vạn hữu để thấy rằng sự sống và sự chết đang trôi chảy mau chóng và bất tận trong toàn thân chúng ta.

Đời sống con người lại cũng như vậy. Kỳ thật, đời người như một giấc mơ, nó tạm bợ như mây mùa thu, sanh tử bập bềnh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân này già nhanh như ánh điển chớp. Mọi vật quanh ta cũng thay đổi không ngừng nghỉ. Không một vật gì chúng ta thấy quanh ta mà được trường tồn cả, trên cùng một dòng sông nhưng dòng nước hôm qua không phải là dòng nước mà chúng ta thấy ngày hôm nay. Ngay đến tâm tánh chúng ta cũng bị thay đổi không ngừng, bạn thành thù, rồi thù thành bạn. Rồi những vật sở hữu của ta cũng không chạy ra khỏi sự chi phối của vô thường, cái xe ta mua năm 2000 không còn là cái xe mới vào năm 2011 nữa, cái áo mà chúng ta cho hội Từ Thiện Goodwill hôm nay đã một thời được chúng ta ưa thích, vân vân và vân vân. Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc tu tập giáo pháp mà còn cho cuộc sống bình nhật nữa vì nó chính là chìa khóa mở cửa bộ mặt thật của vạn hữu và cũng là liều thuốc giải độc cho sân hận và chấp trước. Khi chúng ta hiểu mọi sự mọi vật đều sẽ tàn lụi và đổi thay không ngừng thì chắc chắn chúng ta sẽ không còn muốn luyến chấp vào chúng nữa.

Right Concentration Helps Practitioners Realize the Impermacence of All Things

Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of “samadhi” maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impedments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of realizing the impermanence of all things. Buddhist practitioners should always mindful that all things are impermanent and have no-self. Let’s look at ourselves, we will see that our bodies of

today are completely different from those of yesterday. In fact, our body is just like a stream running swiftly, manifesting endlessly in different forms as waves rising and falling, as bubbles forming and popping. The waves and bubbles continuously appear large or small, high or low, clean or unclean, and so on and on so on. However, water has no form, is staying unconditioned, and being unmoved at all times. Buddhist practitioners should always mindful as such so that we can act, speak, and think mindfully and without discrimination. If we are able to do this, we are on the right tract of cultivation. Let's advance firmly on the way to emancipation; and let's not to cling to the world which is full of sufferings and afflictions! "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 aove 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. 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. In most monasteries, at the end of ceremonies, monks and nuns often chant the verse of impermance.

This day is already done.
Our lives are that much less.
We're like fish in a shrinking pond;
What joy is there in this?
We should be diligent and vigorous,
As if our own head were at stake.
Only be mindful of impermanence,
And be careful not to be lax.

To understand thoroughly the impermacence of all things, Zen practitioners should contemplate that 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 Mahaparinirvana Sutra says: "All formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking. The Mahaparinirvana Sutra says: "All things are impermanent. This is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." The Diamond Sutra says: "All things that appear are transient. If we view all appearance as nonappearance, then we will see the true nature of all things." The Heart Sutra says: "Form does not differ from emptiness; emptiness does not differ from form. That which form is emptiness, that which emptiness is form." Thus, what is appearing and disappearing? What is impermanence and permanence? What is form and emptiness? In true stillness, in true nature, in true emptiness, there is no appearing or disappearing, no impermanence and permanence, no form and emptiness. The Sixth Patriarch said: "Orignially there is nothing at all." When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But in reality, there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. We say form is emptiness, emptiness is form; but there is no emptiness and no form. So when there is no thinking and no speech, already there is no appearing or disappearing, no impermanence or permanence, no form or emptiness. But to say that these things do not exist is incorrect. If we open our mouth, we are wrong. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. Therefore, what can we do? Appearing and disappearing, put it

down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

Impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and delibitated, ending in death. The ancients have lamented: "Oh, that time when we were young and would ride bamboo sticks, pretending they were horses, in the twinkling of an eye, our hair is now spotted with the color of frost." What happened to all those brave and intelligent young men and those beautiful and enchanting women of bygone days? They ended as in the following poem: "Rosy cheeks have faded, heros have passed away; young students' eyes, too, are weary and sad." Impermanence of the mind means that the mind and thoughts of sentient beings are always changing, at times filled with love or anger, at times happy or sad. Those thoughts, upon close scrutiny, are illusory and false, like water bubbles. Impermanence of the environment means that not only do our surroundings always change and fluctuate, but happiness, too, is impermenent. Succulent food, once swallowed, loses all tastes; an emotional reunion, however, sweet and joyful, ultimately ends in separation; a delightful party soon becomes a thing of past; a good book, too, gradually reaches the last pages. According to the Samyutta Nikaya, volume III, change or impermanence is the essential characteristic of phenomenal existence. We cannot say of anything, animate or inanimate, 'this is lasting' for even while we say, it is undergoing change. The aggregates are compounded and conditioned, and, therefore, ever subject to cause and effect. Unceasingly does consciousness or mind and its factors change, and just as unceasingly, though at a lower rate, the physical body also changes from moment to moment. He who sees clearly that the impermanent aggregates are impermanent, has right understanding. In the Mijjhamaka Sutra, 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?”

Everything in this world is subject to change and perish; nothing remains constant for even a single moment. The fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought but elsewhere in the history of ideas. It was the ancient Greek philosopher Heraclitus who remarked that one cannot step into the same river twice. He meant that everything keeps changing without a pause or the ever-changing and transient nature of things. As a matter of fact, if we watch ourselves, we’ll see that we are impermanent. Watch ourselves to see that we are living on a dream. We are changing swiftly and endlessly. Only one day yesterday, we had millions of different bodies, millions different feelings, and millions different minds just like a stream flowing swiftly. Look back and see all those bodies, feelings, and minds just like dreams, like echoes, like mirages. Then, if we look at the day before yesterday, we will be to feel just like millions of lives away. All are like a dream. If we are able to think this way, we will be able to feel that life and death flowing swiftly and endlessly in our whole body.

Human’s life is just like that. In fact, human’s life is like a dream; it is impermanent like autumn clouds, that birth and death are like a dance; that infant changes to young age and to old age just like morning turns into afternoon, then evening. Look at our body and see it changes every second of life. The growing (becoming old) of a human’s life is not differnt from a flash of lightning. Things around us also keep changing. No one of the things we see around us will last forever, in the same river, the current of yesterday is not the current we see today. Even our minds are constantly subject to changefriends

become enemies, enemies become friends. Our possessions are also impermanent, the brand new car we bought in the year of 2000 is no longer a new car in 2011, the shirt we donate to Goodwill Charity today was once liked by us, and so on and and so on. Understanding impermanence of existence is important not simply four our cultivation of the Dharma, but also in our daily lives for this understanding is a key to open the door of the ultimate nature of things and also an antidiote to anger and attachment. When we see all things are perishable and change every moment, we will not try to attach to them.

Phụ Lục P
Appendix P

Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Nhận Chân Được Trạng Thái Vô Minh Của Chính Mình

Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trong khi thiền định. Trong khi đó chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm hành giả có chánh định vững vàng có khả năng nhận chân được trạng thái vô minh của chính mình. Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Vô minh là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Vô minh chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ

và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô minh" coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

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

Trong Phật giáo, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê." Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán "nhân duyên." Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ

những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trược nầy, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: "Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của ngươi rồi". Người tu tập nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm và chánh định. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạc theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành.

Right Mindfulness and Right Concentration Helps Practitioners Realize Their Own State of Ignorance

Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our meditation. Meanwhile, right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of "samadhi" maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impedments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness, practitioners with fully concentrated mind are capable of realizing their

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

Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means "Maya" or "Illusion." It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance os only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self.

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

Phụ Lục Q
Appendix Q

Vai Trò Của Chánh Kiến Và Chánh Tư Duy Trong Tu Tập

Tám chi của Bát Thánh Đạo có thể được chia làm ba nhóm: giới, định và tuệ. Đây là con đường duy nhất; không có con đường nào khác dẫn đến giác ngộ và giải thoát tâm. Đây là tất cả những gì đức Từ Phụ đã chỉ dạy và dẫn dắt để giúp hành giả diệt trừ những xung đột tinh thần do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống tạo nên đều nằm trọn trong Bát Thánh Đạo, từ chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tu tập Phật giáo và thiền định có liên hệ mật thiết với Tuệ Học qua hai chi: chánh kiến và chánh tư duy. Qua chánh kiến và chánh tư duy chúng ta đoạn trừ tham, sân, si.

Về Chánh Kiến, người tu tập nên cố gắng thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng là luật 'Nhơn Quả', mỗi hành động đều sẽ mang đến một kết quả nào đó, không có bất cứ ngoại lệ nào. Không có chuyện 'không thiện không ác' trong Phật giáo. Như vậy, thiền giả nên luôn nhớ rằng mỗi khi chúng ta hành động vì tham-sân-si, ắt khổ đau sẽ đến với mình. Ngược lại, khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Phật tử chơn thuần nên luôn có tâm tỉnh thức để khôn khéo biết phối hợp luật nhơn quả vào cuộc sống hằng ngày của mình. Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy và hiểu được cái tánh chân thật hay cái chân như của mình. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh Kiến là một trong hai phần học của

Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Người tu theo Phật nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau nầy. Ngoài ra, Chánh Kiến và sự tỉnh thức còn giúp hướng dẫn Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm để đem lại Chánh Định. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ

không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều nầy có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm nầy đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ "Yoniso" có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân

lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy: "Pháp nầy dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí." Trong các kinh điển, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phàm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật nầy, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ nầy cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ nầy, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các

pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời.

***Về Chánh Tư Duy**, người tu tập không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tàn độc.* Chánh tư duy là những tư tưởng không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tàn độc. Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là chúng ta không bị cai quả bởi sự giận dữ, vì giận dữ có khả năng thiêu đốt chúng ta và những người chung quanh nếu chúng ta không cẩn thận. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy nầy cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ ác tâm, khi đó tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất thương yêu của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ. Cũng nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ tâm tánh tàn bạo, khi đó chúng ta sẽ có tâm thương xót những ai bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô mình thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của

lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp.

The Roles of Right Understanding and Right Thought in Cultivation

The Noble Eightfold Path can be divided into three groups: virtue, concentration and wisdom. This is the only path; there are no short cuts to enlightenment and deliverance of the mind. All the practical guidance and instructions given by the Buddha to remove mental conflicts due to the unsatisfactoriness of life are to be found in the Noble Eightfold Path, from right understanding, right thoughts, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. Buddhist cultivation and practicing of meditation have close relationship with the branch of wisdom through two branches of right understanding and right thought. Through Right understanding and right thought we eliminate greed, anger and ignorance.

Regarding the Right Understanding, practitioners should try to understand the natural laws which govern our everyday life. Right understanding or right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Right understanding means to understand the natural laws which

govern our everyday life. One of the most important of these is the law of karma, the law of cause and effect, every action brings a certain result, without any exception. There is no such 'no wholesome nor unwholesome' in Buddhism. Practitioners should always remember that whenever we act with greed, hatred, or delusion, pain and suffering come back to us. On the contrary, when our actions are motivated by generosity, love or wisdom, the results are happiness and peace. Devout Buddhists should always have a mindful mind to skilfully integrate the understanding of the law of karma into our lives. Right understanding also means profoundly and subtly understand our true nature. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be. According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the truths that are shown by others. The process of acquiring right understanding must follow the following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation. Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation.

Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Besides, Right Effort and Right Mindfulness guided by Right Understanding to bring about Right Concentration. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding oneself. It is self-examination and self-observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest important in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others means hearing the Correct Law (Saddhamma), from others (Paratoghosa), and having a systematic attention or a wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal,

what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper order, making everything plain. He does not state things unitarily, looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind

to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not, however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life.

Regarding the Right Thought*, practitioners should be free from sensual desire, ill-will, and cruelty.* Right thought means thoughts that are free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Thoughts free from ill-will means thoughts that are free from anger, for when anger is burning in the mind, both us and people around us will suffer. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of "Precept, Concentration, and Wisdom," we must realize that 'ignorance' is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. A mind free from sensual lust, ill-will and cruelty. Right thought means resolve in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Through meditation, we can recognize anger and let it go. At that time, the mind becomes light and easy, expressing its natural loving-kindness. Also through meditation, we can recognize cruelty and let it go. At that time, we will have the mind of understanding the suffering of others and wanting to alleviate it. Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes

attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the sens are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to perceive it directly.

Phụ Lục R
Appendix R

Vai Trò Của Chánh Niệm Và Chánh Định Trong Việc Phát Triển Trí Tuệ

Mặc dầu chánh niệm và chánh định đều không phải là cứu cánh của người tu Phật, nhưng cả hai đều đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc phát triển trí huệ, thứ mà chúng ta cần để phá tan bức màn vô minh để thẳng tiến đến giác ngộ. Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trong khi tu tập. Trong khi đó chánh định là sự an định vững chắc của tâm, là chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải dẫm lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lắng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lôi cuốn bất thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển "trí huệ," vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì

vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trược. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiện đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khỏi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

Trong khi đó, theo Kinh Pháp Bảo Đàn, định và tuệ không thể tách rời. Trong Phẩm Thứ Tư, Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa nầy tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lìa bốn tướng.

Tổ lại nói thêm: "Nầy thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ nầy lại cũng như thế."

Roles of Right Remembrance and Right Concentration In the Development of Insight or Wisdom

Although both right mindfulness and right concentration are not our ends in cultivation, but both of them play an extremely important role in the development of the wisdom, which cultivators need to destroy ignorance to advance directly to enlightenment. Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our meditation. Meanwhile, right concentration fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The Eightfold Noble Path is eight main roads that any Buddhist must tread on in order to achieve enlightenment and liberation. Sincere Buddhists should always remember that even the higher practice of calming concentration or samadhi does not assure and place us in an ultimate position of enlightenment, for defilements or latent tendencies are not totally removed yet. We only calm them down temporarily. At any moment they may re-appear when circumstances permit, and poison our mind if we don't always apply right effort, right mindfulness, and righ concentration in our own cultivation. As we still have impurities, we are still impacted by unwholesome impulses. Even though we have gained the state of calm of mind through concentration or samadhi, but that state is not an absolute state of purity. Thus the efforts to develop concentration never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his "Insight" for only "insight" can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation.

According to Theravada Buddhism, mindfulness is considered as the strongest strand for it plays an important role in the acquisition of both calm and insight. Mindfulness is a certain function of the mind, and therefore, a mental factor. Without this all important factor of

mindfulness one cannot cognize sense-objects, one cannot be fully aware of one's behavior. It is call right mindfulness because it avoids misdirected attention, and prevents the mind from paying attention to things unwholesome, and guides its possessor on the right path to purity and freedom. Right mindfulness sharpens the power of observation, and assists right thinking and right understanding. Orderly thinking and reflection is conditioned by man's right mindfulness. In the Satipatthana and Anapanasati sutras, the Buddha states clearly how a meditator becomes aware of his thoughts, mindfully watching and observing each and every one of them, be they good or evil, salutary or otherwise. The sutras warn us against negligence and day-dreaming and urges us to be mentally alert and watchful. As a matter of fact, the earnest student will note that the very reading of the discourse, at times, makes him watchful, earnest and serious-minded. It goes without saying that right mindfulness is a quality that no sensible man would treat with contempt. Thus, it is truly essential to cultivate mindfulness in this confused age when so many people suffer from mental imbalance. Right mindfulness is an instrumental not only in bringing concentration calm, but in promoting right understanding and right living. It is an essential factor in all our actions both worldly and spiritual.

While in the Dharma Jewel Platform Sutra, concentration and wisdom can not be separated. In Chapter Fourth, the Sixth Patriarch taught: "The Master instructed the assembly: "Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are

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

Phụ Lục S
Appendix S

Chánh Định Và Tam Muội

Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới). Trong khi đó, tam muội là trạng thái của tâm trụ trên một đối tượng duy nhất. Trong Phật giáo Đại Thừa, "samadhi" chỉ sự thăng bằng bên trong, sự yên tĩnh và tập trung tinh thần, hay trạng thái tĩnh tâm hoàn toàn của tinh thần, nhưng không mất đi ý thức về hiện thực. Đây là một trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, đều biến mất. Chủ thể và đối tượng chỉ là một. Theo Phật giáo, Tam Muội có nghĩa là tâm định tĩnh, không bị quấy rối. Sự nối kết giữa người quán tưởng và đối tượng thiền. Trong nhà Thiền, Tam Muội chẳng những ám chỉ sự quân bình, tĩnh lặng hay nhất tâm bất loạn, mà nó còn ám chỉ trạng thái tập trung mãnh liệt nhưng không hề gắng sức, mà là sự thấm nhập trọn vẹn của tâm trong chính nó hay là sự trực quan cao rộng (nhập chánh định). Tam Muội và Bồ Đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của tâm Bồ Đề Giác Ngộ, tuy nhiên nhìn theo giai đoạn đang phát triển thì tam muội và ngộ khác nhau. Tam muội còn có nghĩa là định hay tập trung tinh thần vào một đối tượng duy nhất, đạt được do thực tập thiền định hay sự phối hợp giữa thiền định và trí tuệ Bát nhã. Định là trạng thái tập trung tinh thần, kết quả trực tiếp của thiền và quán tưởng. Định là công cụ chính dẫn tới đại giác. Định là trạng thái ý thức phi nhị nguyên, kết hợp cả chủ thể và đối tượng. Định chẳng phải là kềm giữ tâm tại một điểm, mà cũng không là dời tâm từ chỗ nầy đến chỗ khác, vì làm như vậy là theo tiến trình của nhị nguyên. Bước vào định là bước vào trạng thái tĩnh tâm.

Tam muội gồm có hai loại: 1) định trong thiền chỉ có nghĩa là không phóng tâm, nghĩa là tâm chánh niệm kịp thời và chính xác vào những gì đang xảy ra. Khi tâm chánh niệm một cách tốt đẹp và liên tục

vào tất cả những gì đang xãy ra thì tâm sẽ ở vào tình trạng mà thiền giả gọi là định tam muội hay nhập định. Như vậy, nhập định có nghĩa là tâm dính chặt vào đề mục và quán sát đề mục đó. lúc bấy giờ tâm hoàn toàn tập trung, dính chặt vào một đề mục duy nhất, một hình ảnh trong tâm chẳng hạn, như tâm tập trung vào một tượng Phật. Tâm bị hút vào đề mục đó, không bị lay động hay di chuyển đi nơi khác; 2) định trong thiền Minh Sát khác với định trong thiền chỉ ở chỗ tâm chuyển từ đề mục nầy sang đề mục khác và an định tâm vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả đối tượng. Định trong thiền minh sát cũng bao gồm trường hợp tâm chuyên chú và gắn chặt vào sự an lạc tĩnh lặng của Niết bàn. Trong khi mục đích của thiền chỉ là đạt được trạng thái tâm an lạc và nhập định, thì mục đích của thiền minh sát là đạt được các tầng tuệ giác và giải thoát. Ngoài ra, tam muội còn bao gồm không tam muội, có nghĩa là hiểu được bản chất của vạn hữu vốn không nên làm cho cái tâm không, cái tôi không, cái của tôi không, khổ không, là giải thoát; vô tướng tam muội, có nghĩa là đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát; và vô nguyện tam muội, có nghĩa là đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát.

Theo Liễu Dư Đại Sư, một cao tăng trong tông phái Tịnh Độ Trung Quốc, người niệm Phật khi đi đến chỗ tuyệt đỉnh tận cùng duy có một định thể là niệm Phật tam muội. Đây là cảnh hư linh sáng lặng, vọng giác tiêu tan, hành giả duy còn trụ tâm nơi tướng hảo hoặc hồng danh của Phật. Nhưng tuy nói trụ mà thật ra vô trụ, vì âm thanh sắc tướng đương thể như huyễn, chính đó là không. Tướng tam muội ấy như thế nào? Khi hành giả chuyên nhứt niệm Phật, quên hết thân tâm ngoại cảnh, tuyệt cả thời gian không gian, đến lúc sức lực cực công thuần, ngay nơi đương niệm trần vọng bỗng thoạt tiêu tan, tâm thể bừng sáng, chứng vào cảnh giới "Vô niệm vô bất niệm." Cảnh ấy như hư không mây tan, trời xanh một vẻ, niệm, mà không niệm, không niệm mà niệm, không thấy biết mới là sự thấy biết chân thật, có thấy biết tức lạc theo trần. Đến đây thì nước bạc non xanh đều là chân đế, suối reo chim hót toàn diễn diệu thừa, tâm quang bao hàm muôn tượng mà không trụ một pháp, tịch mà chiếu, chiếu mà tịch, đều còn đều mất, tuyệt đãi viên dung. Cảnh giới tam muội đại để là như thế, khó tả nên lời, duy chứng mới thể nghiệm được. Niệm Phật tam muội vẫn là một

thể, nhưng để đi vào định cảnh ấy, người xưa đã căn cứ theo kinh, y nơi ý nghĩa và oai nghi hành trì mà chia thành bốn loại tam muội. Bát Chu Tam Muội là loại tam muội mà khi thực hành thì chư Phật hiện ra trước mặt. Còn được gọi là Thường Hành Đạo hay Thường Hành Tam Muội vì phải thực hành không gián đoạn từ 7 đến 90 ngày. Một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Tùy Tự Ý Tam Muội, Nhất Hạnh Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Bát Chu có nghĩa là "Phật lập." Hành trì môn tam muội nầy có ba oai lực phù trợ: Oai lực của Phật, oai lực của pháp tam muội, và oai lực công đức của người tu. Khi thực hành Bát Chu Tam Muội, phải lấy chín mươi ngày làm một định kỳ. Trong thời gian ấy, ngày đêm hành giả chỉ đứng hoặc đi, tưởng Đức Phật A Di Đà hiện thân đứng trên đảnh mình đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp; hay miệng thường niệm danh hiệu Phật, tâm thường tưởng Phật không xen hở. Khi công thành trong tam muội hành giả thấy Đức Phật A Di Đà và chư Phật mười phương hiện ra đứng trước mình khuyến tấn khen ngợi. Bát Chu Tam Muội cũng gọi là "Thường Hành Đạo." Người tu khi đi, mỗi bước mỗi tiếng đều không rời danh hiệu Phật, ba nghiệp hành trì không gián đoạn như dòng nước chảy. Pháp nầy công đức rất cao, song chỉ bậc thượng căn mới kham tu trì, hạng người trung hạ và tinh lực yếu kém không thể thực hành nổi. Nhất Hạnh Tam Muội, có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội nầy, hành giả thường ngồi và chỉ chuyên nhất quán tưởng, hoặc niệm danh hiệu Đức A Di Đà. Lại tuy chỉ tu một hạnh mà được dung thông tròn đủ tất cả hạnh, nên "Nhất Hạnh" cũng gọi là "Viên Hạnh." Từ pháp tam muội nầy cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Pháp Hoa Tam Muội, một trong mười sáu môn tam muội trong kinh Pháp Hoa, phẩm Diệu Âm Bồ Tát đã trần thuật. Theo ý chỉ của tông Thiên Thai, thì ba để viên dung là "Pháp," quyền thật không hai là "Hoa." Ví như hoa sen khi cánh hoa chưa nở, mà gương sen thật đã thành, gương với cánh đồng thời; nơi một đóa hoa mà gồm đủ ý nghĩa quyền và thật vậy. Nói theo tông Tịnh Độ thì tức niệm là Phật, tức sắc là tâm; một câu niệm Phật gồm đủ tất cả ba đế, nhiếp cả thật quyền. Nếu tỏ ngộ lý nầy mà niệm Phật, gọi là tu hạnh Pháp Hoa Tam Muội. Khi tu môn tam muội nầy, hành giả dùng hai oai nghi ngồi và đi mà thay đổi để quán Phật hoặc niệm Phật, kỳ cho đến khi nào chứng nhập vào chánh định. Pháp nghi tu tập nầy lại có phần dễ hơn Nhất Hạnh Tam Muội (không đế, tức lý "không

tướng"; giả đế, tức lý "giả tướng"; trung đế, tức lý "thực tướng"). Và "tùy tự ý tam muội," pháp thức nầy có nghĩa là tùy tâm hoặc đi đứng, hoặc nằm ngồi, đều nhiếp niệm không rời danh hiệu Đức A Di Đà để tu chứng vào tam muội. Hành nghi đây lại còn có tên là "Lưu Thủy Niệm Phật." Ví như dòng nước nơi sông cứ liên tục chảy mãi, dù gặp cây đá ngăn cản, nó chỉ dội lại rồi tìm lối chảy tiếp. Thông thường người tu theo môn nầy, cứ mỗi buổi khuya lễ Phật A Di Đà bốn mươi tám lạy, Quán Âm, Thế Chí và Đại Hải Chúng mỗi danh hiệu đều bảy lạy, kế quỳ xuống sám hối. Rồi từ đó cho đến tối, lúc đi đứng nằm ngồi đều niệm Phật, hoặc lần chuỗi ghi số, hoặc niệm suông, đến trước khi đi ngủ, lại lễ Phật một lần nữa và đem công đức tu trong ngày, mà phát nguyện hồi hướng vãng sanh. Trong khi hành trì nếu có tiếp xúc với các duyên, khi qua rồi vẫn trở lại niệm Phật. Pháp tu nầy tuy tùy tiện dễ dàng, nhưng phải khéo tránh bớt duyên và tâm bền bĩ mới mong thành tựu.

Right Concentration and Samadhi

Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms). While the samadhi is the balanced state, concentration of thought, putting together, joining or combining with. In Mahayana Buddhism, samadhi designates equilibrium, tranquility, and collectedness of mind. It also designates a completely wakeful total absorption of the mind in itself. It is a nondualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, either inner or outer. There is no mind of the meditator (subject) that is directed toward an object of meditation or concentrated on a point (so-called one-pointedness of mind). In Zen, the subject and object are one. In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed. Composing the mind, intent contemplation, perfect absorption, union of the meditator

with the object of meditation. In Zen it implies not merely equilibrium, tranquility, and one-pointedness, but a state of intense yet effortless concentration, of complete absorption of the mind in itself, of heightened and expanded awareness. Samadhi and Bodhi are identical from the view of the enlightened Bodhi-mind. Seen from the developing stages leading to enlightenment-awakening; however, samadhi and enlightenment are different. Samadhi also means one-pointedness of mind which is obtained from the practices of meditation or the combination of meditation (Dhyana) and Prajna (Transcendental wisdom). The state of mental concentration resulting from the practice of meditation and contemplation on Reality (the state of even-mindedness). Samadhi is the key tool that leads to enlightenment. Samadhi is a non-dualistic state of consciousness in which the consciousness of the experiencing "subject" becomes one with the experienced "object." Samadhi is neither a straining concentration on one point, nor the mind is directed from here (subject) to there (object), which would be dualistic mode of experience. To enter samadhi means to attain the state of absorption of dhyana.

Samadhi includes: 1) Jhana Samadhi means "not wandering of the mind". The mind that is not wandering is the mind that is penetratively mindful of what is happening, which Zen practitioners call "penetrative" or "Absorption". Therefore, Jhana Samadhi refers to the quallity of the mind that is able to stick to an object and observe it. Samatha means pure concentration, or fixed awareness of a single object, a mentla image, for example, a Buddha statue. The mind is fixed on this object without wavering or moving elsewhere. Eventually the mind develops a very peaceful, tranquil, concentrated states and becomes absorbed in the object; 2) Vipassana Samadhi allows the mind to move freely from object to object, staying focused on the characteristics of impermanence, suffering and absence of self that are common to all objects. Vipassana Samadhi also includes the mind which can stay focused and fixed uopn the bliss of Nirvana. Rather than the tranquility and absorption which are the goal of samatha jhana practitioners, the most important results of Vipassana Samadhi are insight and wisdom. Besides, samadhi also includes samadhi of sunyata or emptiness, which means to empty the mind of the ideas of me, mine and sufferings which are unreal; samadhi of animitta or signlessness,

which means to get rid of the idea of form, or externals (there are no objects to be perceived by sense-organs); samadhi of apranihita or wishlessness, which means to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything.

According to Great Master Liu-Yu, a noted Chinese monk in the Pure Land School, when the practitioner assiduously recites the Buddha's name with one-pointedness of mind, oblivious to body, mind and the external world, transcending time and space, and when he has exerted the utmost effort and reached the goal, right in the midst of present thought, worldly delusions suddenly disappear, the mind experiences sudden Enlightenment, attaining the realm of "No-Thought, No No-Thought." That realm is like empty space, all clouds have dissipated, the sky is all blue, reciting is not reciting, not reciting is reciting, not seeing and knowing is truly seeing and knowing, to see and to know is to stray towards worldly dusts. At this stage, the silver water and green mountains are all Ultimate Truth, the babbling brooks and singing birds all express the wonderful Dharma. The light of the Mind encompasses ten thousand phenomena but does not dwell on any single dharma, still-but-illuminating, illuminating-but-still, existing and lost at the same time, all is perfect. The realm of samadhi is, in general, as just described. It is difficult to express in words, and only when we attain it do we experience it. Buddha Recitation Samadhi is always the same state. However, the ancients distinguished four variants: Pratyutpanna Samadhi is the samadhi in which the Buddhas of the ten directions are seen as clearly as the stars at night. Also called as the prolonged samadhi, because of the length of time required, either seven or ninety days. One of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Following One's Inclinations Samadhi, Single-Practice Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. When practicing this samadhi, the cultivator has three powers to assist him: the power of Amitabha Buddha, the power of the samadhi and the power of his own virtues. The unit of practice of this samadhi should be ninety days. In that span of time, day and night the practitioner just stands or walks around, visualizing Amitabha Buddha appearing as a body standing on the practitioner's crown, replete with the thirty-two auspicious marks and the eighty beautiful characteristics. He may also recite Amitabha

Buddha's name continuously, while constantly visualizing Him. When practice is perfected, the cultivator, in samadhi, can see Amitabh Buddha and the Buddhas of the ten directions standing in front of him, praising and encouraging him. Pratyupanna is also called the "Constantly Walking Samadhi." As the practitioner walks, each step, each word is inseparable from the name of Amitabha Buddha. His body, speech and mind are always practicing Buddha Recitation without interruption, like a continuous flow of water. This method brings very lofty benefits, but only those of high capacity have the endurance to practice it. Those of limited or moderate capacities or lacking in energy cannot pursue this difficult practice. Single-Practice Samadhi, which means specializing in one practice. When cultivating this samadhi, the practitioner customarily sits and concentrates either on visualizing Amitabha Buddha or on reciting His name. Although he actually cultivates only one practice, in effect, he achieves proficiency in all other practices; consequently, single-practice is also called "Perfected Practice." This samadhi as well as the following two samadhis, can be put into practice by people of all capacities. Lotus-Blossom Samadhi, which is one of the sixteen samadhis explained in Chapter 24 of the Lotus Sutra. According to the T'ien-T'ai School, the 'three truths' (emptiness, conditional existence, the Middle Way) perfectly fused, are "Dharma," while the Expedient and the True, being non-dual, are "blossom." For example, when the petals (the Expedient) of the lotus blossom are not yet opened, its seeds (the True) are already formed; the seeds and the petals exist simultaneously. Thus, in a single flower, the full meaning of the True and the Expedient is examplified. In Pure Land terminology, we would say, "recitation is Buddha," "form is Mind," and one utterance of the Buddha's name includes the "three truths," encompassing the True and the Expedient. If we recite the Buddha's name while understanding this principle, we are practicing the Lotus Blossom Samadhi. In cultivating this samadhi, the practitioner alternates between sitting and walking while visualizing Amitabha Buddha or reciting His name, to the point where he enters samadhi. This technique is somewhat easier than the Single-Practice Samadhi described above (the dogma of unreality or the noumenal; the dogma of dependent reality or phenomenal; the dogma of transcendence or the absolute which unites

both noumenal and phenomenal). And "following one's inclinations samadhi," with this technique, we walk or stand, lie down or sit up as we wish, constantly focussing our thoughts and never abandoning the sacred name Amitabha Buddha, attaining samadhi in the process. This practice is also called "Flowing Water Buddha Recitation." It is like water continuously flowing in a river; if it encounters an obstacle such as a rock or a tree, it simply bounces back and continues to flow around it. Normally, the practitioner of this method, early each morning, bows forty-eight times to Amitabha Buddha, and seven times each to the Bodhisattva Avalokitesvara, the Bodhisattva Mahasthamaprapta, and the Ocean-Wide Assembly. He then kneels down to seek repentance. From then on until nightfall, whether walking, standing, lying down, or sitting up, he recites the Buddha's name, either fingering the rosary or simply reciting. Before going to bed, he bows once more to Amitabha Buddha and dedicates the merits of the whole day's practice toward rebirth in the Pure Land. If he is distracted during practice, he should resume recitation as soon as the circumstances of the distraction have passed. This method is flexible and easy, but the cultivator should minimize distracting conditions and have a good deal of perseverance.

Phụ Lục T
Appendix T

Tâm Định Tĩnh Giúp Hành Giả Thấy Được Chân Tướng Của Những Khảo Đảo Trong Tu Tập

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình để thấy rằng khi tâm định tĩnh, chúng ta sẽ thấy hết được chân tướng của những khảo đảo trong tu tập. Khảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thầm lôi cuốn hành giả làm cho bê trễ sự tu trì. Khi mới tu ai cũng có lòng hảo tâm, nhưng lần lượt bị những duyên nghiệp bên ngoài, nên một trăm người đã rớt hết chín mươi chín. Cổ Đức nói: "Tu hành nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền." Nghĩa là 'sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu.'

Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ hôn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bực mình. Nhiều lúc trong giấc mơ, lại thấy các tướng thiện ác biến chuyển. Trong đây những tình tiết chi ly không thể tả hết được. Gặp cảnh nầy hành giả phải ý thức đó là công năng tu hành nên nghiệp tướng phát hiện. Ngay lúc ấy nên giác ngộ các nghiệp tướng đều như huyễn, nêu cao chánh niệm, thì tự nhiên các tướng ấy sẽ lần lượt tiêu tan. Nếu không nhận thức rõ ràng, tất sẽ . bị nó xoay chuyển làm cho thối đọa. Tiên đức bảo: "Chẳng sợ nghiệp khởi sớm, chỉ e giác ngộ chậm" chính là điểm nầy. Có người đang lúc dụng công, bỗng phát sanh tán loạn mỏi nhọc khó cưỡng nổi. Ngay khi ấy nên đứng lên lễ Phật rồi đi kinh hành, hoặc tạm xả lui ra ngoài đọc một vài trang sách, sửa năm ba cành hoa, chờ cho thanh tịnh sẽ trở vào

niệm Phật lại. Nếu không ý thức, cứ cưỡng ép cầu cho mau nhứt tâm, thì càng cố gắng lại càng loạn. Đây là sự uyển chuyển trong lúc dụng công, ví như thế giặc quá mạnh tợ nước tràn, người chủ soáy phải tùy cơ, nên cố thủ chớ không nên ra đánh. Có vị tu hành khi niệm Phật, bỗng thấy cô tịch như bản đàn độc điệu dễ sanh buồn chán, thì không ngại gì phụ thêm trì chú, quán tưởng, hoặc tụng kinh. **Hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của tất cả những khảo đảo bên trong này**.

Những chướng duyên nghịch cảnh bên ngoài cũng góp phần không nhỏ làm duyên khó khăn thối đọa cho hành giả. Những chướng cảnh nầy là sự nóng bức, ồn ào, uế tạp, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh nầy cũng nên uyển chuyển, đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hướng. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Có nơi vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mủ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lụng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh nầy sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chướng nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhức đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh. Gặp những cảnh như thế, hành giả phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung thông được. Lúc này, hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của tất cả những khảo đảo từ ngoại cảnh này.

Có người không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chớ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rủ người tu, rồi dẫn lần đến các sự

phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phẫn chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thối đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lăn xa xuống dốc. Người xưa nói: "Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già." Lời nầy đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý. Những lúc như thế này, hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của tất cả những hoàn cảnh thuận lợi này. Kỳ thật, có khi những thuận duyên này có thể khiến cho chúng ta mất đi ý chí kiên cường trong tu tập.

Trên đường đạo, nhiều khi hành giả bị nghịch cảnh làm cho trở ngại. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngồi tù chịu tra khảo hoặc lưu đày. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhẫn. Điều sau nầy lại thường xãy ra nhiều nhứt. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp. Lời xưa từng nói: "Hữu bất ngu chi dự, hữu cầu toàn chi hủy," nghĩa là 'có những tiếng khen, những vinh dự bất ngờ, không đáng khen mà được khen; và có những sự kiện thật ra không đáng khinh chê, lại diễn thành cảnh khinh hủy chê bai trọn vẹn.' Những lúc như thế này, hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của tất cả những nghịch cảnh này. Kỳ thật, có khi những nghịch duyên này có thể khiến cho ý chí của chúng ta thêm kiên cường trong tu tập.

Lắm khi hành giả gặp sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tỉnh ngộ. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chẳng hạn như một vị Tăng tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bưng bợ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dở, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gàn trở, như bảo ăn chay sẽ bị bệnh, niệm Phật trì chú nhiều sẽ bị đổ nghiệp, hay gặp nhiều việc không lành, rồi sanh ra e dè lo sợ, thối thất đạo tâm. Hoặc có những cảnh tự mình biết nếu tiến hành thì dễ rước lấy sự lỗi lầm thất bại, nhưng vì tham vọng hay tự

ái, vẫn đeo đuổi theo. Hoặc đối với các duyên bên ngoài, tuy biết đó là giả huyễn nhưng không buông bỏ được, rồi tự chuốc lấy sự buồn khổ vào tâm. Kẻ dễ dãi nhẹ dạ thường hay bị phỉnh gạt. Khi chưa diệt được tham vọng thì dễ bị người khác dùng tiền tài, sắc đẹp hoặc danh vị lôi cuốn. Cho đến nếu còn tánh nóng nảy tất dễ bị người khích động, gánh lấy những việc phiền phức vào thân. Đây là những cạm bẫy của cả đời lẫn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyên nhắc, nếu không dè dặt những điểm đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được. Nói cách khác, những lúc như thế này, hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của tất cả những trường hợp này. Hành giả nên nhớ, chỉ có mình mới biết được khả năng thật sự của chính mình mà thôi, chứ không một ai khác. Nên phải cẩn trọng trước những lời vô thưởng vô phạt của người đời!

Trên bước đường tu tập, có những sự thử thách trong âm thầm không lộ liểu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nãn trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai dời, tâm mãi hoang mang hướng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay. Trước những hoàn cảnh như thế này, hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ khi tâm mình định tĩnh, chúng ta mới có thể thấy hết được chân tướng của chúng. Hành giả nên luôn nhớ về sự thay đổi nhanh chóng của pháp hữu vị hay pháp được thành lập bởi nhân duyên hay điều kiện, bị ảnh hưởng bởi quy luật sanh, trụ, dị và diệt. Nếu chúng ta quyết tâm tu thì trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng kiên cường trong tu hành. Hành giả nên nhớ thời gian không chờ đợi một ai. Với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

A Concentrative Mind Helps Practitioners See The Real Faces of Testing Conditions in Cultivation

Buddhist practitioners should always remember that when the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind to see that a concentrative mind will help practitioners see the real faces of all testing conditions in cultivation. Testing conditions are the fluctuating effects of good and bad karma, which have the power to influence the practitioner and retard his cultivation. When first taking up cultivation, every practitioner has a seed of good intentions. However, as they encounter karmic conditions, one after another, both internal and external, ninety-nine cultivators out of a hundred will fail. The ancients had a saying: "In the first year of cultivation, Amitabha Buddha is right before eyes; the second year, He has already returned to the West; by the time the third year rolls around, if someone inquires about Him or requests recitation, payment is required before a few words are spoken or a few versess recited."

During cultivation, some people suddenly develop thoughts of greed, anger, lust, jealousy, scorn or doubt. They may also suffer delusion, leading to drowsiness and sleep. These thoughts sometimes arise with great intensity, making the practitioner feel annoyed and upset over, at times, trivial matters. Sometimes auspicious and evil events alternate in his dreams. The specific details of these events are too numerous to be described. Faced with these occurences, the practitioner should realize that these karmic marks have appeared as a consequence of his cultivation. He should immediately understand that all karmic occurences and marks are illusory and dream-like; he should foster right thought and they will disappear one after another. Otherwise, he will certainly be swayed, lose his concentration and retrogress. The ancients used to say in this respect: "Do not fear an early manifestation of evil karma, fear only a late Awakening." Sometimes the practitioner, in the midst of intense cultvation,

suddenly becomes confused and weary, which is a state difficult to fight off. At that very moment, he should arise and bow to the Buddhas or circumambulate the altar. Or else, he may take a temporary break, read a few pages of a book or rearrange some flowers, waiting for his mind to calm down before returning to the altar to resume recitation. Otherwise, the more he tries to focus his mind, the more scattered it becomes. This is a case of flexibility in cultivation. It is similar to the situation of a commander-in-chief facing an invading army as powerful as a river overflowing its banks. In such a situation, the general should stay on the defensive, consolidating his position, rather than charging into battle. Some practitioners suddenly feel solitary and isolated when reciting the Buddha's name like a single-note musical piece, and grow melancholy and bored. In such cases, they should not hesitate to add mantra or sutra recitation or visualization to their practice. **Practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these internal testing conditions.**

The demonic testing conditions and external obstacles contribute greatly in creating difficult conditions which can make the practitioner retrogress. These obstacles include heat, noise, dirt and pollution, freezing weather, or an outbreak of mosquitoes and other insects. When faced with these conditions, the cultivator should be flexible and not become attached to forms and appearances. He should just seek tranquility and peace of mind. For instance, in sweltering heat, he should not mind donning a light robe to bow to the Buddhas, and then retiring to a shady spot outdoors to recite the Buddha's name. At the end of the session, he can return to the altar to make his vows and transfer the merit. If the practitioner happens to be living in a mosquito-infested area, he can sit inside a net while reciting the Buddha's name. In some areas where the weather can be freezing, monks and nuns must dress carefully in socks, shoes and hats when going to the Buddha hall to recite sutras. As another example, some destitude laymen, living from hand to mouth, going to work early and coming home late, pursued by creditors, tattered, hungry and cold, with sickly wives and malnourished children, can hardly afford a decent place to practice. In such situations, cultivation is truly difficult. In order to succeed, the practitioner should redouble his efforts and have more patience and

endurance. Other people, with heavy karmic obstructions, do not experience outward occurences as long as they do not cultivate, but as soon as they are ready to bow before the altar, they develop headaches, grow dizzy, and are afflicted with all kinds of ailments. Faced with these occurences, the practitioner should redouble his efforts and find ways to cultivate flexibly. One point, however, should always be kept in mind: when faced with difficult circumstances, pay attention to the mind, and do not cling to appearances and forms. At the moment, practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these external testing conditions.

Some practitioner do not encounter adverse circumstances, but on the contrary, meet with favorable circumstances, such as having their wishes and prayers fulfilled. However, such successes belong to the category of 'binding' conditions, rather than conditions conducive to liberation. Thus, just as some practitioners set their minds to peaceful cultivation, they suddenly encounter opportunities leading to fame and fortune, 'beautiful forms and enchanting sounds.' Or else, family members, relatives and supporters seek to follow and serve them on their retreats. For example, a monk who has made up his mind to cultivate in earnest may suddenly be requested to become the abbot of a large temple complex. Or else, a layman may unexpectedly receive a letter inviting him to become a minister heading such and such a government department, or offering him a chance to participate in a business venture which promises a quick profit. These instances, all of which are advantageous under mundane circumstances, are seductive to the cultivator, and may gradually lead to other complications. Ultimately, he may forget his high aspirations and retrogress. As the saying goes, more lives are lost in a flood than in a fire. Thus, on the path of cultivation, favorable circumstances should be feared more than unfavorable ones. Unfavorable events sometimes awaken the practitioner, making it easier for him to escape thoughts of attachment and redouble his efforts in cultivation. Favorable events, on the other hand, may make him quietly retrogress, without being aware of it. When he suddenly awakens, he may discover that he has slipped far down the slope. The ancients have said: "Even two or three favorable circumstances may cause one to be deluded until old age." This saying

is trully a ringing bell to wake cultivators up. Therefore, challenge of favorable events is very subtle, practitioners need to pay close attention to them. At these moments, practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these favorable circumstances. As a matter of fact, sometimes these favorable circumstances can cause us to lose our strong will in cultivation.

Practitioners on the path of cultivation are at times impeded by adverse circumstances. Some are prevented from cultivating or frustrated in their practice by parents, brothers and sisters, wives, husbands or children. Others suddenly develop a chronic disease, from which they never completely recover. Still others are continually pursued by oponents and enemies looking for ways to harm them. Others are slandered or meet misfortunes which land them in prison, subject to torture, or they are sent into exile. Others, again, victims of jealous competition or calumny, lose all peace of mind. This last occurrence is the most frequent. Such cases occur because of the power of evil karma. The ancients had a saying: "There are instances of sudden praise and unexpected honors which are underserved, and other instances, not deserving of blame, which create major opportunities for censure and contempt." At these moments, practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these adverse circumstances. As a matter of fact, sometimes these adverse circumstances can make our will stronger in cultivation.

In many cases, the conditions are clear which occur right before the practitioner's eyes, without his realizing their implications. According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, for instance, a monk of relatively mediocre talents and virtues becomes the object of adulation, praised for great merit, virtue and talent. He then develops a big ego and looks down on everyone; giving rise to thoughtless action resulting in his downfall. Or else we have the case of a layman with the potential to progress far along the Way. However, he is blocked and opposed by others, who advise him, for example, that vegetarianism will make him sick, or that overly diligent mantra and Buddha Recitation will 'unleash his evil karma,' causing him to encounter many untoward events. He then

develops a cautious, anxious attitude, retrogressing in his determination to achieve the Way. There are also circumstances in which the practitioner realizes that to advance further is to invite failure and defeat, yet, out of ambition or pride, he continues all the same. Or else, even though the cultivator knows that external circumstances are illusory and dream-like, he cannot let go of them, and thus brings great suffering upon himself. The easy-going and credulous are often duped. When they have not eliminated greed, it is easy for others to deceive them with money, sex and fame. It also applies to those who have a temper and too much pride. Easily aroused, they bring a great deal of trouble and anguish upon themselves. These are trappings and the pitfalls of the outside world, which are also encounterd within the Order. I bring them up here as a warning to fellow cultivators. If they are not careful, they will become entangled in the cycle of obstructing karma. The practitioner should develop a clear understanding of these adverse condition and resolve to progress along a path consonant with the Way. Only then will he be able to overcome these obstacles. At these moments, practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these circumstances. Practitioners should remember only us can truly understand our true capacities and no one else can do this. Be careful with these no harm no fault words of worldly people!

On the path of cultivation, there are many silent challenges, inconspicuous in nature. If the practitioner is not skillful in taking notice, they are very difficult to recognize and defeat. Some people, who may have recited the Buddha's name diligently in the beginning, grow worried and discouraged by deteriorating family finances or repeated failures in whatever they undertake, and abandon cultivation. Others see their affairs quietly progressing in a favorable way; they then become attached to profit and gain, forgetting all about the way. Others diligently engage in Buddha and Sutra Recitation at the beginning, but because they fail to examine themselves, the afflictions within their minds increase with each passing day. They then grow lethargic and lazy, to the point where they do not recite a single time for months, or even years. Still others, although their lives are progressing normally, see their living conditions continuously fluctuating with changing external circumstances. With their minds

always in confusion and directed toward the outside, they unwittingly neglect recitation or abandon it together. In these circumstances, practitioners should always remember that only when we have a concentrative mind, we will be able to see the real faces of all these circumstances. Practitioners should always remember the speedy changes of all phenomena which are influenced by the production or birth, duration or existence, change, and annihilation. If we decide to cultivate, we will firmly cultivate in any circumstances. Practitioners should remember that time waits for no one. To Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance.

Phụ Lục U
Appendix U

Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm Và Tu Tập Chánh Niệm-Chánh Định

Đức Phật đã dạy nhiều về việc phát triển và tu tập chuyên tâm, chú tâm và tỉnh thức tức là chánh niệm và chánh định trong Kinh "Nhập Tức Xuất Tức Niệm". Đức Thế Tôn giảng Kinh "Nhập Tức Xuất Tức Niệm" tại thành Xá Vệ, trong khu Đông Viên, giảng đường Lộc Mẫu, khi Ngài cùng với rất nhiều vị Thượng Tọa có thời danh, có danh xưng, như Tôn giả Xá Lợi Phất, Tôn giả Mục Kiền Liên, Tôn giả Đại Ca Diếp, Tôn giả Ma Ha Ca Chiên Diên, Tôn giả Đại Câu Hy La, Tôn giả Đại Kiếp Tân Na, Tôn giả Đại Thuần Đà, Tôn giả A Na Luật, Tôn giả Ly Bà Đa, Tôn giả A Nan, cùng với nhiều bậc Thượng Tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Đức Thế Tôn dạy: "Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những A La Hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, kiết sử đã đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Nầy các Tỳ Kheo, có những bậc Tỳ Kheo như vậy trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ngũ hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đấy được nhập Niết Bàn, không còn phải trở lại đời nầy nữa. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là bậc Nhất Lai, sau khi sanh vào đời nầy một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ba kiết sử đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dư Lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt

trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập ngũ căn. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập ngũ lực. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập thất giác chi. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bát chánh đạo. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập từ tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bi tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập hỷ tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập xả tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bất tịnh. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, nầy các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo nầy. Nầy các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo nầy, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập

Nhập Tức Xuất Tức Niệm. Nhập Tức Xuất Tức Niệm, nầy các Tỳ Kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn. Nhập Tức Xuất Tức Niệm, nầy các Tỳ Kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho thất giác chi được viên mãn. Thất giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát được viên mãn."

Như thế nào là tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết mình đang thở vô dài. Hay thở ra dài, vị ấy biết mình đang thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết mình đang thở ra ngắn. Vị ấy tập: "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "An tịnh toàn thân tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Cảm giác an tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác an tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán đoạn từ bỏ, tôi sẽ thở ra." Nhập Tức Xuất Tức Niệm, nầy các Tỳ Kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn."

Tu tập Nhập tức xuất tức niệm khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Khi nào, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, vị ấy biết là mình đang thở vô dài. Hay khi thở ra dài, vị ấy biết là mình đang thở ra

dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết là mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết là mình đang thở ra ngắn. Vị ấy tập: "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra." Trong khi tùy quán thân thể trên thân thể, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Tỳ Kheo, đối với các thân, Ta đây nói là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, nầy các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thân thể trên thân thể, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, nầy các vị Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo nghĩ rằng vị ấy tập: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô"; vị ấy tập: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra"; vị ấy tập: "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô"; vị ấy tập: "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra"; vị ấy tập: "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô"; vị ấy tập: "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra"; vị ấy tập: "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô"; vị ấy tập: "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra." Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Tỳ Kheo, đối với các thọ, Ta đây nói là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, nầy các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thọ trên các thọ, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nghĩ vị ấy tập: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra." Trong khi tùy quán tâm trên tâm, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Tỳ Kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, nầy các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nghĩ vị ấy tập: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán

đoạn diệt, tôi sẽ thở ra." Vị ấy tập: "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô." Vị ấy tập: "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra." Trong khi tùy quán pháp trên pháp, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly. Do vậy, nầy các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức xuất tức niệm, nầy các Tỳ Kheo, được tu tập như vậy làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

Về phần tu tập Tứ niệm xứ sao cho tâm hành giả được định tĩnh và Thất giác chi được viên mãn, Đức Thế Tôn dạy: "Nầy các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, nầy các Tỳ Kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo, trong khi ấy, Tỳ Kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo. Trong khi ấy, Tỳ Kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỳ Kheo. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ Kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an

giác chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo nầy. Trong khi ấy định giác chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi ấy định giác chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ Kheo làm với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được vị Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ như trên, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, Tỳ Kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi niệm của Tỳ Kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo nầy. Niệm giác chi trong khi ấy được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát với trí tuệ. Trạch giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được vị Tỳ Kheo tu tập để đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nầy các Tỳ Kheo,trong khi Tỳ Kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo. Tinh tấn giác chi được Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỳ Kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo nói với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy khinh an giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi

bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo. Trong khi định giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nầy các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy xả giác chi được vị Tỳ Kheo nầy tu tập làm cho đi đến sung mãn. Nầy các Tỳ Kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho thất giác chi được sung mãn."

Về phần tu tập Thất giác chi sao cho Minh Giải thoát được viên mãn, Đức Phật dạy: "Ở đây, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly, tu tập trạch pháp giác chi…, tu tập tinh tấn giác chi…, tu tập hỷ giác chi…, tu tập khinh an giác chi…, tu tập định giác chi…, tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nầy các Tỳ Kheo, thất giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho minh giải thoát được viên mãn." Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

The Anapanasatisuttam and the Cultivation of Right Mindfulness and Concentration

The Buddha taught a lot about developing and cultivating mindfulness concentration and in the Anapanasatisuttam Sutta. The Buddha taught the Anapanasatisuttam when He was living at Savatthi in the Eastern Park, in the Palace of Migara's Mother, together with many well-known elder disciples, the venerable Sariputta, the venerable Maha-Moggallana, the venerable Maha-Kassapa, the venerable Maha-Kaccana, the venerable Maha-Kotthita, the venerable Maha-Kappina, the venerable Maha-Cunda, the venerable Maha-Anuruddha, the venerable Revata, the venerable Ananda, and other very well-known elder disciples. The Buddha taught: "Bhikkhus! In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who are arahants with taints destroyed, who have lived the holy life, done what had to be done, laid down the burden, reached the true goal, destroyed the fetters of being, and are completely liberated through final knowledge, such Bhikkhus

are there in this sangha of Bhikkhus. Bhikkhus! In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with destruction of the five lower fetters, are due to reappear spontaneously in the Pure Abodes and there attain final Nibbana, without ever returning from that world, such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkus. Bhikkhus! In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with the destruction of the three fetters and with the attenuation (sự làm cho vơi đi) of lust, hate, and delusion, are once-returners, returning once to this world to make an end of suffering, such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus. Bhikkhus! In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with the destruction of the three fetters, are stream-enterers, no longer subject to perdition, bound for deliverance, headed for enlightenment, such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus. Bhikkhus! In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of the four foundations of mindfulness, such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of the four right kinds of striving, of four bases of spiritual powers, of the five faculties, of the five powers, of the seven enlightenment factors and of the Eightfold Noble Path, such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus. In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of loving-kindness, of compassion, of appreciative joy, of equanimity, of the meditation on foulnessand of the perception of impermanence, such Bhikkhus are in this Sangha of Bhikkhus. In this Sangha of Bhikkhus who abide devoted to the development of mindfulness of breathing. Bhikkhus! When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit. When mindfulness of breathing is developed and cultivated, it fulfills the four foundations of mindfulness. When the four foundations of mindfulness are developed and cultivated, they fulfill the seven enlightenment factors. When the seven enlightenment factors are developed and cultivated, they fulfill true knowledge and deliverance (liberation)."

How is mindfulness of breathing developed and cultivated? What is the great fruit and great benefit? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing

in long, he 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, he understands: “I breathe out short.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole body of breath;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole body of breath.” He trains thus: “I shall breathe in traqilizing the bodily formation;” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing (quieting) the bodily formation.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing rapture;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing rapture.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing pleasure;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing pleasure.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the mental formation;” he trains this: “I shall breathe out experiencing the mental formation.” He trains thus: “I shall breathe in tranquilizing the mental formation;” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the mental formation.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the mind;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing the mind.” He trains thus: “I shall breathe in gladdening the mind;” he trains thus: “I shall breathe out gladdening the mind.” He trains thus: “I shall breathe in concentrating the mind;” he trains thus: “I shall breathe out concentrating the mind.” He trains thus: “I shall breathe in liberating the mind;” he trains thus: “I shall breathe out liberating the mind.” He trains thus: “I shall breathe in contemplating impermanence;” he trains thus: “I shall breathe out contemplating impermanence.” He trains thus: “I shall breathe in contemplating fading away;” he trains thus: “I shall breathe out contemplating fading away.” He trains thus: “I shall breathe in contemplating cessation;” he trains thus: “I shall breathe out contemplating cessation.” He trains thus: “I shall breathe in contemplating relinquishment;” he trains thus: “I shall breathe out contemplating relinquishment.” Bhikkhus that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit.

To Develop and cultivate mindfulness of breathing to fulfill the four foundations of mindfulness. Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu, breathing in long, understands: “I breathe in long;” or breathe out long, understands: “I breathe out long;” breathing in short, understands: “I breathe in short;” breathing out short, understands: “I

breathe out short." He trains thus: "I shall breathe in experiencing the whole body of breath;" he trains thus: "I shall breathe out experiencing the whole body of breath;" he trains thus: "I shall breathe in tranquilizing (quieting) the bodily formation;" he trains thus: "I shall breathe out tranquilizing the bodily formation." On that occasion, a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. I say that this is a certain body among the bodies, namely, in-breathing and out-breathing. That is why on that occasion a Bhikku abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world.

Bhikkhus! On whatever occasion a Bhikkhu thinks that he trains thus: "I shall breathe in experiencing rapture; I shall breathe out experiencing rapture; I shall breathe in experiencing pleasure; I shall breathe out experiencing pleasure; I shall breathe in experiencing the mental formation; I shall breathe out experiencing the mental formation; I shall breathe in tranquilizing the mental formation; I shall breathe out tranquilizing the mental formation. On that occasion, a Bhikhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. I say that this is a certain feeling among the feelings, namely, giving close attention to in-breathing and out-breathing. This is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world.

Bhikkhus, on whatever occasion, a Bhikkhu trains thus: "I shall breathe in experiencing the mind." He trains thus: "I shall breathe out experiencing the mind." A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe in gladdening the mind." A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe out gladdening the mind." A Bhikkhu trains thus: A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe in gladdening the mind." A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe out concentrating the mind." He trains thus: A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe in liberating the mind." He trains thus: A Bhikkhu trains thus: "I shall breathe out liberating the mind." On that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. I do not say that there is the development of mindfulness of breathing for

one who is forgetful, who is not fully aware. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world.

Bhikkhu, on whatever occasion, a Bhikkhu thinks he trains thus: "I shall breathe in contemplating impermanence." He trains thus: "I shall breathe out contemplating impermanence." He trains thus: "I shall breathe in contemplating fading away." He trains thus: "I shall breathe out contemplating fading away." He trains thus: "I shall breathe in contemplating cessation." He trains thus: "I shall breathe out contemplating cessation." He trains thus: "I shall breathe in contemplating relinquishment." He trains thus: "I shall breathe out contemplating relinquishment." On that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. Having seen the wisdom the abandoning of covetousness (envy) and grief, he closely looks on with equanimity. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing, developed and cultivated, fulfills the four foundations of mindfulness.

To cultivate the four foundations of mindfulness to fulfill the seven enlightenment factors, the Buddha taught: "Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world, on that occasion unremitting mindfulness is established in him. On whatever occasion unremitting mindfulness is established in a Bhikkhu, on that occasion the mindfulness enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development, it comes to fulfillment in him. Abiding thus mindful, he investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it. On whatever occasion, abiding thus mindful, a Bhikkhu investigates and examines that state with wisdom embarks upon a full inquiry into it. On that occasion, the investigation-of-states enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. In one who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry

into it, tireless energy is aroused. On whatever occasion, tireless energy is aroused in a Bhikkhu who investigates and examines that state with wisdom embarks upon a full inquiry into it. On that occasion, the energy enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. In one who arouses energy, worldly rapture arises. On whatever occasion, unworldly rapture arises in a Bhikkhu who has aroused energy, on that occasion, the rapture enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. In one who is rapturous, the body and mind become tranquil. On whatever occasion, the body and mind become tranquil in a Bhikkhu who is rapturous, on that occasion, the tranquility enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, an by development it comes to fulfillment in him. In one whose body is tranquil and who feels pleasure, the mind becomes concentrated. On whatever occasion, the mind become concentrated in a Bhikkhu who is tranquil and feels pleasure, on that occasion, the concentration enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, an by development it comes to fulfillment in him. He closely looks on with equanimity at the mind thus. On whatever occasion, a Bhikkhu closely looks on with equanimity at the mind thus, on that occasion, the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world, on that occasion unremitting mindfulness is established in him. On whatever occasion unremitting mindfulness is established in a Bhikkhu, on that occasion the mindfulness enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development, it comes to fulfillment in him. Abiding thus mindful, he investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it. On whatever occasion, abiding thus mindful, a Bhikkhu investigates and examines that state with wisdom embarks upon a full inquiry into it. On that occasion, the investigation-of-states enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. Bhikkhus, while the Bhikkhu investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it, tireless energy is

aroused in that Bhikkhu. On that occasion, the energy enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. In one who arouses energy, unworldly rapture arises. On whatever occasion, unworldly rapture arises in a Bhikkhu who has aroused energy, on that occasion, the rapture enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, an by development it comes to fulfillment in him. In one who is rapturous, the body and mind become tranquil. On whatever occasion, the body and mind become tranquil in a Bhikkhu who is rapturous, on that occasion, the tranquility enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, an by development it comes to fulfillment in him. In one whose body is tranquil and who feels pleasure, the mind becomes concentrated. Bhikkhus, on whatever occasion, the mind become concentrated in a Bhikkhu who is tranquil and feels pleasure, on that occasion, the concentration enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, an by development it comes to fulfillment in him. With the concentrated mind, a Bhikkhu closely looks on with equanimity. Bhikkhus! On whatever occasion, a Bhikkhu closely looks on with equanimity at the mind thus, on that occasion, the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him. Bhkkhus that is how the four foundations of mindfulness, developed and cultivated, fulfill the seven enlightenment factors."

To develop and cultivate the seven enlightenment factors to fulfill the true knowledge and deliverance, the Buddha taught: "Here, Bhikkhus, a Bhikkhu develops the mindfulness enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment. He develops the investigation-of-states enlightenment factor, the energy enlightenment factor, the rapture enlightenment factor, the tranquility enlightenment factor, the concentration enlightenment factor and the equanimity enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion (lack of passion or free of passion), and cessation, and ripens in relinquishment. Bhikkhus, that is how the seven enlightenment factors, developed and cultivated, fulfill true knowledge and deliverance." That is what the Blessed One said. The Bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.

Phụ Lục V
Appendix V

Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Điều Phục Năm Thứ Vọng Tưởng

Công phu hành thiền nhằm phát triển chánh niệm và tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển "trí huệ," vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta thấy được tất cả những vọng tưởng, loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh, và cuối cùng thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát. Hành giả tu Phật đừng bao giờ mong đến một nơi huyền diệu, nơi mà tâm không phát sanh vọng tưởng. Vọng tưởng vốn dĩ không có thật. Chúng xuất hiện và vào một thời điểm nào đó chúng sẽ mờ dần và ít thúc bách như lúc ban đầu, và cuối cùng chúng sẽ tự tan biến. Cách hay nhất để thấy được sự không thật của vọng tưởng là chúng ta cứ bình thản ngồi không chấp trước cũng không phê phán. Ngồi bình thản trong chánh niệm và chánh định và cứ để cho vọng tưởng nổi lên rồi tự biến mất. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ ấm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch Phật, "Như Phật dạy trong tướng ngũ ấm, năm thứ hư vọng làm gốc tưởng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể nào một lượt trừ hết năm ấm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng nầy, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp." Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: "Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thảy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói là tự nhiên. Tính hư không thật là huyễn sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra,

nói là vọng nhân duyên. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là không phải có. Huống chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ ấm, đồng là vọng tưởng."

Thứ nhất là Sắc Ấm Vọng Tưởng: Thân thể của ông, trước hết nhân cái tưởng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tưởng thì không thể đến trong tưởng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tưởng vị chua, nước miếng chảy ra, tâm tưởng trèo cao thấy rợn. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất.

Thứ hai là Thụ Ấm Vọng Tưởng: Như đã nói trên, trèo cao, tưởng tâm có thể khiến ông thấy rợn, bởi nhân lĩnh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai.

Thứ ba là Tưởng Ấm Vọng Tưởng: Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy, thân và tâm tương ứng. Thức là tưởng tâm, ngủ là chiêm bao, thì tưởng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tưởng thứ ba.

Thứ tư là Hành Ấm Vọng Tưởng: Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết. Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thế nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không nghỉ.

Thứ năm là Thức Ấm Vọng Tưởng: Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng dưng lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được. Ông A Nan! Nên biết rằng cái tình trạng ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải

tưởng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí. Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tưởng đó không bao giờ dứt được. Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ nhiệm, thì trong cái trạm liểu, mường tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tưởng.

Right Mindfulness and Right Concentration Help Subdue Five Kinds of False Thinking

The efforts to develop right concentration and fixed mind is never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his "Insight" for only "insight" can help us seeing all false thinkings, eliminating perversions, destroying ignorance, and eventually advancing on the Path of Enlightenment and Liberation. Buddhist practitioners should never look for some wonderful place where thoughts will not occur. Since the thoughts are basically not real. They appear and at some point they get dimmer and less imperative, and eventually they will fade out by themselves. The best way for us to realize the unreality of thoughts is just sitting still. Sitting still in the position of right mindfulness and and right concentration, and letting thoughts apear and disappear by themselves. In the Surangama Sutra, book Ten, having heard the Buddha's instruction on the five skandhas, Ananda arose from his seat. He bowed and respectfully asked the Buddha: "The Buddha has told us that in the manifestation of the five skandhas, there are five kinds of falseness that come from our own thinking minds. We have never before been blessed with such subtle and wonderful instructions as the Tathagata has now given. Further, are these five skandhas destroyed all at the same time, or are they extinguished in sequence? What are the boundaries of these five layers? We only hope the Tathagata, out of great compassion, will explain this in order to purify the eyes and illuminate the minds of those in the great assembly, and in order to serve as eyes for living beings of the future." The Buddha told Ananda, "the essential, true, wonderful brightness and perfect purity of basic enlightenment does not admit birth and death, nor any mundane defilements, nor even empty space itself. All these are brought forth

because of false thinking. The source of basic enlightenment, which is wonderfully bright, true, and pure, falsely gives rise to the material world, just as Yajnadatta became confused about his head when he saw his own reflection in the mirror. The falseness basically has no cause, but in your false thinking, you set up causes and conditions. But those who are confused about the principle of causes and conditions call it spontaneity. Even empty space is an illusory creation; how much more so are causes and conditions and spontaneity, which are mere speculations made by the false minds of living beings.Ananda! If you perceive the arising of falseness, you can speak of the causes and conditions of that falseness. But if the falseness has no source, you will have to say that the causes and conditions of that falseness basically have no source. How much the more is this the case for those who fail to understand this and advocate spontaneity.Therefore, the Tathagata has explained to you that the fundamental cause of all five skandhas is false thinking."

First, the False Thinking of the Form Skandha: Your body's initial cause was a thought on the part of your parents. But if you had not entertained any thought in your own mind, you would not have been born. Life is perpetuated by means of thought. As I have said before, when you call to mind the taste of vinegar, your mouth waters. When you think of walking along a precipice, the soles of your feet tingle. Since the precipice doesn't exist and there isn't any vinegar, hoe could your mouth water at the mere mention of vinegar, if it were not the case that your body oridinated from falseness. Therefore, you should know that your present physical body is brought about by the first kind of false thinking, which is characterized by solidity.

Second, the False Thinking of the Feeling Skandha: As described earlier, merely thinking about a high place can cause your body to tingle and ache. Due to that cause, feeling arise and affect your body, so that at present you pursue pleasant feelings and are repelled by unpleasant feelings. These two kinds of feelings that compel you are brought about by the second kind of false thinking, which is characterized by illusory clarity.

Third, the False Thinking of the Thinking Skandha: Once your thoughts arise, they can control your body. Since your body is not the same as your thoughts, why is it that your body follows your thoughts

and engages in every sort of grasping at objects. A thought arises, and the body grasps at things in response to the thought. When you are awake, your mind thinks. When you are asleep, you dream. Thus, your thinking is stirred to perceive false situations. This is the third kind of false thinking, which is characterized by interconnectedness.

Fourth, the False Thinking of the Formation Skandha: The metabolic processes never stop; they progress through subtle changes: your nails and hair grow, your energy wanes; and your skin becomes wrinkled. These processes continue day and night, and yet you never wake up to them. If these things aren't part of you, Ananda, then why does your body keep changing? And if they are really part of you, then why aren't you aware of them? Your formations skandha continues in thought after thought without cease. It is the fourth kind of false thinking which is subtle and hidden.

Fifth, the False Thinking of the Consciousness Skandha: If you are pure, bright, clear, and unmoving state is permanent, then there should be no seeing, hearing, awareness, or knowing in your body. If it is genuinely pure and true, it should not contain habits or falseness. How does it happen, then, that having seen some unusual things in the past, you eventually forget it over time, until neither memory nor forgetfulness of it remain; but then later, upon suddenly seeing that unusual thing again, you remember it clearly from before without forgetting a single detail? How can you keep track of the permeation that goes on in thought after thought in this pure, clear, and unmoving consciousness? Ananda, you should know that this state of clarity is not real. It is like rapidly flowing water that appears to be still on the surface. Due to its speed you cannot perceive the flow, but that does not mean it is not flowing. If this were not the source of thinking, then how could one be subject to false habits? If you do not open and unite your six sense faculties so that they function interchangeably, this false thinking will never cease. That's why your seeing, hearing, awareness, and knowing are presently strung together by subtle habits, so that within the profound clarity, existence and non-existence are both unreal. This is the fifth kind of upside-down, minutely subtle thinking.

Phụ Lục W
Appendix W

Chánh Định Giúp Hành Giả Nghe Được Vạn Vật Thuyết Pháp

Khách quan mà nói, giáo lý nhà Phật là tuyệt luân đến nổi cho đến bây giờ chưa có một nhà triết học nào có thể tranh luận hay phản bác được. Đối với nhiều người, Phật giáo vẫn luôn là một tôn giáo tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, với những người không theo Phật giáo thì những thứ mà chúng ta gọi là giáo lý tuyệt luân ấy cũng thành vô nghĩa nếu họ chưa có cơ hội được nghe đến chúng. Thật đáng tiếc! Chắc chắn đa phần các truyền thống tôn giáo đều muốn giúp chuyển hóa người xấu thành người tốt, nhưng cũng có không ít những hệ phái vẫn cứng nhắc đưa con người đến chỗ tin tưởng mù quáng khiến họ ngày càng trở nên mê muội hơn. Chính vì vậy mà chúng ta cần càng nhiều người thuyết pháp càng tốt nhằm quảng bá Phật Pháp Vi Diệu. Mọi sự mọi vật trên đời đều nói pháp, đều hiển bày chân lý. Có thứ nói pháp lành, có thứ nói pháp ác. Có thứ nói pháp tà đạo với quan điểm sai lầm. Có thứ nói pháp Trung Đạo liễu nghĩa với quan điểm đúng đắn. Nói cách khác, nói pháp lành tức là dạy cho người ta nhìn thông suốt mọi hiện tượng, buông bỏ mọi chấp trước, đạt được tự tại; còn nói pháp ác tức là dạy người ta đừng nhìn thấu suốt, đừng buông bỏ chấp trước, không cần tự tại, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, muốn lắng nghe được tiếng vạn vật thuyết pháp, hành giả phải có chánh định hay sự an định vững chắc của tâm, với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, "Phật thị hiện bách thiên ức chủng âm thanh, vi chúng sanh diễn thuyết diệu pháp." Nghĩa là Phật thị hiện trăm ngàn loại âm thanh, để diễn nói Diệu Pháp cho chúng sanh. Phàm nhân chúng ta nên luôn nhớ rằng tất cả các âm thanh trên thế giới đều là tiếng thuyết pháp. Thí dụ như tiếng suối reo róc rách như tiếng nói êm dịu từ kim khẩu Đức Phật. Màu xanh của núi rừng cũng chính là màu thanh tịnh của pháp thân Như Lai khiến những ai trông thấy đều sanh lòng hoan hỷ. Cá lội trong nước, nhưng chúng không biết là chúng đang lội trong nước. Từng sát na chúng ta hít thở không khí, nhưng

chúng ta không ý thức được điều nầy. Chúng ta chỉ ý thức về không khí khi nào chúng ta không có nó. Cùng thế ấy, chúng ta luôn nghe tiếng xe cộ, thác nước, mưa rơi, vân vân; nhưng chúng ta không nhận chân ra rằng tất cả những thứ nầy là những bài thuyết pháp sống động, là pháp âm của Phật đang thuyết giảng cho chúng ta. Mà thật vậy, chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng trong mọi lúc, ở mọi nơi, nhưng chúng ta làm như điếc không nghe. Nếu chúng ta thật sự chúng ta đang sống *trong tỉnh thức và chánh định*, thì bất cứ lúc nào nghe, thấy, ngửi, xúc chạm, chúng ta đều nhận biết rằng đây là một bài giảng tuyệt với. Nếu chúng ta thật sự lắng nghe thiên nhiên thì chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy hay bằng kinh nghiệm mà chúng ta có được với thiên nhiên. Nếu ai trong chúng cũng đều hiểu được triết lý nầy thì trên đời nầy, tất cả mọi thứ đều đang thuyết pháp cho mình nghe. Người thiện nói pháp thiện, người ác nói pháp ác, súc sanh nói pháp súc sanh. Tất cả đều nói cho chúng ta biết nguyên nhân của tốt, xấu, súc sanh, vân vân. Ngay cả chuyện mèo vờn chuột, sư tử rượt cọp, cọp rượt beo, beo rượt nai, kẻ mạnh hiếp đáp kẻ yếu, vân vân, tất cả đều nói pháp cho mình nghe. Mọi sự đều có nhân quả của nó. Một khi chúng ta quán sát và hiểu được tất cả mọi sự việc như vậy thì chúng ta sẽ có khả năng buông xả mọi thứ. Ví bằng ngược lại thì chúng ta sẽ mãi mãi lặn hụp trong biển đời chấp trước.

Ngoài ra, vạn pháp lại chính là tâm chúng ta hiển lộ. Điều nầy có nghĩa là vạn pháp chỉ là một cái tâm nầy mà thôi. Thật vậy, nếu có ai hỏi chúng ta chỉ cho họ về cái chân tánh của mình, chúng ta có thể làm được gì? Chúng ta không thể đáp rằng chân tánh của mình nằm trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay ý. Chân tánh không thể được tìm thấy ở bất cứ nơi đâu. Tuy nhiên, khi nhìn vào ngọn núi chúng ta thấy ngọn núi, như vậy ngọn núi kia chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Khi nghe được tiếng chim hót thì tiếng chim hót chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Lăng Nghiêm: "Toàn tướng là tánh; và toàn tánh là tướng."

Right Mindfulness and Concentration Help Practitioners Hearing The Preachings of Dharma from All Things

Objectively speaking, the Buddha-dharma is so wonderful that so far no philosophers can ever argue or deny. To many people, Buddhism is always the best. However, for non-Buddhists, the so-called wonderful teachings seem nonsensical if they do not have the opportunity to hear them. How sorry! It is certainly that the majority of religions want to transform a bad person into a good one, but there are still a lot of religious cults that rigidly give people with blind faith and make them more and more ignorant. Therefore, we need more Buddhist lecturers to propagate the Wonderful Buddha-dharma. All things in the world are constantly expounding the Dharma. Some things expound wholesome Dharma, while others expound unwholesome Dharma. Some things speak of the deviant knowledge and views of heretics; others speak of the proper knowledge and views of the Ultimate Meaning of the Middle Way. In other words, those that speak wholesome Dharma teach people to see through things, to let things go and to become free. Those that speak unwholesome Dharma teach people to preserve their illusions and continue to cling tightly to things, and so on, and so on. However, in order to be able to listen to the preachings of dharma from all things, practitioners should have right concentration which is the intensified steadiness of the mind with the support of right effort and right mindfulness.

According to the Avatamsaka Sutra, “The Buddhas manifest hundreds of thousands of millions of sounds to proclaim the Wonderful Dharma for sentient beings. We, ordinary people, should always remember that all the sounds in the world are speaking the Dharma for us. For example, the sounds of the stream and creeks are just like the soft sounds from the golden mouth of the Buddha. The green color of the mountains and forests is the pure color of the Dharma-body delighting those who see it. Fish swim in the water, but they don’t know they are in water. Every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of cars, water

falls, rain, etc.; but we do not realize that all these sounds are sermons, they are the voice of the Buddha himself preaching to us. In fact, we hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive *in mindfulness and concentration*, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would realize that this is a fine sermon.' If we really listen to the nature, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. If every one of us understands this principle, then absolutely everything in the world is speaking the Dharma for us. Good people speak good Dharma, bad people speak bad Dharma, and animals speak the Dharma of being animals for us. They enable us to understand how they got to be good, bad, animals, and so on. If you observe cats chase mice, lions chase tigers, tigers chase bears, bears chase deers, the strong oppress the weak, and so on. They are all speaking the Dharma for us. Each has its own cause and effect. When we contemplate and understand things this way, we can get rid of all attachments. If not, we will forever be sinking in the sea of life of attachments.

Besides, all things are our mind being manifested. That is to say all phenomena are just this only one mind. As a matter of fact, if someone asks us to show our true nature, what can we do? We cannot reply that our true nature is in our eyes, ears, nose, tongue, body or mind. It is nowhere to be found. However, when we look at the mountain, we see the mountain; that mountain is our mind being manifested. When we hear the birdsong, the birdsong itself is our mind being manifested. Zen practitioners should always remmber the Buddha's teaching in the Shurangama Sutra: "The existence of all phenomena is the mind nature, and the mind nature is the existence of all phenomena."

Phụ Lục X
Appendix X

Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Đạt Đến Giác Ngộ Và Giải Thoát

Công phu hành thiền nhằm phát triển chánh niệm và tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển "trí huệ," vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát. Tuy nhiên, giữ cho tâm chúng ta được tỉnh thức và định tĩnh hay luôn có chánh niệm và chánh định là việc rất quan trọng cho người tu tập. Càng muốn chứng ngộ chừng nào chúng ta càng xa nó. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi tốt để hành thiền, thì chẳng có nơi nào được gọi là đủ tốt cả. Nhưng nếu dù ở bất cứ đâu, chúng ta có thể đoạn trừ hết mọi suy tưởng và quay về cái sơ tâm, đó chính là sự chứng ngộ tuyệt vời nhất cho người tu thiền. Nếu chúng ta giữ được cái tâm không thì dầu ở bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy người tu Phật chân chính phải giữ kín miệng; và chúng ta chỉ nên học từ trời xanh, mây trắng, núi non yên tĩnh, và ngay cả nơi phồn hoa đô hội. Tất cả những thứ đó là 'như thị'. Đó mới chính là bậc thầy chân chánh và vĩ đại của chúng ta. Phật tử thuần thành nên trước hết phải phá bỏ cái 'bản ngã' và tìm về cái tâm luôn sáng suốt, rồi mới nói đến chuyện giúp đở người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Hành giả nên luôn nhớ rằng điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì cả, ngay cả lòng mong muốn được giác ngộ và giải thoát. Chính lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ sẽ gây chướng ngại cho sự giải thoát. Cho dù chúng ta có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, dù có hành thiền suốt ngày suốt đêm nhưng nếu mình còn mong muốn đạt được cái gì đó thì tâm mình sẽ chẳng bao giờ được yên ổn đâu. Tại sao lại như vậy? Vì trí tuệ chân thật không khởi sanh từ lòng ham muốn. Vì vậy, hành giả chỉ việc buông bỏ tất cả, và chỉ nên theo dõi thân tâm mà đừng mong ước điều gì cả. Đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì, ngay cả giác ngộ và giải thoát. Đừng bao giờ gián đoạn trong việc theo dõi

những diễn biến của thân tâm, cũng đừng bận tâm là mình đang tiến bộ đến đâu. Hãy chú tâm theo dõi những diễn biến của thân tâm rồi tự nhiên mình sẽ thấy. Nên nhớ, càng theo dõi thân tâm chừng nào thì chúng ta càng thấy được nhiều chừng nấy. Và nên nhớ rằng chân lý không bao giờ hiển lộ khi hãy còn dù chỉ một cụm mây mong muốn được giải thoát dù rất nhỏ. Lại nữa, sự lãnh hội thực tại một cách trực tiếp, không bằng biện biệt suy tư, không với phiền não và trí thức hóa, sự thực hiện mối quan hệ của chính mình và vũ trụ. Cái kinh nghiệm mới này là sự lặp lại sự lãnh hội tiền trí thức, lập tức của đứa trẻ, nhưng trên một mức độ mới, mức độ phát triển và viên mãn lý trí, khách quan tính, cá tính của con người. Trong khi kinh nghiệm của một đứa trẻ, cái kinh nghiệm lập tức và nhất tính, nằm trước cái kinh nghiệm phân ly và chia chẻ chủ-khách thể, cái kinh nghiệm giác ngộ lại nằm sau nó. Hành giả nên luôn nhớ rằng cốt lõi của đạo Phật là giáo lý giải thoát. Nhu cầu giải thoát khởi lên từ từ tính chất không thỏa mãn trong vô vọng của đời sống. Phật tử luôn có một cái nhìn ưu tư về những điều kiện khổ đau trong đời sống. Chính sự vô thường của vạn hữu quanh ta đã cho chúng ta thấy sự việc không có giá trị của những tham vọng thế gian, mà bản chất của vạn vật không thể nào đưa đến cho chúng ta sự thành tự vĩnh cửu hay sự thỏa mãn lâu dài được. Cuối cùng, cái chết sẽ lấy đi tất cả những gì mà chúng ta đã tìm cách tích lũy, và tách chúng ta ra khỏi những gì mà chúng ta đang ôm ấp. Để đi đến giác ngộ và giải thoát, trước hết hành giả tu thiền phải tu tập tâm nhằm thực hiện ba mục đích riêng lẻ, nhưng lại có liên hệ chặc chẽ với nhau. Tu tập thiền nhắm vào việc từ bỏ sự chú ý thông thường vào những cảm xúc liên tục thay đổi do các giác quan gây ra và những ý tưởng tập trung vào tự thân. Thiền nhắm vào sự thay đổi nỗ lực của sự chú ý từ thế giới giác quan đến một cảnh giới khác thanh cao hơn, và nhờ đó làm dịu đi sự loạn động trong tâm trí. Những hiểu biết dựa vào giác quan thường làm cho chúng ta không thỏa mãn. Những gì thuộc về giác quan và những dữ kiện trong quá khứ đều không chắc chắn, không có lợi ích gì, rất tầm thường, và hầu hết đều không đáng được quan tâm đến. Chỉ có sự hiểu biết duy nhất đáng giá là sự hiểu biết được khám phá nhờ thiền quán, khi cánh cửa giác quan đã được đóng lại. Chân lý của Thánh giáo nầy thật xa lạ với thế giới phàm tục với những tri thức dựa trên giác quan và tầm nhìn giới hạn bởi những cảm giác. Thiền đưa đến hòa nhập vào thực tại siêu việt các giác

quan; thiền đưa ta tự do dong ruổi giữa những gì vượt ra ngoài tri thức và kinh nghiệm của con người; và sự tìm hiểu nầy đưa thiền tới tánh không như là một thực tại tối thượng.

Right Mindfulness and Concentration Help Practitioners Reach Enlightenment and Emancipation

The efforts to develop right concentration and fixed mind is never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his "Insight" for only "insight" can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation. However, it is very important for any practitioners to keep our mind to be mindful and concentrative. The more we want enlightenment, the further away it will be. If we want to find a good place to practice meditation, no place we find will be good enough. But if in anywhere we can cut off all thinking and return to beginner's mind, that itself will be a wonderful enlightenment for a practitioner. If we can keep true empty mind, then any place we are is Niravana. So true Buddhist practitioners must strongly keep a closed mouth; and we must only learn from the blue sky, the white clouds, the deep quiet mountains, and the noisy cities. They are just like this. That is our true great teacher. Devout Buddhists should first kill our strong self and find clear mind all the time, then talk about helping all people from sufferings and afflictions. Practitioners should always remember that we should not desire to achieve anything, even the attainment of enlightenment or emancipation. The very desire to be free or to be enlightened will be the desire that prevents our freedom. We can try as hard as we wish, practice ardently night and day, but if we still have a desire to achieve something, we will never find peace. Why? Because real wisdom never arises from desires. So, all practitioners need to do is to simply let go everything. Simply watch the body and the mind mindfully, and do not try to achieve anything, even the enlightenment or the emancipation. Never stop paying attention to what is happening in our body and mind; and do not concern about our progress. Let's pay close attention to what is happening in our body and mind, then we will

naturally see. Remember, the more we pay attention, the more we will see. And remember, the truth cannot be unfolded when there are still clusters of cloud, even a small cluster of emancipation cloud. Furthermore, the immediate, un-reflected grasp of reality, without affective contamination and intellectualization, the realization of the relation of oneself to the Universe. This new experience is a repetition of the pre-intellectual, immediate grasp of the child, but on a new level, that the full development of man's reason, objectively, individuality. While the child's experience, that of immediacy and oneness, lies before the experience of alienation and the subject-object split, the enlightenment experience lies after it. Practitioners should always remember that the core of Buddhism is a doctrine of salvation. The need for it arises from the hopelessly unsatisfactory character of the world in which we find ourselves. Buddhists always take an extremely gloomy view of the conditions in which we have the misfortune to live. It is particularly the impermanence of everything in and around us that suggests the worthlessness of our worldly aspirations which in the nature of things can never lead to any lasting achievement or abiding satisfaction. In the end death takes away everything we managed to pile up and parts us from everything we cherished. In order to reach enlightenment and emancipation, first of all, practitioners should cultivate or practice mental training which is carried out for three distinct, but interconnected, purposes. Meditation aims at a withdrawal of attention from its normal preoccupation with constantly changing sensory stimuli and ideas centred on oneself. It aims at effecting a shift of attention from the sensory world to another, subtler realm, thereby calming the turmoils of the mind. Sense-based knowledge is as inherently unsatisfactory as a sense-based life. Sensory and historical facts as such are uncertain, unfruitful, trivial, and largely a matter of indifference. Only that is worth knowing which is discovered in meditation, when the doors of senses are closed. The truth of this holy religion must elude the average worldling with his sense-based knowledge, and his sense-bounded horizon. It aims at penetrating into the suprasensory reality itself, at roaming about among the transcendental facts, and this quest leads it to Emptiness, the ultimate reality.

Phụ Lục Y
Appendix Y

Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Hiểu Được Tâm Tướng

Tâm tướng có nghĩa là tâm hành là sự cấu tạo của tâm, sự sáng tạo của tâm, dụng của tâm. Tâm hành là tâm thay đổi từng giây từng phút, là hành hoạt nhằm kiểm soát tâm. Tâm tướng biến hóa vô cùng, nó hoạt động không giới hạn. Tâm tướng phát khởi mê lầm, vì chư Phật dạy "Tất cả sự vật đều do tâm tạo." Tâm tạo Niết bàn; tâm tạo địa ngục. Một cái tâm ô nhiễm bị vây hãm bởi thế giới ô nhiễm. Tâm tướng thanh tịnh xuất hiện trong một thế giới thanh tịnh. Tâm tướng làm ngoại giới biến hóa vô hạn. Tâm làm Phật, mà tâm cũng làm chúng sanh. Tâm là một họa sĩ kỳ tài có khả năng vẻ vời mọi thứ thế giới. Không có thứ gì trên thế gian nầy mà không do tâm tạo. Sanh tử đều khởi lên và tồn tại từ tâm nầy. Tâm sanh khởi tham, sân, si; tuy nhiên, cũng chính tâm ấy sanh khởi bố thí, nhẫn nhục và trí huệ. Một cái tâm bị vây hãm trong thế giới ảo tưởng sẽ dẫn dắt chúng sanh đến cảnh sống si mê u tối. Nếu chúng ta thấy rằng không có thế giới ảo tưởng ngoài tâm nầy, thì tâm u tối trở thành trong sáng, không còn tạo cảnh bất tịnh, nên Bồ Đề hiển lộ. Tâm làm chủ tất cả. Do tâm mê mờ mà thế giới đầy phiền não xuất hiện. Thế giới thường lạc lại cũng do tâm tạo, nhưng là cái tâm trong sáng. Tâm như bánh xe theo bò kéo, vì vậy mà khổ đau phiền não đi liền với người nào dùng tâm bất tịnh để nói năng hành động. Nếu tâm bất tịnh thì con đường trước mặt là gồ ghề khó đi, nhưng nếu tâm thanh tịnh thì con đường trước mặt sẽ trở nên bằng phẳng an lành. Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh chúng ta gặp trong đời đều là những biểu hiện của tâm ta. Đây là sự hiểu biết căn bản của đạo Phật. Từ cảnh ngộ khổ đau phiền não, rắc rối, đến hạnh phúc an lạc... đều có gốc rễ nơi tâm. Vấn đề của chúng ta là chúng ta luôn chạy theo sự dẫn đạo của cái tâm lăng xăng ấy, cái tâm luôn nảy sanh ra những ý tưởng mới. Kết quả là chúng ta cứ bị cám dỗ từ cảnh này đến cảnh khác với hy vọng tìm được hạnh phúc, nhưng chỉ gặp toàn là mệt mỏi và thất vọng, và cuối cùng chúng ta bị

xoay vòng mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Giải pháp không phải là ức chế những tư tưởng hay những ham muốn, vì điều này không thể nào được, cũng giống như lấy đá mà đè lên cỏ, cỏ rồi cũng tìm đường ngoi lên để sinh tồn. Chúng ta phải tìm một giải pháp tốt hơn giải pháp này. Chúng ta hãy thử giữ cho tâm tỉnh thức quan sát những ý nghĩ của mình, nhưng không làm theo chúng. Điều này có thể khiến chúng không còn năng lực áp chế chúng ta, từ đó tự chúng đào thải lấy chúng. Nói tóm lại, trong tu tập, sự phát triển chánh niệm và tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Tuy nhiên, nhờ có chánh niệm và chánh định chúng ta mới hiểu được sự vận hành của tâm. Bên cạnh đó, thực tập thiền là cố gắng đạt được chánh định để có thể quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Và việc quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển "trí huệ," vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Right Mindfulness and Right Concentration Helps Practitioners Understand the Mind in Action

Mind in action means citta-samskara or mental formation, the creation of the mind, or mental functions. The activities of the mind (heart), or the working on the mind for its control. The activities of the mind have no limit. The mind originate delusion because the Buddhas taught: "Everything existence or phenomenon arises from the functions of the mind." The mind creates Nirvana; the mind creates Hells. An impure mind surrounds itself with impure things. A pure mind surrounds itself with pure things. Surroundings have no more limits than the activities of the mind. The mind creates Buddhas (Buddha is like our mind), and the mind also creates ordinary men (sentient beings are is just like our mind). The mind is a skilful painter who creates pictures of various worlds. There is nothing in the world that is not mind-created. Both life and death arise from the mind and exist within the mind. The mind creates greed, anger and ignorance; however, that very mind is also able to create giving, patience and wisdom. A mind that is bewildered by its own world of delusion will lead beings to an

unenlightened life. If we learn that there is no world of delusion outside of the mind, the bewildered mind becomes clear, we cease to create impure surroundings and we attain enlightenment. The mind is the master of every situation (it rules and controls everything). The world of suffering is brought about by the deluded mortal mind. The world of eternal joy is also brought about by the mind, but a clear mind. The mind is as the wheels follow the ox that draws the cart, so does suffering follow the person who speaks and acts with an impure mind. If the mind is impure, it will cause the feet to stumble along a rogh and difficult road; but if a mind is pure, the path will be smooth and the journey peaceful. From the Buddhist point of view, all the circumstances of our life are manifestations of our own consciousness. This is the fundamental understanding of Buddhism. From painful, afflictive and confused situations to happy and peaceful circumstances... all are rooted in our own mind. Our problems are we tend to follow the lead of that restless mind, a mind that continuously gives birth to new thoughts and ideas. As a result, we are lured from one situation to another hoping to find happiness, yet we only experience nothing but fatigue and disappointment, and in the end we keep moving in the cycle of Birth and Death. The solution is not to suppress our thoughts and desires, for this would be impossible; it would be like trying to cover a stone over grass, grass will find its way to survive. We must find a better solution than that. Why do we not train ourselves to be mindful to observe our thoughts without following them. This will deprive them their supressing energy and is therefore, they will die out by themselves. In short, in cultivation, the development of right concentration and fixed mind is never an end itself to a Buddhist cultivator. However, right mindfulness and right concentration help practitioners understand the mind in action. Besides, by practicing Zen we try to reach the right concentration, so we can turn within and discover our true nature. And the most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his “Insight” for only “insight” can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation.

Phụ Lục Z
Appendix Z

Tu Tập Định Trong Thiền

Tu tập Định trong Thiền hay tập chú tâm trong Thiền định. Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tỉnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách nầy thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tịnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. Hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó.

Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. Nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành. Người tu Thiền nên có cái tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái.

Cultivating Concentration in Meditation

Cultivating concentration in meditation means to learn to concentrate. In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. Normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by

them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think that Buddha recitation is the end of our cultivation. Zen practitioners should have a perfect concentrated mind which is not distracted by sense objects. Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of “samadhi” maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impedments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper perspective.

Phụ Lục AA
Appendix AA

Tiến Trình Đi Đến Chánh Định

Tu tập thiền định không chỉ giới hạn vào những lúc ngồi thiền sáng và chiều. Nếu mình nghĩ mình chỉ tu thiền vào những giờ ngồi thiền, còn lúc khác thì không, tức là tự mình đã phá hủy cuộc tu của chính mình. Tu tập, nhứt là tu tập thiền định phải được áp dụng cho mọi lúc, mọi hoàn cảnh, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, hay ăn uống. Chúng ta phải khéo biết tập trung chánh niệm cho mọi đối tượng, mọi tâm trạng, và trong mọi hoàn cảnh. Người tu thiền chơn thuần luôn biết sống trọn vẹn từng giây, từng phút trong hiện tại. Lúc đầu chúng ta còn phải theo dõi mọi cử động một cách thật chậm chạp, từng bước chân, từng hơi thở... Tuy nhiên, sau một lúc tu tập thiền định, khi tâm đã được huấn luyện tỉnh thức một cách thuần thục, chánh niệm sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên. Lúc ấy, thông qua chánh niệm mà không phải cố gắng, mọi sinh hoạt của chúng ta sẽ trở nên dễ dàng, đơn giản, và tự nhiên. Mục đích chính trong tu tập thiền quán là để phát triển chánh niệm và trí tuệ. Một khi chánh niệm đã được phát triển toàn vẹn, chúng ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được sự việc xảy ra với một tậm tĩnh lặng, không sử dụng tư tưởng hay khái niệm. Nói cách khác, tâm chúng ta sẽ đi từ mức độ suy nghĩ với ý niệm lên mức độ trực nhận bằng kinh nghiệm. Muốn được như vậy, trước hết chúng ta phải tập trung tư tưởng để phát triển định lực, rồi sau đó mới dùng định lực để phát sinh trí tuệ. Công phu tu tập chánh niệm trong từng phút giây đòi hỏi một sự cố gắng luyện tập. Tuy nhiên, đây không phải là sự cố gắng để đạt được một mục đích nào trong tương lai. Đây là sự cố gắng ở đây, bây giờ là sống trong hiện tại, chú ý với một cái tâm bình thản trước những gì đang xảy ra trong giờ phút nầy. Nói gì thì nói, người tu thiền phải luôn cố gắng phát triển chánh niệm và tập trung tâm ý trong từng giây từng phút của cuộc sống. Tiến trình phát triển chánh niệm và chánh định phải qua những giai đoạn sau đây:

Thứ nhất là hành động một cách chậm rãi: Thói quen của chúng ta bấy lâu nay là làm việc gì cũng vội vã, đổ nhào tới giây phút tương lai, hay lao vào hoạt động kế tiếp, lúc nào chúng ta cũng ở trong trạng

thái chuyển tiếp. Chúng ta nên cố gắng an trú trong giây phút hiện tại nầy. Không có gì đáng để cho chúng ta phải vội vã cả. Không có một nơi chốn nào để đi đến cả. Mục đích của chúng ta ở đây là tu tập khả năng ghi nhận những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Hãy luôn cố gắng giữ cho tâm mình thoải mái nhưng trong chánh niệm sắc bén. Làm được như vậy, tâm chúng ta sẽ dần dần thâm nhập vào những mức độ chánh niệm sâu sắc hơn. Sự tĩnh lặng và chậm rãi chẳng những chỉ giúp ích cho chính mình mà còn cho những người quanh mình nữa.

Thứ nhì là buông xả: Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng mọi hiện tượng trên cõi đời nầy đều chịu sự chi phối của những luật vô thường giống nhau. Mọi vật, hễ có sanh là có bản chất hoại diệt. Chẳng có gì đặc biệt để cho chúng ta luyến tiếc hay nắm bắt cả. Muốn được an lạc, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là buông bỏ tất cả. Thiền giả nên cố gắng tu tập thiền định để kinh nghiệm được sự biến chuyển của định luật vô thường một cách sâu sắc. Mọi yếu tố của thân tâm chỉ tồn tại trong giây lát, sinh ra rồi diệt đi một cách liên tục. Hơi thở vào rồi ra, tư tưởng đến rồi đi, cảm giác có rồi không. Mọi hiện tượng đều luôn biến đổi và chuyển dịch không ngừng. Trong tiến trình vô thường, không có thứ gì được hưởng sự ngoại lệ cả. Một khi chúng ta thật sự hiểu được bản chất cô ngã của mọi vật, quan niệm của chúng ta về đời sống và thế giới chung quanh sẽ hoàn toàn thay đổi. Chỉ khi nào chúng ta trực nhận ra rằng chính con người chúng ta đang biến đổi trong từng giây phút, khi đó chúng ta sẽ có khả năng buông xả hết mọi ràng buộc và dính mắc để hòa hợp với thực tại. Nghĩa là chúng ta không còn chống cự, không còn nắm bắt, cũng không còn ôm giữ, lúc đó chúng ta mới thật sự hoàn toàn buông xả.

Thứ ba là quan sát khách quan và sự chú ý đơn thuần: Thế nào là quan sát khách quan? Quan sát khách quan là sự quan sát mà trong đó không có ý niệm phê bình hay phân tích nội dung của sự quan sát. Hành giả chỉ nên quan sát sự sanh diệt của những hình ảnh. Khi nghe âm thanh, mình biết mình đang nghe, chứ không nên cố tìm hiểu nguyên nhân hay tạo nên một khái niệm nào hết. Khi ngửi được một mùi thơm hay hôi thúi, mình cũng chỉ biết mình đang ngửi, và trở về với hơi thở của mình. Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ

hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu. Thế nào là sự chú ý đơn thuần? Hành giả tu thiền cố gắng tu tập thiền định để đạt được sự chú ý đơn thuần. Chú ý đơn thuần có nghĩa là nhìn sự vật như là nó hiện thực, nó là như vậy, không phê phán, không so sánh, không chọn lựa, hoặc không có bất cứ thành kiến nào của mình trên sự chú ý nầy. Sự chú ý đơn thuần còn là tập lắng nghe những gì đang xảy ra trong thân, tâm và thế giới chung quanh ta. Nói cách khác, thiền giả chơn thuần nên cố gắng tu tập thiền định đến chỗ đạt được sự tỉnh thức không lựa chọn và không can dự vào bất cứ thứ gì. Sự chú ý đơn thuần là một trong những phương cách hay nhất giúp ta sống trong tỉnh thức từng giây phút trong hiện tại. Tâm chúng ta thường hay phản ứng như bám víu vào những gì mình cảm thấy dễ chịu, và xua đuổi những gì mình khó chịu. Chính sự chú ý đơn thuần đã đem lại cho tâm chúng ta sự tỉnh lặng. Hành giả tu thiền phải cố gắng phát triển cho bằng được sự chú ý đơn thuần để kinh nghiệm được những cảm xúc, ý nghĩ của mình, hoàn cảnh và những người xung quanh mà không bị lôi cuốn hay sanh bất thiện cảm. Một khi chúng ta có được sự chú ý đơn thuần, chúng ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra với cái tâm tĩnh lặng và quân bình. Sự chú ý đơn thuần được phát triển bởi hai tâm hành, đó là tâm định và tâm chánh niệm. Tâm định tức là khả năng chú ý vào một đối tượng duy nhất; trong khi tâm chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại, không để cho tâm thức chìm trong quên lãng, cũng như giữ cho tâm luôn tập trung. Hành giả nên quan sát những tâm sở khởi lean. Tâm tức là khả năng hiểu biết hay ý thức của mình về một đối tượng nào đó. Một số người cho rằng có một tâm thức từ lúc sanh ra cho đến lúc lìa đời. Ý niệm nầy dẫn tới cái chấp về một cái ngã, hay một cái tôi bất biến. Theo Phật giáo, không có một tâm thức duy nhất nào hiện diện quan sát vạn hữu từ đầu đến cuối, mà từng sát na có một tâm thức mới sanh lên rồi diệt đi. Cái thức dùng để nghe khác với cái thức dùng để thấy, hay để ngửi, để nếm, hay để suy nghĩ. Qua thiền tập, chúng ta sẽ thấy rằng trong chúng ta không có một cái ngã hay một quan sát viên nào cả, mà chỉ là một diễn biến liên tục thay đổi trong từng giây từng phút. Đó là lúc chúng ta phá vỡ cái ảo vọng về một 'cái tôi' thường hằng và có thật nào đó. Tâm sở là tính chất của tâm quyết định một phương thức để

đối phó với các đối tượng. Mỗi khi trong ta có một tâm thức nào khởi lên là có nhiều tâm sở khác nhau cùng phát sanh theo trong lúc ấy. Tham, sân, si là ba tâm sở căn bản, là gốc rễ của những hành động bất thiện. Tất cả mọi hành động xấu ác đều được xúi giục bởi một trong ba tâm sở bất thiện nầy. Khi tâm tham khởi lên trong ta, nó xúi ta chiếm hữu, gom góp, bám víu, và theo đuổi bất cứ chuyện gì chúng ta muốn. Đó là tính cách tự nhiên của tâm tham, chứ không có người tham, không có một cái ngã, hay cái tôi nào đứng phía sau sự tham lam nầy cả. Đây chỉ là cái tâm sở đang trong tiến trình làm việc của nó mà thôi. Tâm sở sân hận cũng vận hành như vậy. Tâm sở sân hận có đặc tánh tự nhiên là thù ghét, chối bỏ đối tượng. Sự ghét bỏ, ác ý, khó chịu, vân vân chỉ là những trạng thái của tâm sở sân hận mà thôi. Lòng sân hận không phải là 'tôi', không phải là cái 'ngã', không phải là của tôi; nó không thường hằng, mà chỉ là một thứ tâm sở khởi lên rồi diệt đi mà thôi. Si mê cũng là một tâm sở có khả năng làm mờ mịt nhận thức của chúng ta, khiến chúng ta không thấy rõ được đối tượng, khiến chúng ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hành giả tu thiền cố gắng đạt được trí tuệ, tức là tâm tỉnh thức, có khả năng nhìn rõ mọi sự vật. Tâm trí tuệ được ví như một ngọn đèn sáng trong tâm, giúp chúng ta nhận diện rõ ràng tiến trình của thân tâm của chính chúng ta.

Thứ tư là chánh niệm sâu sắc: Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đở trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn là một tâm hành có khả năng ghi nhớ đối tượng, không để cho tâm rơi vào sự quên lãng. Chánh niệm có thể được dùng để nhận diện một đối tượng hay là nhận diện chính nó, tức là chủ thể của đối tượng. Quan sát một đối tượng vẫn dễ dàng hơn bởi vì ít nhất chúng ta còn có thể đụng chạm nó được, còn quan sát chính tâm thức của mình quả là khó khăn. Tuy nhiên, một khi tâm của chúng ta thật tĩnh lặng, chúng ta sẽ có khả năng quan sát được chính sự sanh diệt của tâm mình. Lúc đó chúng ta đã phá được sự đồng hóa mình với tâm, với sự nhận thức, với sự hiểu biết, với cái ngã chấp, vân vân. Chánh niệm là một trong những vấn đề quan trọng đối với người tu thiền là phải phát triển cho mình một chánh niệm sâu sắc

và đều đặn trong bất cứ việc gì mà mình đang làm, từ lúc vừa mới thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào buổi tối. Lúc vừa mới thức giấc, chúng ta phải để ý ngay đến hơi thở 'ra-vào', và cũng bắt đầu từ giây phút đó, chúng ta phải chú ý đến mọi cử động, từ xuống giường, đứng dậy, đi đánh răng, rửa mặt, bước đi, ngồi xuống, ăn sáng, vân vân và vân vân. Cho đến lúc cuối cùng của buổi chiều tối, khi nằm xuống ngủ, chúng ta vẫn phải theo dõi từng hành động một, và theo dõi hơi thở 'vào-ra' của mình. Sự thực tập nầy sẽ mang lại cho chúng ta những lợi ích lớn lao trong thiền quán. Chúng ta không nên nghĩ rằng chỉ có ngồi thiền và đi kinh hành mới là thiền quán, còn những lúc khác là không quan trọng. Nếu chúng ta suy nghĩ như vậy là chúng ta đã làm mất đi sự liên tục trong việc tu tập của mình. Sự thực tập về sự tỉnh thức mạnh mẽ vào mọi hành động trong ngày của mình còn giúp cho tâm của chúng ta lúc nào cũng tập trung và tĩnh lặng. Kỳ thật, trong cuộc sống nầy, không có thời gian nào hay hoàn cảnh nào mà không đáng cho chúng ta giữ chánh niệm cả, vì sự chết có thể đến với chúng ta bất cứ lúc nào, mà ngay cả sự giác ngộ cũng có thể xảy ra trong bất cứ giây phút nào. Hãy coi mỗi hành động của chúng ta trong ngày như là một đối tượng của thiền quán. Từ khi vừa mới thức dậy cho đến khi đi ngủ, ghi nhận mọi việc xảy ra một cách rõ ràng và sáng suốt, trong mỗi hành động, khi tắm rửa, khi thay đồ, khi ăn uống. Mỗi khi ý thức được tâm mình phóng đi nơi khác, liền nhẹ nhàng đem nó trở về với hơi thở của mình. Không cần biết nó xảy ra bao nhiêu lần, cứ mỗi lần tâm phóng đi là mỗi lần chúng ta đem được nó trở về với hơi thở, là thì giờ ngồi thiền của chúng ta sẽ rất có lợi ích. Phật tử chơn thuần phải cố gắng đừng để cho thời gian luống qua vô ích!

The Process of Meditation Toward Right Concentration

Zen practice is not limited to a certain time of sitting in the morning and evening. If we think that sitting meditation is the only time for awareness and the rest of the day is not, we, ourselves, have destroyed our own cultivation. Cultivation, especially, practice meditation is applicable and appropriate in each moment, whether we are walking, standing, lying down, sitting, talking, or eating. We should try to skilfully concentrate on all subjects, on all states of mind, and in all

situations. A Zen practitioner should know how to live completely and wholeheartedly in every moment. At first, we star out very slowly, aware of every step and every breath. However, after a certain period of time of meditation, as the mind becomes trained in being aware and mindful, it will become increasingly natural. At that time, through that effortless awareness, our activities will be with ease and simplicity and naturalness. The purpose of practice of meditation and contemplation is to develop mindfulness and wisdom. Once mindfulness is fully developed, we will have the ability to experience things with a silent mind, not with our thoughts and concepts about them. In other words, our mind is going from thought-conceptual level to the intuitive-experiential level. To achieve this purpose, first of all, we should develop concentration, then use that power of mind to develop wisdom or insight. Effort of cultivating mindfulness is involved in developing a 'moment-to-moment' awareness. However, this is not the effort to attain anything in the future. The effort is to stay just in the present, in paying attention with equanimity to what is happening in the moment. Whatever we say, Zen practitioners should always develop mindfulness and concentration at all times. The process of developing a 'moment-to-moment' awareness and concentration should follow the following steps:

First, slow down our actions: Our habitual way of doing things is to rush, toppling forward into the next moment or the next activity, being always in transition. We should try to settle back into the moment. There is no hurry. There is no place to go. The whole purpose of our being here is to cultivate the ability to notice what is happening in the moment. Always try to keep a relaxed but sharply attentive mind. If we are able to do this, the mind will penetrate to deeper and deeper levels. Keeping silence and slowing down helps not only ourselves but everyone around us.

Second, letting go: Devout Buddhists should always remember that all phenomena in this world are subject to the same laws of impermanence. All things which arise have the nature to pass away. There is no special thing to attain or grasp at, nothing special to hold on. To have peace in mind, we we no choice but to let go everything. Zen practitioners should try their best to experience the flow of impermanence very deeply. All the elements of mind and body exist in

a moment and pass away, arising and disappearing continuously. The breath comes in and goes out, thoughts arise and pass away, sensations come into being and vanish. All phenomena are in constant flux without any exception. When we really understand the nature of selflessness of all elements, we will have a totally different perspective on our lives and the world. Only when we have a clear and direct vision that every part of our being is in change or in transformation in every second and every minute, we are able to let go of our most deeply conditioned attachments, and we come into harmony with the flow. That is to say, we do not resist, nor hold on, nor grasp to anything. At that time, we really let go everything.

Third, objective observation and bare attention: What is 'Objective Observation'? Objective Observation is an observation in which there exist no judging or evaluating the content. Zen practitioners should only observe the arising and passing away of the images. When we hear a sound, we know that we are hearing a sound, not analyzing or conceptualizing its causes. When we smell a smell, either fragrant or odor, we know that we are smelling a smell, not analyzing or conceptualizing its causes, and go back to our breathing. The Buddha stressed the importance of objective observation, one of the keys to the Buddhist cultivation. Through objective observation we realize the real face of sufferings and afflictions. It's is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, objective observation plays a key role in the process of cultivation. What is bare attention? A Zen practitioner try to practice meditation to attain a 'bare attention'. A bare attention means observing things as they are, without judgment, without comparing, without choosing, without having any prejudice on to what is happening. Bare attention also means to listen to our bodies, our minds, and environments. In other words, a devout Zen practitioner should try to practice meditation to attain a choiceless and non-interfering awareness. Bare attention is one of the best methods that helps us live and awake in every minute in the present. Our mind is often reactive, clinging to what is pleasant and condemning what is unpleasant. It is the bare attention that brings our mind to a state of rest. Zen practitioners should try to develop and achieve a bare attention so that we can experience our feelings, thoughts, situations, and other people,

without tension of attachment and aversion. Once we achieve a bare attention, we will begin to experience a full and total experience of what is that's happening, with a restful and balanced mind. Bare attention is developed by two main mental factors, they are concentration and mindfulness. Concentration is the ability of the mind to stay steady on an object; while mindfulness notices what is happening in the moment, not allowing the mind to become forgetful; mindfulness also keeps the mind concentrated. Practitioner should make observation of the Arising of Mental Factors. Consciousness is the knowing faculty, that which knows the object. Some people believe that there is one consciousness from birth to death. This idea gives rise to the concept of a permanent self. According to Buddhism, there is not one mind which is observing all phenomena from the beginning to the end of one's life, but in every instant, consciousness itself is arising and passing away. The consciousness that hears is different from the consciousness that sees, tastes, smells, touches, or thinks. Through meditation, we will see that there is no such so called 'one knower', or 'one observer', but rather an ongoing process at every moment. At that time, we discover the illusion of a permanent self. Mental factors are the qualities of mind which determine how consciousness relates to the object. Different mental factors arise with each moment of consciousness and pass away with it. Greed, anger, and delusion are the three mental factors that are the roots of all unwholesome activities. All unwholesome karma or action is motivated by one of these three roots. When greed arises it influences the mind in such a way that the mind would cling, stick, grasp, or attach to the thing that we desire. That is the nature of the greed factor; there is not a self, nor an 'I' which stays behind this greed. This is merely a factor of mind working in its own way. The mental factor of hatred operates similarly. Hatred is a mental factor which has the nature of condemning the object, of having aversion. Aversion, ill-will, or annoyance are only expressions of the mental factors of hatred. Hatred is not I, not self, not mine; it is an impermanent factor which arises and passes away. Delusion is a factor which has the function of clouding the mind so that we are unaware of what the object is, so that we do not know what is happening. Zen practitioners try to attain insight, which has the function

of seeing clearly. It is like the light in the mind that helps us to see clearly the process of our own body and mind.

Fourth, penetrating awareness: Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Mindfulness is also a mental factor which has the ability to remember the object, and not allowing the mind to forget. The mindfulness can be turned toward the object or it can be turned toward the consciousness, the knowing of itself. It is easier to observe an object because it is more tangible, while observing our own consciousness is extremely difficult. However, when the mind is very quiet, we can observe our knowing faculty arising and passing away. At that time, we have break our identification with our mind, with knowing, with the attachment of an 'I', and so on. Mindfulness is one of the most important things for Zen practitioners is to develop a steady penetrating awareness with regard to everything we do, from the time of waking up in the morning to the time of going to sleep at night. Just upon wakening, be aware of your breath 'in-out', and from that first moment, we should be mindful of the actions involved in geting up, getting out of bed, beginning to stand up to walk, going to brush your teeth, washing your face, going to sit down to have breakfast, and so on and so on. Until last moment in the evening when we go to bed, we should still follow up every single action and our breath 'in-out'. This kind of practice will be of great benefit in the Zen cultivation. We should not think that the practice is only sitting and walking, and the rest of the time is not important. If we think that way, then in all those breaks, we lose the momentum that has been building in our course of cultivation. Cultivating a strong awareness in every action throughout the day also helps the mind to remain concentrated and still. In fact, in this life, there is no time or circumstance at all which we should consider unworthy of awareness, for death can come any time, and at the same time, sudden enlightenment can happen in any moment. Make every movement of the body all day long an object of meditation. From the moment of getting up to the moment of going to sleep, notice everything very clearly and sharply, every movement in bathing, in dressing, in eating. Each time, there is an awareness of the

mind wandering, gently bring it back to the breath. No matter how many times this happens, if each time the wandering mind is brought back, the hour of our practice is well spent. Devout Buddhists should not let the time passes by in vain!

7A

Phần Bảy A
Yếu Lược Về Đạo Đế

Part Seven A
Essential Summaries of the Truth of
The Path of Cessation of Sufferings

Chương Bốn Mươi Bốn
Chapter Forty-Four

Đức Phật Thuyết Bài Pháp Đầu Tiên Về Con Dường Diệt Khổ

Bài pháp đầu tiên ngay sau khi Phật đạt được đại giác tại Bồ đề đạo tràng. Phật đã đi vào vườn Lộc uyển tại thành Ba La Nại, để giảng bài pháp đầu tiên về Trung Đạo, Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Tại Vườn Lộc Uyển trong thành Ba La Nại, thoạt đầu Đức Phật bị năm anh em Kiều Trần Như lãng tránh, nhưng khi Đức Phật tiến lại gần họ, họ cảm nhận từ nơi Ngài có những tướng hảo rất đặc biệt, nên tất cả đều tự động đứng dậy nghênh tiếp Ngài. Sau đó năm vị đạo sĩ thỉnh cầu Đức Thế Tôn chỉ giáo những điều Ngài đã giác ngộ. Đức Phật nhân đó đã thuyết Bài Pháp Đầu Tiên: Chuyển Bánh Xe Pháp. Ngài bắt đầu thuyết giảng: "Này các Sa Môn! Các ông nên biết rằng có bốn Chân Lý. *Thứ nhất là Chân Lý về Khổ:* Cuộc sống đầy dẫy những khổ đau phiền não như già, bệnh, bất hạnh và chết chóc. Con người luôn chạy theo các dục lạc, nhưng cuối cùng chỉ tìm thấy khổ đau. Mà ngay khi có được thú vui thì họ cũng nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi vì những lạc thú nầy. Không có nơi nào mà con người tìm thấy được sự thỏa mãn thật sự hay an lạc hoàn toàn cả. *Thứ hai là Chân Lý về Nguyên Nhân của Khổ:* Khi tâm chúng ta chứa đầy lòng tham dục và vọng tưởng chúng ta sẽ gặp mọi điều đau khổ. *Thứ ba là Chân Lý về sự Chấm dứt Khổ:* Khi tâm chúng ta tháo gỡ hết tham dục và vọng tưởng thì sự khổ đau sẽ chấm dứt. Chúng ta sẽ cảm nghiệm được niềm hạnh phúc không diễn tả được bằng lời. *Cuối cùng, thứ tư là Chân Lý về Đạo Diệt Khổ:* Con đường giúp chúng ta đạt được trí tuệ tối thượng."

Kể từ đó, đức Phật truyền bá chủng tử Bồ Đề khắp mọi nơi. Đặc biệt là sau lần đức Phật gặp Da Xá và thuyết cho ông ta nghe về giáo pháp đạo Phật, Da Xá và năm mươi người bạn của ông ta đã ngay lập tức mặc áo cà sa vàng và xuất gia theo ngài. Nhóm của Da Xá là nhóm Tăng Già lớn đầu tiên phát nguyện đi theo đức Phật ngay sau khi Ngài giác ngộ. Từ đó đức Phật và Tăng đoàn của Ngài bắt đầu sứ mệnh thuyết pháp của Ngài. Một lần nọ, khi đức Phật và Tăng đoàn

của Ngài đang trên đường đi đến xứ Ma Kiệt Đà, một vương quốc nằm ở miền Trung Ấn Độ, đức Phật đã cho mời lãnh đạo nhóm tu thờ cúng thần lửa là Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp đến để hỏi nơi trú ngụ qua đêm. Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp chỉ cho đức Phật một ngôi nhà bằng đá và cảnh báo rằng tại đó có một con rồng dữ, thường xuất hiện vào lúc nửa đêm để nuốt người. Vì vậy, nếu Phật chịu trú tại đó thì cũng đừng nuối tiếc khi bị nó ăn thịt. Tuy nhiên, đức Phật và Tăng đoàn mới này của Ngài vẫn quyết định bước vào ngôi nhà đá và ngồi tréo chân một cách thư thả. Vào lúc nửa đêm, rồng dữ xuất hiện, há rộng miệng và nhe nanh nhọn, nhưng nó không thể làm hại đức Phật và Tăng đoàn mới của ngài. Ngày hôm sau, ngoài sự dự đoán của Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp và nhóm thờ thần lửa của ông ta, đức Phật và Tăng đoàn mới của ngài vẫn bình an vô sự trong ngôi nhà đá đó. Thế là Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp và nhóm thờ thần lửa của ông ta đi từ sự ngạc nhiên cùng cực đến thán phục. Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp liền đến gặp đức Phật và hỏi Ngài về những phương pháp tu hành đắc đạo. Sau khi nghe đức Phật thuyết giảng diệu pháp bằng giọng nói vô cùng thuyết phục và phong cách đạo đức của ngài, bây giờ thì Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp đã hoàn toàn bị thuyết phục. Ông ta quyết định từ bỏ tất cả những gì mà mình đã tu tập từ trước đến giờ và đưa năm trăm đệ tử của mình đến quy y với đức Phật. Sau khi đức Phật nhận Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp và năm trăm đệ tử của ông ta, Ngài cũng thuyết cho họ nghe về Tứ Diệu Đế. Tất cả đều cảm thấy tràn ngập niềm hoan hỷ với Phật pháp, và nhận thấy rằng mình vô cùng may mắn được đức Phật giúp cho rũ bỏ những cái ác, nhận lấy cái thiện và đến được trên con đường chánh đạo. Sau đó, Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp gặp được hai người em của mình và nói cho họ biết về chuyện mình cải đạo. Hai người em của Ưu Lâu Tần Loa cũng chịu tham dự cuộc thuyết pháp của đức Phật và cuối cùng chịu quy y theo Phật. Tưởng cũng nên nhắc lại, hai người em của Ưu Lâu Tần Loa Ca Diếp cũng có năm trăm đệ tử. Như vậy chỉ trong một thời gian ngắn, Tăng đoàn mới của đức Phật đã có trên một ngàn người. Tất cả đều theo đức Phật về núi Linh Thứu trong thành Vương Xá. Vì nguyên đoàn của họ chỉ đi bộ nên đoàn Tăng lữ dải này đã gây sự chú ý cho cả vương quốc Ma Kiệt Đà.

Trong các lần thuyết pháp, đức Phật luôn nhắc nhở rằng người Phật tử luôn cần hai hướng giáo dục: hướng thứ nhất là giáo dục ngoài đời và hướng thứ hai là giáo dục trong đạo. Hai hướng này được xem

như là hai cánh của loài chim. Không có hai cánh loài chim không bay được. Tương tự như vậy, không có đủ đầy hai hướng giáo dục, người Phật tử chẳng những không có được đời sống ấm no ngoài đời, mà đời sống tâm linh cũng nghèo nàn tăm tối. Giáo dục ngoài đời sẽ giúp chúng ta nghề nghiệp nuôi thân và gia đình, trong khi giáo dục trong đạo giúp chúng ta có được hạnh phúc chân thật trong đời sống tâm linh. Thật vậy, giáo dục tôn giáo là cực kỳ cần thiết vì nó dạy chúng ta suy nghĩ và hành động như thế nào để thành người lương thiện và có được hạnh phúc. Giáo dục tôn giáo còn giúp chúng ta biết thương yêu và thông hiểu ý nghĩa cuộc đời để tự thích ứng được mình theo quy luật nhân sinh trong bất cứ hoàn cảnh nào. Sau sáu năm kinh qua tu tập khổ hạnh, Đức Phật đã khuyên hàng đệ tử của Ngài nên theo đường trung đạo. Ngài dạy: "Phật tử nên luôn lợi dụng tối đa cuộc sống ngoài đời trong khi tu hành để đi đến chân hạnh phúc trong đời này và đời sau."

Theo Kinh A Hàm, trong 49 năm thuyết Pháp của Đức Phật, Ngài tuyên bố rõ ràng là Ngài chỉ dạy hai vấn đề: Khổ và Diệt Khổ, ngoài ra Ngài không dạy gì nữa. Ngài khuyến khích các đệ tử của Ngài du hành để thuyết pháp và giải thích đời sống phạm hạnh, vì hạnh phúc và an lạc của chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích và hạnh phúc của chư Thiên và loài người. Đức Phật nêu rất rõ mục đích thuyết pháp của Ngài là không tranh luận với các nhà lãnh đạo tôn giáo khác và không cạnh tranh với lý thuyết đối nghịch. Không có sự tranh chấp trong sự thuyết pháp của Ngài. Ngài chỉ trình bày con đường dẫn đến giác ngộ và giải thoát khổ đau phiền não. Đức Phật luôn luôn có đầy lòng từ bi với tất cả chúng sanh hữu tình. Cho đến khi nằm nghỉ, Ngài cũng "tâm từ thương chúng sanh." Ngài có thuyết Pháp cũng chỉ vì tình thương của Ngài đối với chúng sanh mọi loài. Kinh Phật gồm trên 150 bộ, tất cả đều nói lên sự hiểm nguy của sanh tử nên nhắc cho người khác biết những lời Phật dạy với hy vọng cuối cùng họ sẽ hiểu và vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử.

The Buddha Preached the First Sermon On the Path of Removal of Sufferings

After the Buddha's Enlightenment at Buddha Gaya, he moved slowly across India until he reached the Deer Park near Benares, where he preached to five ascetics his First Sermon. The Sermon preached about the Middle Way between all extremes, the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. In the Deer Park, Benares, at first the Buddha was ignored by the five brothers of Kaundinya, but as the Buddha approached them, they felt that there was something very special about him, so they automatically stood up as He drew near. Then the five men, with great respect, invited the Buddha to teach them what He has enlightened. So, the Buddha delivered His First Teaching: Turning the Wheel of the Dharma. He began to preach: "O monk! You must know that there are Four Noble Truths. *The first is the Noble Truth of Suffering:* Life is filled with the miseries and afflictions of old age, sickness, unhappiness and death. People chase after pleasure but find only pain. Even when they do find something pleasant they soon grow tired of it. Nowhere is there any real satisfaction or perfect peace. *The second is the Noble Truth of the Cause of Suffering:* When our mind is filled with greed and desire and wandering thoughts, sufferings of all types follow. *The third is the Noble Truth of the End of Suffering:* When we remove all craving, desire, and wandering thoughts from our mind, sufferings will come to an end. We shall experience undescribable happiness. *And finally, the fourth is the Noble Truth of the Path:* The Path that helps us reach the ultimate wisdom."

Since then, the Buddha spread the seeds of Bodhi far and wide. Specifically after the time the Buddha met with Yasas and preached to him the teachings of Buddhism, Yasas and fifty friends of his immediately donned the yellow robe and followed Him. They were the first large group of Sangha to take vows right after the Buddha's enlightenment. Henceforth, the Buddha and His Sangha started his preaching mission. On one occasion, while in his way to Magadha, a kingdom in central India at the time, the Buddha called on Uruvilva-Kasyapa, the leader of the fire-worshipping cult and asked for lodging. Uruvilva-Kasyapa showed the Buddha a stone hut and warned that

inside the hut there was a poisonous dragon that always appeared in the middhle of the night to devour human beings. So, not be regret if the Sangha of the Buddha chose to stay there and were eaten up. However, the Buddha and his new Sangha still decided to enter the stone hut and sat calmly in a crossed-legs posture. By midnight, the poisonous dragon appeared, showed its jaws widely and clutched its sharp claws, but it could neither harm the Buddha nor the new Sangha. The following day, beyond the prediction of Uruvilva-Kasyapa and his followers, the Buddha and his new Sangha were still safe and sound in that stone hut. So Uruvilva Kasyapa and his followers went from extreme surprise to admiration. So, Uruvilva Kasyapa came to consult the Buddha about the methods of correct practices. After hearing the wonderful Dharma from the Buddha in his ever convincing tone and his virtuous manner, Uruvilva Kasyapa was now totally convinced. He then determined to give up what he had practiced in the past and led his five hundred disciples to take refuge in the Buddha. After the Buddha converted Uruvilva Kasyapa and his five hundred followers, he also preached to them the Four Noble Truths. All of them was filled with joys of the Dharma and found that they were very lucky to have the Buddha's help to get rid of the evils, to receive the good, and come to tread on the right path. After that, Uruvilva Kasyapa met his two brothers and gave them the account of how he was converted. The two brother also agree to attend the Buddha's preaching and finally took refuge in the Buddha. It should be reminded that the two brothers of Uruvilva Kasyapa also had five hundred followers. So in a very short period of time, the new Sangha of the Buddha already had more than one thousand people. All of them followed the Buddha to return to Mount Vulture Peak in Rajagrha. For the whole Sangha only walked, this long procession of Monks on the move caught the attention of the entire Kingdom og Magadha.

In his preachings, the Buddha always reminded that Buddhists always need two ways of education: the first way is secular education and the second one is religious education. These two ways are considered as the two wings for a bird. Without two wings, no bird can fly. Similarly, without these two ways of education, Buddhists would lead to a poor and obscure life, not only in the secular world but also in the spiritual life. Secular education will help us with an appropriate

profession to support our family while religious education will help us lead a true happy life. As a matter of fact, religious education is extremely necessary, for it teaches us how to think and act in order to be good and happy. Besides, it also helps us love and understand the meaning of life so that we are able to adjust ourselves to its laws in any circumstances. After experiencing six years in ascetic practices, the Buddha advised his followers to follow the middle path. He taught: "Buddhists should always make best use of their secular life while cultivating the path of true happiness in this world and hereafter."

According to The Agama Sutra, in 49 years of preaching the Dharma, the Buddha declared explicitely that He did preach only on Suffering and the End of Suffering, and nothing else. He exhorted His disciples to go forth to preach the Dharma and to explain the holy life for the welfare of the many, for the happiness of the many, out of compassion for the world, for the advantage, for the happiness of the deities and human beings. The Buddha made it very clear that His purpose in preaching the Dharma was not to quarrel with other religious leaders or to compete with antagonistic doctrines. There is no quarrel in His preaching. He just shows the way to enlightenment and liberation from all sufferings and afflictions. The Buddha is always filled with love and compassion for all living beings. Even when He takes a rest, He still wants to spread His love and compassion to other beings. His preaching is only performed out of compassion and love for the world. There are over 150 Buddhist sutras, all of them are talking about the danger of mortalilty, so to preach others about Buddha's teachings with the hope that they will eventually understand and be able to escape the cycle of births and deaths.

Chương Bốn Mươi Lăm
Chapter Forty-Five

Sơ Lược Về Đạo Đế

I. Tổng Quan Về Đạo Đế:

Chân lý về Đạo hay Đạo Thánh Đế là chân lý thứ tư trong Tứ Thánh Đế, là chân lý diệt khổ, là Bát Thánh Đạo. Chân lý về con đường diệt khổ là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: "Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử." Đạo Thánh Đế bao gồm những con đường Thánh sau đây: Bát Thánh Đạo, Thất Bồ Đề Phần, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, và Tứ Niệm Xứ. Sau khi giảng xong chân lý về con đường tu hành diệt Khổ để giải thoát, đức Phật liền nhắn nhủ rằng tất cả mọi người đều phải kinh qua con đường tu tập nầy để đi đến giác ngộ và giải thoát. Đây cũng là giai đoạn tinh chuyên tu tập cuối cùng cho đến khi tất cả khổ đau phiền não đều đoạn tận và đi đến giải thoát rốt ráo. Trong giai đoạn này, hành giả cũng phải dựa vào trí tuệ dựa vào lý trí giúp trừ bỏ những đam mê, những ý tưởng sai lạc, hoài nghi, hay những ràng buộc vào nghi thức hay qui tắc, vân vân, có thể trở thành những khổ đau phiền não trong tương lai. Đây là giai đoạn mà mười phương chư Phật đều đã kinh qua trước khi thành Phật. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại xao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng hạng phàm phu chúng ta từ vô thỉ vẩn đến ngày nay bị ngũ dục buộc ràng nên luân hồi trong lục đạo, chịu không biết bao nhiêu nỗi thống khổ! Trong vòng lẩn quẩn ấy, nếu không chán lìa ngũ dục thì làm sao có thể thoát ly? Cho nên người tu tinh độ phải thường xét thân nầy là một khối thịt xương máu mủ, chứa đựng đàm dãi, đại tiểu tiện và các thứ nhơ nhớp hôi tanh. Kinh Niết Bàn nói: "Vòng thành thân kiến như thế, duy chỉ có

loài la sát ngu si mới chịu ở trong đó; nếu người có trí ai lại đắm nhiễm thân nầy!" Lại trong kinh cũng nói: "Thân nầy là nơi tập hợp của các thứ khổ, là cảnh tù ngục, là một khối ung san, tất cả đều bất tịnh. Nên xét cho cùng, nó không có nghĩa lý ích lợi chi khi ta chấp lấy nó, dù là thân của chư Thiên." Vì thế hành giả ở trong các oai nghi, hoặc khi nằm nghỉ, lúc thức giấc, nên thường quán sát thân nầy chỉ có khổ không chi vui, mà thâm tâm sanh niệm chán lìa. Như thế dù cho không dứt liền được việc nam nữ, cũng có thể lần lần khởi tâm nhàm chán. Hành giả cũng cần nên quán bảy pháp bất tịnh. Thân mình đã như thế, thân người khác lại cũng như vậy. Nếu thường quán sát bảy điều bất tịnh ấy, đối với các thân nam nữ mà người đời cho rằng xinh đẹp, cũng sanh niệm yễm ly và lửa ái dục cũng lần lần tiêu giảm. Bây giờ chúng ta quyết chí tu tập tất cả để đạt được trí huệ của chư Phật, nên không chi là không tu được.

II. Hoàn Tất Tu Tập Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo: Một Tiến Trình Tu Tập Hết Sức Quan Trọng Trong Đạo Đế:

Sau những cuộc tranh đấu thật mãnh liệt và khủng khiếp với chính mình, Đức Phật đã chinh phục nơi thân tâm Ngài những ác tính tự nhiên, cũng như các ham muốn và dục vọng của con người đã gây chướng ngại cho sự tìm thấy chân lý của chúng ta. Đức Phật đã chế ngự những ảnh hưởng xấu của thế giới tội lỗi chung quanh Ngài. Như một chiến sĩ chiến đấu anh dũng nơi chiến trường chống lại kẻ thù, Đức Phật đã chiến thắng như một vị anh hùng chinh phục và đạt được mục đích của Ngài. Ngài cũng đã tìm thấy những phẩm trợ đạo dẫn tới giác ngộ và quả vị Phật. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo bao gồm Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Tứ Niệm Xứ, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần và Bát Thánh Đạo. *Tứ chánh cần* là bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. Từ Bắc Phạn có nghĩa là "nỗ lực." Có bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện, hay bốn phép phát triển xuyên qua tu tập thiền định và giới luật. Trong Phật giáo, tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục hướng tâm vào tu tập. Ngay cả phàm nhân, một khi chăm chỉ và chịu khó sẽ có khả năng làm được những việc kỳ diệu. Phật tử chân thuần sẽ dũng cảm tinh tấn dấn bước vào những khó khăn trên bước đường tu tập với tinh thần vô úy. Đặc tính của tinh tấn là sự kiên trì chịu đựng khi đương đầu với khổ đau phiền não. Tinh tấn là khả năng để thấy kết quả không ngại gian

nguy, không sợ khó khăn. Phật tử thuần cần phải luôn dũng cảm tinh tấn, sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn. Nếu chúng ta gia tăng tinh tấn, tâm chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng với mọi thử thách. Ngoài ra, tinh tấn còn có khả năng làm cho tâm luôn tươi mát và mạnh mẽ dầu phải đương đầu với bất cứ khó khăn nào. *Tứ như ý túc* hay bốn điều nên biết đủ. *Tứ Niệm Xứ* là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Phật giáo Tiểu thừa gọi những phương pháp nầy là "nghiệp xứ" (kammatthana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. *Ngũ căn* là năm yếu tố chính làm phát khởi lên những thiện căn. Ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. *Ngũ lực* là năm sức mạnh hay khả năng tâm linh được phát triển bằng cách củng cố ngũ căn. Như vậy trong Phật giáo, lực là khả năng sử dụng các căn để nhận thức rõ về chân lý, chứ không phải là sở kiến phàm phu. Trong Phật giáo Đại Thừa, lực là Ba La Mật thứ tám trong mười Ba La Mật mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. *Thất giác chi* là các yếu tố giác ngộ đem lại lợi ích kỳ diệu cho hành giả. Một khi các yếu tố nầy được phát triển đầy đủ sẽ có năng lực chấm dứt khổ đau phiền não. Đức Phật luôn nhắc nhở chúng đệ tử của Ngài như vậy. Điều nầy có nghĩa là vòng luân hồi sanh tử tạo bởi danh sắc sẽ hoàn toàn dừng nghỉ khi các yếu tố giác ngộ được phát triển đầy đủ. Ngoài ra, bảy yếu tố giác ngộ cũng có công năng tiêu diệt những đạo binh ma. Bao lâu những đạo binh ma nầy còn hiện diện thì chúng ta vẫn còn bị lẩn quẩn trong vòng đau khổ tái sanh. Đức Phật và những vị giác ngộ đã phát triển đầy đủ thất giác chi, đã thoát khỏi khổ đau trong vòng tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới). Bảy yếu tố giác ngộ được phát triển tròn đầy sẽ giúp đưa hành giả đến sự an lạc của Niết Bàn. Vì vậy mà bảy yếu tố nầy luôn được xem như những linh dược, chúng tạo nên sức mạnh cho tâm chịu đựng được mọi thăng trầm vinh nhục của cuộc sống. Thêm vào đó, bảy yếu tố giác ngộ nầy cũng thường chữa trị được thân và tâm bệnh. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau

khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Tuy nhiên, hành giả không nhờ nhìn trời nhìn đất mà được giác ngộ. Hành giả cũng không nhờ đọc sách hay học kinh điển mà được giác ngộ, cũng không phải nhờ suy nghĩ, không phải do mong ước mà sự giác ngộ sẽ bừng sáng trong tâm của hành giả. Có những điều kiện cần thiết để đưa hành giả đến giác ngộ. Làm thế nào để phát triển những yếu tố này? Muốn phát triển những yếu tố này phải tu tập giới, định, tuệ, đức Phật dạy: "Này chư Tỳ Kheo, nếu Tứ Niệm Xứ được thực hành với nỗ lực, tinh tấn và thường xuyên thì những yếu tố giác ngộ sẽ tự động phát triển đầy đủ." Tu tập Tứ Niệm Xứ không có nghĩa là đơn thuần nghiên cứu, suy nghĩ, hay nghe những bài pháp hay bàn luận về Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ phải được thực hành bằng cách quán sát chánh niệm một cách trực tiếp theo 4 phương pháp cho đến khi nào chánh niệm được thiết lập (chánh niệm về thân, về thọ, về tâm và về pháp). *Bát Thánh Đạo* chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Bát Thánh Đạo là tám con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước nầy với nước kia, hay chủng tộc nầy với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất nầy; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Bát Chánh đạo hay Bát Thánh Đạo là tám con đường đúng. Bát Thánh Đạo chính là *thấy đúng, suy nghĩ đúng, nói năng đúng, hành động đúng, sống đúng, nỗ lực đúng, ghi nhớ đúng, và thiền định đúng*. Chánh kiến là từ bỏ cách nhìn hướng về cái ngã của các sự vật và có cái thấy như thật của Đức Phật, nghĩa là vạn sự vạn vật không có tự tánh, không độc lập, mà hiện hữu do sự tổng

hợp của nhau, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Chánh tư duy là không thiên về thái độ quy ngã đối với sự vật, mà suy nghĩ về sự vật một cách đúng đắn. Chánh tư duy dạy chúng ta từ bỏ ba cái xấu để có được cái tâm độ lượng như tâm Phật: không tham muốn hay chỉ nghĩ đến sự thủ đắc cho riêng mình; không giận ghét hay không ưa thích khi sự việc xảy ra không như ý mình muốn; và không ác độc hay muốn được theo ý mình trong mọi sự. Chánh ngữ dạy chúng ta sử dụng ngôn từ đúng đắn trong đời sống hằng ngày và tránh bốn thứ xấu ác về miệng như nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời vu khống và nói lời không cẩn thận. Chánh nghiệp là sự ứng xử hằng ngày phù hợp với giới luật của Đức Phật, nghĩa là phải kềm chế ba điều xấu nơi thân, làm trở ngại cho những hành động đúng như sát hại không cần thiết, trộm cắp, và tà dâm. Chánh mạng là thu hoạch thức ăn, quần áo, nhà cửa và các nhu cầu khác trong cuộc sống một cách đúng đắn. Chánh mạng dạy chúng ta kiếm sống bằng công việc không phiền khổ cho người khác hay những nghề vô ích cho xã hội, mà phải sống bằng sự thu nhập chính đáng bằng nghề nghiệp chính đáng và có ích cho người khác. Chánh tinh tấn là luôn hành sử đúng đắn, không lười biếng hay đi lệnh khỏi con đường chân chánh, tránh những sai lầm như ba điều xấu về ý, bốn điều xấu về miệng và ba điều xấu về thân. Chánh niệm là tu tập bằng cái tâm đúng đắn như Đức Phật đã tu tập, nghĩa là chúng ta phải chú tâm vào vạn sự vạn vật trong vũ trụ bằng cái tâm thanh tịnh và chính đáng. Cuối cùng là chánh định, nghĩa là luôn luôn không bị dao động vì những thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài. Nói tóm lại, những thời kinh mà đức Phật đã giảng dạy trong suốt 45 năm, những phần chánh yếu này có thể được trích ra và tóm lược lại trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Đây là những giáo pháp cần thiết mà hành giả tu Phật cần phải có để bước lên đường giác ngộ và giải thoát.

III. Đạo Phật Chính Xác Là Con Đường Diệt Khổ:

Có người cho rằng danh từ tôn giáo là một danh từ không thích hợp để gọi đạo Phật, vì Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà là một triết học luân lý. Theo tôi, đạo Phật là tôn giáo của Chân Lý và Triết Lý Sống Động. Đạo Phật vừa là một tôn giáo mà cũng vừa là một triết lý sống dựa theo những lời chỉ dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở xứ Ấn Độ trên 2.500 năm qua. Trước khi đi sâu vào vấn đề chúng ta nên

phân tích sơ qua về hai danh từ Phật và triết học. Trước hết, danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn "Budhi", có nghĩa là "giác ngộ", "tỉnh thức", và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có gần một phần ba dân số trên khắp thế giới là tín đồ Phật giáo. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Thứ hai, danh từ "philosophy", nghĩa là triết học, có hai phần: "philo" có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và "sophia" có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết. Sau những đắn đo suy nghĩ, vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc

Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Sau khi Đức Phật nhập diệt, các đệ tử của Ngài đã kết tập và ghi lại tất cả những lời giáo huấn của Ngài mà bây giờ chúng ta gọi là Kinh Điển. Không phải một quyển mà có thể ghi lại tất cả những lời dạy ấy, mà tổng cộng có trên 800 quyển ghi lại vừa Kinh, Luật và Luận.

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

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn

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

Bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về "Tứ Diệu Đế" trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: "Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau nầy có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt

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

Trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về năm giới nầy. Năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chận đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản nầy mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời nầy chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thục, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy, phải cố gắng trì ngũ giới). Chân lý Nhân

Quả là một trong những lời dạy quan trọng của đức Phật. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về "Nghiệp" của Phật giáo. Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp nầy người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nẩy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xãy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nẩy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vân vân, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cắp sách đến trường học tiểu học, đến ngày thành tài 4 năm đại học phải trải qua thời gian ít nhất là 14 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử sẽ không mê tín dị

đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, mà có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người Phật tử khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

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

những hoạt động nầy làm hại cả ta lẫn người." Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta. Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động nầy sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống nầy đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nẩy mầm sanh cây trổ quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nẩy mầm sanh cây và trổ quả tương ứng. Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

Đức Phật nhìn nhận khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại vì sự luyến chấp mê muội vào vạn hữu. Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế. Điều này không đúng ngay với sự hiểu biết sơ lược về căn bản Phật giáo. Khi Đức Phật cho rằng cuộc đời đầy khổ đau phiền não, Ngài không ngụ ý đời đáng bi quan. Theo cách này, Đức Phật nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại, và cách phân tích Ngài đã nêu rõ cho chúng đệ tử của Ngài thấy được luyến ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất

của chúng là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tính vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất thật của chúng và đây là chánh kiến. Ngài kết luận: "Chừng nào chúng ta vẫn chưa chấp nhận sự thật này, chừng đó chúng ta vẫn còn gặp phải những xung đột. Chúng ta không thể thay đổi hay chi phối bản chất thật của mọi vật và kết quả là 'niềm hy vọng xa dần làm cho con tim đau đớn'. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ điều chỉnh quan điểm của chính mình." Thật vậy, lòng khát ái mọi vật gây nên khổ đau phiền não. Kỳ thật, chính lòng khát ái đã gây nên thương đau sầu muộn. Khi ta yêu thích người nào hay vật nào thì ta muốn họ thuộc về ta và ở bên ta mãi mãi. Chúng ta không bao giờ chịu suy nghĩ về bản chất thật của chúng, hay chúng ta từ chối nghĩ suy về bản chất thật này. Chúng ta ao ước những thứ này sẽ tồn tại mãi mãi, nhưng thời gian lại hủy hoại mọi vật. Tuổi xuân phải nhường chỗ cho tuổi già, và vẻ tươi mát của sương mai phải biến mất khi vầng hồng ló dạng. Trong Kinh Niết Bàn, khi Đại Đức A Nan và những đệ tử khác than khóc buồn thảm khi Đức Phật đang nằm trên giường bệnh chờ chết, Đức Phật dạy: "Này Ananda! Đừng buồn khổ, đừng than khóc, Như Lai chẳng từng bảo ông rằng sớm muộn gì thì chúng ta cũng phải xa lìa tất cả những thứ tốt đẹp mà ta yêu thương quí báu đó sao? Chúng sẽ biến đổi và hoại diệt. Vậy làm sao Như Lai có thể sống mãi được? Sự ấy không thể nào xảy ra được!" Đây là nền tảng cho lời dạy về "Ba Dấu Ấn" (vô thường, khổ và vô ngã) trong đạo Phật về đời sống hay nhân sinh quan và vũ trụ quan Phật Giáo. Mọi giá trị của đạo Phật đều dựa trên giáo lý này. Đức Phật mong muốn các đệ tử của Ngài, tại gia cũng như xuất gia, thảy đều sống theo chánh hạnh và các tiêu chuẩn cao thượng trong cuộc sống về mọi mặt. Đối với Ngài, cuộc sống bình dị không có nghĩa là cuộc đời con người phải chịu suy tàn khổ ải. Đức Phật khuyên đệ tử của Ngài đi theo con đường "Trung Đạo" nghĩa là không luyến ái cũng không chối bỏ vạn hữu. Đức Phật không chủ trương chối bỏ "vẻ đẹp" của vạn hữu, tuy nhiên, nếu con người không thấu triệt được thực chất của những vật mang vẻ đẹp đó, thì chính cái vẻ đẹp kia có thể đưa đến khổ đau phiền não hay đau buồn và thất vọng cho chính mình. Trong "Thi Kệ Trưởng Lão", Đức Phật có nêu ra một câu chuyện về tôn giả Pakka. Một hôm tôn giả vào làng khất thực, tôn giả ngồi dưới gốc cây. Rồi một con diều hâu gần đó chụp được một miếng thịt, vội vụt bay lên không. Những con khác thấy vậy liền tấn công con diều này, làm cho nó nhả miếng

thịt xuống. Một con diều hâu khác bay tới đớp miếng thịt, nhưng cũng bị những con khác tấn công cướp mất đi miếng thịt. Tôn giả suy nghĩ: "Dục lạc chẳng khác chi miếng thịt kia, thật thông thường giữa thế gian đầy khổ đau và thù nghịch này." Khi quan sát cảnh trên, tôn giả thấy rõ vạn hữu vô thường cũng như các sự việc xảy ra kia, nên tôn giả tiếp tục quán tưởng cho đến khi đạt được quả vị A La Hán. Đức Phật khuyên đệ tử không lảng tránh cái đẹp, không từ bỏ cái đẹp mà cũng không luyến ái cái đẹp. Chỉ cố làm sao cho cái đẹp không trở thành đối tượng yêu ghét của riêng mình, vì bất cứ vật gì khả lạc khả ố trong thế gian này thường làm cho chúng ta luyến chấp, rồi sinh lòng luyến ái hay ghét bỏ, chính vì thế mà chúng ta phải tiếp tục kinh qua những khổ đau phiền não. Người Phật tử nhìn nhận cái đẹp ở nơi nào giác quan nhận thức được, nhưng cũng phải thấy luôn cả tính vô thường và biến hoại trong cái đẹp ấy. Và người Phật tử nên luôn nhớ lời Phật dạy về mọi pháp hữu hình như sau: "Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt." Như vậy, người Phật tử nhìn và chiêm ngưỡng vẻ đẹp mà không pha lẫn lòng tham muốn chiếm hữu. Để chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống, Đức Phật khuyên tứ chúng nên: "Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý". Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: "Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy." Biển pháp mênh mông cũng từ bốn câu kệ nầy mà ra.

Phải thực tình mà nói, chân lý giáo thuyết của đạo Phật luôn đồng điệu với đời sống và khoa học một cách vượt thời gian. Giáo lý chính của Đức Phật tập trung vào Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo. Gọi là "cao thượng" vì nó phù hợp với chân lý và nó làm cho người hiểu biết và tu tập nó trở thành cao thượng. Người Phật tử không tin nơi những điều tiêu cực hay những điều bi quan, huống là tin nơi những thứ dị đoan phù phiếm. Ngược lại, người Phật tử tin nơi sự thật, sự thật không thể chối cãi được, sự thật mà ai cũng biết, sự thật mà mọi người hướng tới để kinh nghiệm và đạt được. Những người tin tưởng nơi thần linh thì cho rằng trước khi được làm người không có sự hiện hữu, rồi được tạo nên do ý của thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi tùy theo những gì họ tin tưởng trong khi sống mà được lên nước trời vĩnh cửu hay xuống địa ngục đời đời. Lại có người cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc thọ thai do những nguyên nhân thiên nhiên, sống đời của mình rồi chết, chấm dứt sự hiện hữu, thế

thôi. Phật giáo không chấp nhận cả hai quan niệm trên. Theo giải thích thứ nhất, thì nếu có một vị thần linh toàn thiện toàn mỹ nào đó, từ bi thương xót hết thảy chúng sanh mọi loài thì tại sao lại có người sanh ra với hình tướng xấu xa khủng khiếp, có người sanh ra trong nghèo khổ cơ hàn. Thật là vô lý và bất công khi có người phải vào địa ngục vĩnh cửu chỉ vì người ấy không tin tưởng và vâng phục thần linh. Sự giải thích thứ hai hợp lý hơn, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tột của Phật giáo.

Nói tóm lại, không chút nghi ngờ về đạo Phật là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động hai mươi sáu thế kỷ về trước. Đạo Phật vẫn còn là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động ngay trong thế kỷ này (thế kỷ thứ 21). Đạo Phật đồng điệu với tất cả những tiến bộ của khoa học ngày nay and nó sẽ luôn đồng điệu với khoa học vượt thời gian. Giáo lý cơ bản về từ, bi, hỷ, xả, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm, cũng như năm giới căn bản không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc... vẫn luôn là ngọn đuốc soi sáng thế gian u tối này. Thông điệp về hòa bình, tình thương yêu và hạnh phúc của đạo Phật gửi đến

chúng sanh mọi loài vẫn luôn luôn là một chân lý rạng ngời cho nhân loại. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đạt được mục tiêu cao nhất của đạo Phật, dù xuất gia hay tại gia. Tuy nhiên, điều thiết yếu nhất là chúng ta phải thành khẩn tu tập theo những lời dạy dỗ của Đức Phật. Đức Phật và những đại đệ tử của Ngài không phải tự nhiên mà đắc thành chánh quả. Đức Phật và các đệ tử của Ngài một thời cũng là những phàm phu như chúng ta. Họ cũng bị phiền não bởi những bất tịnh nơi tâm, luyến chấp, sân hận và vô minh. Nhưng giờ này họ đã thành Phật, thành Thánh, còn chúng ta sao cứ mãi u mê lăn trôi tạo nghiệp trong luân hồi sanh tử? Phật tử thuần thành nên lắng nghe lời Phật dạy, nên thanh tịnh thân, khẩu ý để đạt đến chân trí tuệ, trí tuệ giúp chúng ta hiểu được chân lý và đạt được mục tiêu tối hậu của Phật giáo. Nói cách khác, nếu chúng ta chịu thành tâm tu tập giáo pháp nhà Phật thì một ngày không xa nào đó ai trong chúng ta cũng đều làm việc thiện, tránh làm việc ác; ai cũng hết lòng giúp đỡ người khác chứ không làm hại ai, và tâm niệm chúng ta luôn ở trạng thái thanh tịnh. Như vậy chắc chắn tu tập giáo pháp này thì đời này và đời sau cuộc sống chúng ta sẽ hạnh phúc, thịnh vượng. Cuối cùng tu tập giáo pháp ấy sẽ dẫn đưa chúng ta đến mục tiêu tối hậu là giải thoát, đó là hạnh phúc tối thượng của Niết Bàn.

A Summary of the Path of of the Cessation of Sufferings

I. An Overview of the Path of of the Cessation of Sufferings:

The path leading to the end (extinction) of suffering, the fourth of the four axioms, i.e. the eightfold noble path . The truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure). To practice the Eight-fold Noble Truths. The Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eighfold Noble Path will put an end to births and deaths. The Noble Truth of the Right Way includes the following Noble Paths: The Eightfold Noble Truth, Seven Bodhi Shares, Four Right Efforts, Four Sufficiences, Five Faculties, Five Powers, and Four Kinds of Mindfulness. After finished preaching the Truth of the Right Way of Cessation of Suffering, the Buddha reminded practitioners must go through this Right Way of Cessation of Suffering

in order to attain enlightenment and emancipation. This is the last stage of diligent cultivation until all sufferings and afflictions are cut off. In this stage, practitioners must also rely on wisdom to eliminate the passions (klesha), false views (drishti), doubt (vichiktsa), and clinging to rites and rules, and so on which can become sufferings in the future. This is the stage that Buddhas in the ten directions had once been through before becoming Buddhas. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. Buddhist practitioners should always remember that we, common people have been bound by the five desires from time immemorial. Thus, they wander along the six paths, enduring untold suffering! In that quagmire, unless they become disgusted with the five desires, how can they escape the cycle of birth and death? Therefore, the Pure Land cultivator should constantly visualize this body as a mass of flesh and bones, blood and pus, a skinbag containing phlegm, pus, urine, feces and other foul-smelling substances. The Parinirvana Sutra states: “This fortress of body, only evil, deluded demons could tolerate living in it. Who with any wisdom could ever cling to or delight in such a skinbag!” Another scripture states: “This body is the confluence of all kinds of suffering; it is a jail, a prison, a mass of ulcers; everything is impure. In truth, it is not worth clinging to, even the celestial bodies of deities are no different.” Therefore, whether walking, standing, sitting or reclining, whether asleep or awake, cultivators should always visualize this body as nothing but a source of suffering, without any pleasure, and develop a deep sense of disgust, thus gradually becoming free from lustful thoughts. Moreover, the cultivator should also engage in the seven types of meditation on impurity. Our own bodies being thus, the bodies of others are likewise. If we constantly meditate on these seven impurities, we will develop disgust toward those male and female forms which ordinary people judge handsome and beautiful. The flames of lust will thus gradually diminish. Now, we decide to practice

of all cultivations, we must be able to cultivate them all in order to attain the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas.

II. Completion of Cultivation of the Thirty-Seven Conditions Leading to Bodhi: An Extremely Important Process of Cultivation in the Path of Cessation of Sufferings:

After mighty and terrible struggles with himself, the Buddha had conquered in his body all those natural defects and human appetites and desires that prevent our ability of seeing the truth. He had to overcome all the bad influences of the sinful world around Him. Like a soldier fighting desperately in battle against many enemies, He struggled like a hero who conquers, he eventually gained his objects. He also discovered supportive conditions leading to bodhi or Buddhahood. Thirty-seven limbs of enlightenment comprise of four right efforts, four sufficiencies, four foundations of mindfulness, five faculties, five powers, seven limbs of enlightenments, and the eightfold noble path. *Right effort of four kinds of restrai*n, or four essentials to be practiced vigilantly. A Sanskrit term for "Effort." Right Effort of four kinds of restraint, or four essentials to be practiced vigilantly, or four factors that are developed through meditation and moral training. In Buddhism, Viriya is the energy expended to direct the mind persistenly, continuously toward cultivation. Even ordinary people who are hardworking and industrious have the capacity to be heroic in whatever they do. Devout Buddhists who are endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties we may encounter in the path of cultivation. The special characteristics of "Viriya" is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Viriya is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one's teeth. Devout Buddhists need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If we raise our energy level, the mind will gain enough strength to bear with challenges. Besides, viriya has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. Rddhipada or *four sufficiences*. *Four meditations,* or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and

attaining enlightenment. Hinayana calls these practices 'basis of action' (kammathana) which is one of the modes of analytical meditation. *Five roots* or faculties are the five roots that give rise to other wholesome dharmas. The five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. *The five powers* or faculties for any cultivator or the powers of five spiritual faculltties which are developed through strengthening the five roots. Thus in Buddhism, power or ability is always used as the sense organs to discern the truth. In Mahayana Buddhism, it is the eighth "perfection" (paramita) of the tenfold list of perfections that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. *Seven factors of enlightenement* bring extraordinary benefits for Buddhist practitioners. Once fully developed, they have the power to bring samsaric suffering to an end." This means that the perpetual, cyclical birth and death of beings who are composed of mental and physical phenomena can come to a complete stop. Besides, these factors of enlightenment also have the capacity to pulverize mara's armies, the destructive inner forces which keep us bound on the wheel of suffering and rebirth. The Buddha and enlightened ones develop the factors of enlightenment and are thus able to transcend all three realms of sensual pleasures, realm of subtle forms and formless realms. When fully developed, these factors of enlightenment bring practitioners to attain the peace and joy of Nirvana. In this they are comparable to strong and effective medicine. They confer the strength of mind necessary to withstand the ups and downs of life. Moreover, they often caure physical and mental illnesses. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment. However, one does not become enlightened by merely gazing into the sky or looking around on the earth. One does not enlightened by reading or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for enlightened state to burst into one's mind. There are certain necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. How can one

develop these factors in himself or herself? By means of cultivation of precepts, meditation, and wisdom. The Buddha said: “Oh, Bhiksus, if the four foundations of mindfulness are practiced persistently and repeatedly, the seven types of “Bojjhangas” will be automatically and fully developed.” Practicing the four foundations of mindfulness does not simply mean studying them, thinking of them, listening to discourses about them, nor discussing them. What we must do is be directly and experientially aware of the four foundations of mindfulness, the four bases on which mindfulness can be established. *The Noble Eightfold Path* is the fourth Noble Truth in the Four Noble Truths that can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. This is the path that leads to the end of sufferings and afflictions. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness. The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. The eightfold noble path consists in *right view, right thinking, right speech, right action, right living, right endeavor, right memory, and right meditation*. Right view means to abandon a self-centered way of looking at things and to have a right view of the Buddha, that is “Nothing has its own self; everything exists due to temporary combination. If this exists, the other exists; if this ceases to exist, the other is in no way to be able to exist.” Right thinking means not to include toward a self-centered attitude toward things but to think of things rightly. Right view teaches us to abandon the three evils of the mind such as coveteousness, resentment, and evil-mindedness; and to think of things rightly, with as

generous a mind as the Buddha: not to have greedy mind (coveteousness) or not to think only of one's own gain; not to have the angry mind (resentment) or not to get angry when things do not turn out as one wishes; not to have the evil mind (evil-mindedness). Right speech teaches us to use right words in our daily lives and to avoid the four evils of the mouth such as not to lie (to use false language), not to speak with a double tongue, not to commit ill-speaking, and not to use improper language (careless language). Right action means daily conduct in accordance with the precepts of the Buddha. It is to say one must refrain from the three evils of the body that hinder right action such as needless killing, stealing, and committing adultery or other sexual misconduct. Right living means to gain food, clothing, shlter, and other necessities of life in a right way. Right living teaches us not to earn our livelihood through work that makes trouble for others or through a career useless to society, but to live on a justifiable income that we can obtain through right work and a vocation useful to others. Right endeavor means to engage constantly in right conduct without being idle or deviating from the right way, avoid such wrongs as the three evils of the mind, the evils of the mouth, and the three evils of the body. Right memory means to practice with a right mind as the Buddha did, that is, we must address ourselves to all things in the universe with a fair and right mind. And finally, right meditation means not to be agitated by any change of external circumstances. In short, the sutras that the Buddha taught for gorty-five years, these essential teachings can be extracted and summarized in the thirty-seven limbs. These are essential teachings that Buddhist practitioners must have in order to step on the path of enlightenment and emancipation.

III. Buddhism Is Exactly the Path of Removal of Sufferings:

Someone says that the word religion is not appropriate to call Buddhism because Buddhism is not a religion, but a moral philosophy. For me, Buddhism is a Religion of the Truth and a Living Philosophy. Buddhism is both a religion and philosophy of life based on the teachings set forth by Shakyamuni Buddha over 2500 years ago in India. Before going further we should briefly analyze the two words "Buddha" and "Philosophy". First, the name Buddhism comes from the word "budhi" which means 'to wake up' and thus Buddhism is the

philosophy of awakening. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has almost one third of the population of the world are its followers. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America. Secondly, the word philosophy comes from two words 'philo' which means 'love' and 'sophia' which means 'wisdom'. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both meanings describing Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop loving kindness and compassion so that we can become (be like) a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy. In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made. After careful considerations, when he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he travelled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. After

the passing of Shakyamuni Buddha, his disciples recorded all of his teaching into scriptures called sutras. There is no one book that contains all the information the Buddha taught, but the total of more than 800 books that recorded a vast number of sutras, vinaya and abhidharma.

In Buddhism, there is no distinction between a divine, or a supreme being, and an ordinary person. The highest form of a human being is a Buddha. All people have the inherent ability and potential to become Buddhas if they follow and cultivate the teachings set forth by Shakyamuni Buddha. By following the Buddha's teachings and Buddhist practices, anyone can eventually become Buddhas. A Buddha is also a human being, but one who comes to a realization and thoroughly understands the workings and meaning of life and the universe. When one comes to that realization and truly knows and understands oneself and everything, he is called "Buddha" or he is said to have attained enlightenment. He is also called "the Enlightened One."

Even though the Buddha is dead but 2,500 years later his teachings still help and save a lot of people, his example still inspires people, his words still continue to change lives. Only a Buddha could have such power centuries after his death. The Buddha did not claim that he was a god, the child of god or even the messenger from a god. He was simply a man who perfected himself and taught that if we followed his example, we could perfect ourselves also. He never asked his followers to worship him as a god. In fact, He prohibited his followers to praise him as a god. He told his followers that he could not give favours or blessings to those who worship him with personal expectations or or calamities to those who don't worship him. He asked his followers to respect him as students respect their teacher. He also reminded his followers to worship a statue of the Buddha means to remind ourselves to try to develop peace and love within ourselves. The perfume of incense reminds us of the pervading influence of virtue, the lamp reminds us of the light of knowledge and the followers which soon fade and die, remind us of impermanence. When we bow, we express our gratitude to the Buddha for what his teachings have given us. This is the core nature of Buddhist worship. A lot of people have misunderstood the meaning of "worship" in Buddhism, even

devout Buddhists. Buddhists do not believe that the Buddha is a god, so in no way they could possibly believe that a piece of wood or metal (statue) is a god. In Buddhism, the statue of the Buddha is used to symbolize human perfection. The statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centered, not god-centered, that we must look inward (within) not outward (without) to find perfection and understanding. So in no way one can say that Buddhists worship god or idols. In fact, a long long time ago, when primitive man found himself in a dangerous and hostile situations, the fear of wild animals, of not being able to to find enough food, of diseases, and of natural calamities or phenomena such as storms, hurricanes, volcanoes, thunder, and lightning, etc. He found no security in his surroundings and he had no ability to explain those phenomena, therefore, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, and courage him in times of danger and consolation when things went wrong. They believed that god arranged everything. Generations after generations, man continues to follow his ancestors in a so-called "faith in god" without any further thinkings. Some says they believe in god because god responds to their prayers when they feel fear or frustration. Some say they believe in god because their parents and grandparents believed in god. Some others say that they prefer to go to church than to temple because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples, and so on, and so on.

The Four Noble Truths, A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: "Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause." The noble Eightfold Path or the eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we

may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. In Buddhism, the mind is immeasurable. It not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind. The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world.

In both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about these five precepts. The five basic commandments of Buddhism. The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. The truth law of causation is one of the most important teaching of the Buddha. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation

in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mecahnism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to

live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

The truth of karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can by created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are gathered or accumulated by the Manas and stored in the Alayavijnana. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through inumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. As mentioned above, karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. Thus the Buddha taught: "To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and

others." Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

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

The Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life because of the ignorant attachment to all things. It is trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism. This is not true even with a slight understanding of basic Buddhism. When the Buddha said that human life was full of sufferings and afflictions, he did not mean that life was pessimistic. In this manner, the Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life, and by a method of analysis he pointed out to his disciples that attachment

to things without a correct view as to their nature is the cause of sufferings and afflictions. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view. He concluded: “As long as we are at variance with this truth, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things. The result is ‘hope deferred made the heart sick’. The only solution lies in correcting our point of view.” In fact, the thirst for things begets sorrow. When we like someone or something, we wish that they belonged to us and were with us forever. We never think about their true nature, in other words, or we refuse to think about their true nature. We expect them to survive forever, but time devours everything. Eventually we must yield to old age and freshness of the morning dew disappears before the rising sun. In the Nirvana Sutra, when Ananda and other disciples were so sad and cried when the Buddha lay on his death-bed, the Buddha taught: “Ananda! Lament not. Have I not already told you that from all good things we love and cherish we would be separated, sooner or later... that they would change their nature and perish. How then can Tathagata survive? This is not possible!” This is the philosophy which underlies the doctrine of the “Three Marks” (impermanence, suffering and no-self) of existence of the Buddhist view of life and the world. All Buddhist values are based on this. The Buddha expected of his disciples, both laity and clergy, good conduct and good behavior and decent standard of living in every way. With him, a simple living did not amount to degenerate human existence or to suffer oneself. The Buddha advised his disciples to follow the “Middle Path”. It is to say not to attach to things nor to abandon them. The Buddha does not deny the “beauty”, however, if one does not understand the true nature of the objects of beauty, one may end up with sufferings and afflictions or grief and disappoinment. In the “Theragatha”, the Buddha brought up the story of the Venerable Pakka. One day, going to the village for alms, Venerable Pakka sat down beneath a tree. Then a hawk, seizing some flesh flew up into the sky. Other hawks saw that attacked it, making it drop the piece of meat. Another hawk grabbed the fallen flesh, and was flundered by other hawks. And Pakka thought: “Just like that meat are worldly desires, common to all, full of pain and woe.” And reflecting hereon, and how they were impermanent and so on, he continued to contemplate and

eventually won Arahanship. The Buddha advised his disciples not to avoid or deny or attach to objects of beauty. Try not to make objects of beauty our objects of like or dislike. Whatever there is in the world, pleasant or unpleasant, we all have a tendency to attach to them, and we develop a like or dislike to them. Thus we continue to experience sufferings and afflictions. Buddhists recognize beauty where the sense can perceive it, but in beauty we should also see its own change and destruction. And Buddhist should always remember the Buddha's teaching regarding to all component things: "Things that come into being, undergo change and are eventually destroyed." Therefore, Buddhists admire beauty but have no greed for acquisition and possession. In order to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: "Do no evil, to do only good, to purify the mind." In the Agama Sutra, the Buddha taught: "Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, and purify the mind, that's Buddhism" or "To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas." These four sentences are said to include all the Buddha-teachings.

Truly speaking, the Truth in Buddhist Teachings is always in accord with Life and Science at all times. The main teachings of the Buddha focus on the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path. They are called "Noble" because they enoble one who understand them and they are called "Truths" because they correspond with reality. Buddhists neither believe in negative thoughts nor do they believe in pessimistic ideas. In the contrary, Buddhists believe in facts, irrefutable facts that all know, that all have aimed to experience and that all are striving to reach. Those who believe in god or gods usually claim that before an individual is created, he does not exist, then he comes into being through the will of a god. He lives his life and then according to what he believes during his life, he either goes to eternal heaven or eternal hell. Some believe that they come into being at conception due to natural causes, live and then die or cease to exist, that's it! Buddhism does not accept either of these concepts. According to the first explanation, if there exists a so-called almighty god who creates all beings with all his loving kindness and compassion, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many people are born in poverty and hunger. It

is nonsense and unjust for those who must fall into eternal hells because they do not believe and submit themselves to such a so-called almighty god. The second explanation is more reasonable, but it still leaves several unanswered questions. Yes, conception due to natural causes, but how can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the egg and the sperm? Buddhism agrees on natural causes; however, it offers more satisfactory explanation of where man came from and where he is going after his death. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilized egg. Thus the individual grows, is reborn and develops a personality conditioned by the mental characteristics that have been carried over by the new environment. The personality will change and be modified by conscious effort and conditioning factors like education, parential influence and society and once again at death, re-establish itself in a new fertilized egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism.

In short, there is not a doubt that Buddhism was a religion of the truth and a living philosophy more than 26 centuries ago. It's still now a religion of the truth and a living philosophy in this very century (the twenty-first century). Buddhism is in accord with all the progresses of nowadays science and it will always be in accord with science at all times. Its basic teachings of loving-kindness, compassion, joy, equanimity, right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration, as well as the basic five precepts of not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying and not dring alcohol and not doing drugs... are always a torch that lights the darkness of the world. The message of peace and of love and happiness of Buddhism to living beings of all kinds is always the glorious truth for all human beings. Everyone can achieve the highest goal in Buddhism, no mater who is that person, clergyperson or lay person. However, the most important thing we all must remember is making an honest effort to follow the Buddha's teachings. The Buddha and his great disciples did not achieve

their ultimate goal by accident. The Buddha and his disciples were once ordinary sentient beings like us. They were once afflicted by the impurities of the mind, attachment, aversion, and ignorance. They all became either Buddhas or Saints now, but for us, we are still creating and creating more and more unwholesome deeds and continuing going up and down in the cycle of birth and death? Devout Buddhists should listen to the Buddha's teachings, should purify our actions, words and mind to achieve true wisdom, the wisdom that help us understand the truth and to attain the ultimate goal of Buddhism. In other words, if we sincerely cultivate in accordance with the Buddha's teachings, one day not too far, everyone of us would be able to do good deeds, to avoid bad deeds; everyone of us would try our best to help others whenever possible and not to harm anyone, our mind would be mindful at all times. Thus there is no doubt that the Buddha's Dharma will benefit us with happiness and prosperity in this life and in the next. Eventually, it will lead us to the ultimate goal of liberation, the supreme bliss of Nirvana.

Chương Bốn Mươi Sáu
Chapter Forty-Six

Những Bước Tu Tập Cơ Bản Trên Đạo Lộ Diệt Khổ

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

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

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

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

Essential Steps of Cultivation On the Path to the Removal of Suffering

The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Bud dha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in

Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. it's is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation. Essential Steps of the Path to the Removal of Suffering include: ***First****, Overcome Anger:* According to the Buddhist theory, in order to overcome anger, one must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. ***Second****, Overcome Attachment:* We should meditate or contemplate that a friend today may become an enemy tomorrow and therefore, there is nothing for us to attach to. ***Third****, Overcome Demons:* To overcome demons, e.g. as the Buddha did at his enlightenment. ***Fourth****, Overcome Doubts:* To study scriptures, to read stories of enlightened ones, as well as to contemplate will help us perceive the truth and overcome doubts. ***Fifth****, Renounce Wealth and Sex:* According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 22, the Buddha said: "People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick the honey off the blade of the knife and in doing so, cut their tongues." ***Sixth****, Get Rid of Deluded Thoughts:* One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. ***Seventh****, Not to Slander Any Enlightening Teachings:* This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings**.** Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. ***Eighth****, Not to Look for Faults in Others:* In daily life, always look above , look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught, the Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and

undone." ***Ninth,*** *Examine Ourselves:* We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeing, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. ***Tenth****, Control Emotions:* In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or supression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to prone to emtional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. ***Eleventh****, Get Rid of Desires:* A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. ***Twelfth****, Elimination of Suffering:* Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." ***Thirteenth****, Eliminating Perversions:* Eliminating deceived in regard to reality (eliminating deluded and confused). Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial

and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caugh up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. ***Fourteenth****, Elimination of All Hindrances and Afflictions:* By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. ***Fifteenth****, Get Rid of Covetousness:* Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. ***Sixteenth****, Get Rid of Deluded Thoughts:* One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha.

Chương Bốn Mươi Bảy
Chapter Forty-Seven

Tu Tập Bốn Điều Nên Biết Đủ Nhằm Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

Trong tu tập Phật giáo, tu tập Bốn Điều Nên Biết Đủ có thể giúp hành giả triệt tiêu khổ đau phiền não và đi đến viên mãn trên con đường tu tập Đạo Đế. Bốn điều nên biết đủ còn gọi là Tứ Như Ý Túc hay Tứ Thần Túc, những điều nên biết đủ mà Đức Phật đã dạy chúng đệ tử nhằm trang bị họ những thứ cần thiết để đi đến thành công viên mãn trên đường tu tập. Đức Phật gọi là 'Tứ Như Ý Túc' vì đó là những con đường dẫn chúng ta đi tới. Đây là bốn phẩm hạnh đặc thù trong cá tính của chúng ta, mà mỗi phẩm hạnh phản ảnh một sức mạnh đặc biệt. Hành giả tu thiền nên biết phẩm hạnh nào là ưu điểm của mình, từ đó mình có thể dựa trên sức mạnh sẵn có đó mà phát triển thêm những gì cần phải tu tập. Một trong những thách thức lớn nhất của hành giả tu Thiền là thực hiện được mục đích giải thoát, và làm sao mang những đức tính giải thoát ấy hòa quyện vào từng phút giây hiện tại của đời sống của chúng ta. Con đường của sự tỉnh thức của chúng ta phải liên tục trong từng giây từng phút hiện tại và ngay tại nơi nầy, ngay trong kiếp nầy! *Thứ nhất là Dục Như Ý Thần Túc:* Mong muốn phát triển thần thông như ý. Nuôi dưỡng ý chí tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Một khi chúng ta có được phẩm hạnh nầy, chúng ta sẽ có cảm giác là không có bất cứ thứ gì có thể ngăn trở được ý chí tu hành của mình nữa. Hơn nữa, khi có được 'Dục Như Ý Túc', chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy toại nguyện nếu chưa đạt được mục tiêu mà mình muốn. Đây là một hoài bảo tu tập hay nhiệt tâm mãnh liệt đưa ta đến thành công. Ở đây, vị Tỳ Kheo tu tập dục thần túc, câu hữu với tinh tấn thực hiện Dục Thiền Định. *Thứ nhì là Niệm Như Ý Thần Túc:* Mong muốn ghi nhớ phải thực hành chánh pháp, hay là tâm nguyện tu tập theo chánh pháp. Sự yêu thích chân lý nầy sẽ giữ cho tâm chúng ta lúc nào cũng hướng về tu tập. Niệm Như Ý Túc bao gồm một tâm thức thanh tịnh và sự nhiệt tâm vô tận. Niệm Như Ý Túc sẽ trở thành con đường dẫn đến tuệ giác khi nó tràn ngập tâm ta. Ở đây vị Tỳ Kheo tu

tập tâm thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tâm Thiền Định. Một khi có Niệm Như Ý Túc, lúc nào chúng ta cũng tưởng nhớ đến đạo pháp và thực hành theo, trên đời nầy không có thứ gì quan trọng hơn sự tu tập nữa. *Thứ ba là Tinh Tấn Như Ý Thần Túc:* Đây là phẩm hạnh của nghị lực. Hành giả tu thiền có 'Tinh Tấn Như Ý Túc' chẳng những không sờn lòng trước những khó khăn mà còn cảm thấy hứng khởi vì những thách đố đó. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập cần thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tinh Tấn Thiền Định. Mà thật vậy, Đức Phật là một thí dụ điển hình cho phẩm hạnh nầy. Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục hướng tâm vào tu tập. Ngay cả phàm nhân, một khi chăm chỉ và chịu khó sẽ có khả năng làm được những việc kỳ diệu. Hành giả tu thiền sẽ dũng cảm tinh tấn dấn bước vào những khó khăn trên bước đường tu tập với tinh thần vô úy. Đặc tính của tinh tấn là sự kiên trì chịu đựng khi đương đầu với khổ đau phiền não. Tinh tấn là khả năng để thấy kết quả không ngại gian nguy, không sợ khó khăn. Phật tử thuần cần phải luôn dũng cảm tinh tấn, sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn. Nếu chúng ta gia tăng tinh tấn, tâm chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng với mọi thử thách. Ngoài ra, tinh tấn còn có khả năng làm cho tâm luôn tươi mát và mạnh mẽ dầu phải đương đầu với bất cứ khó khăn nào. Có hai cách để gia tăng tinh tấn: Tự mình tinh tấn, hoặc nhờ thiện hữu tri thức khích lệ. Trước khi thành đạo, khi Ngài vẫn còn trên đường tu tập tìm chơn lý, Ngài đã cương quyết rằng: "Nếu mục tiêu có thể đạt được bằng sự cố gắng của con người, ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ hay thối chuyển cho đến ngày thành đạt. Cho dầu chỉ còn lại da bọc xương, cho dầu thịt máu có khô cạn, ta nhất định sẽ không thối lui sự tinh tấn của mình, cho đến ngày nào ta đạt được những gì có thể đạt được bằng khả năng, bằng sự cố gắng và kiên trì của con người". *Thứ tư là Tư Duy Như Ý Thần Túc:* Tư Duy Như Ý Túc là mong muốn nhiếp tâm vào một đề mục. Có một số người rất hứng thú với việc hiểu thấu những khía cạnh sâu xa và uyên thâm của giáo pháp. Học không mãn nguyện với những hiểu biết bề ngoài. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập quán thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tư Duy Thiền Định, vì loại tâm nầy quán chiếu được sự bao la của cõi ta bà, của vòng luân hồi sanh tử, của các cõi sanh linh, cũng như những liên lụy trong cuộc sống của chúng ta trong thế giới nầy. Hành giả tu tập tuệ tư duy để nhận biết rõ ràng về sự hoại diệt của các hiện tượng, từ đó chúng ta sẽ có trực giác về vô thường, khổ và vô ngã.

To Cultivate the Four Sufficiences to Eliminate Sufferings & Afflictions

In Buddhist cultivation, practicing of the Four Sufficiences can help practitioners eliminate sufferings and afflictions and equip them with the necessaries for them to be successful in their cultivation on the Path of Cessation of Sufferings. The Four Sufficiences or Roads to Fulfillment that the Buddha taught His disciples to equip them with the necessaries for them to be successful in their cultivation. The Buddha called them 'Four Sufficiences' for they are different roads that lead us onward. They are four different qualities of character, each reflecting a different strength of our personality. Zen practitioners should recognize which of them is our own particular strength, then we can develop what need be cultivated. One of the greatest challenges of Zen practitioners is achieving the aim of emancipation, and bringing the liberating qualities of the mind to dissolve in each moment of our life in the present. The path of our mindfulness must be continuing from moment to moment and must be right here in this very life. First, Sufficience of Desire: Desire to develop magic, strong aspiration or will (intensive longing). We nourish a strong desire to practice meditation in our daily life. When we possess this quality, we will sense that nothing can finally impede us in our cultivation. Furthermore, when we possess this quality, we feel that we will not be satisfied until we have realized our goal. This is a desire to cultivate, a powerful aspiration that leads us to success. Here a monk develops CONCENTRATION OF INTENTION accompanied by effort of the will power. Second, Sufficience of concentration: Endeavor to remember to practice correct dharmas (intense concentration or thoughts, intense concentration). Memory or intense holding on to the position reached, or the love for the truth that keeps our mind continually absorbed in the practice. Endeavor to remember to practice correct dharmas has great purity of consciousness and is extremely ardent. Endeavor to remember to practice correct dharmas becomes a path to understanding when it fills our minds. Here a monk develops concentration of consciousness accompanied by effort of the thought power. Once we possess 'Endeavor to remember to

practice correct dharmas', we continually reflect on Dharma and practice it; nothing else seems equally important. Third, Sufficience of energy: Intensified effort, or effort to realize magic, vigor or exertion. This is the quality of energy. Zen practitioners who possess this quality do not only remain undaunted by the effort required, but also find inspiration in the challenge. Here a monk develops concentration of energy accompanied by strenuous efforts. In fact, the Buddha was a typical example for this quality. Viriya is the energy expended to direct the mind persistenly, continuously toward cultivation. Even ordinary people who are hardworking and industrious have the capacity to be heroic in whatever they do. Zen practitioners who are endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties we may encounter in the path of cultivation. The special characteristics of "Viriya" is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Viriya is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one's teeth. Zen practitioners need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If we raise our energy level, the mind will gain enough strength to bear with challenges. Besides, viriya has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. There are two ways that help increase our energy level: To increase viriya by ourselves, and to seek out the inspiration from spiritual friends. Before His awakening, when He was still seeking the truth, He made this determination: "If the end is attainable by human effort, I will not rest or relax until it is attained. Let only my skin and sinews and bones remain, let my flesh and blood dry up. I will not stop the course of my effort until I win that which may be won by human ability, human effort, and human exertion." Fourth, Suffience of contemplation: Meditation on one subject means an intense contemplation (meditation on one subject, intense contemplation or meditation, investigation, or the state of dhyana). Some people have a strong interest in understanding the deepest and most profound aspects of the dharmas. They are not satisfied to know just the surface of things. Here a monk develops concentration of investigation accompanied by effort of deep thinking, for this kind of mind contemplates the immensity of samsara, the circle of birth and death, the immensity of planes of existence, and the implications in our lives

in this world. Practitioners cultivate the reflective knowledge into the rapid arsing and passing away of phenomena, then we will have an intuitive insight of impermanence, suffering and no-self.

Chương Bốn Mươi Tám
Chapter Forty-Eight

Tu Tập Bốn Pháp Tinh Cần Nhằm Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

Theo Phật giáo, tu tập Bốn Pháp Tinh Cần đúng đắn có thể giúp hành giả đoạn trừ khổ đau phiền não. Còn gọi là Tứ Chánh Cần, là bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. *Thứ nhất* là tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh. Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi. *Thứ nhì* là tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh. Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể được tăng trưởng, được quảng đại viên mãn. *Thứ ba* là tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh. Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho đừng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh. *Thứ tư* là tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh. Điều dữ đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp đã sanh được diệt trừ.

To Cultivate the Four Right Efforts to Eliminate Sufferings & Afflictions

According to Buddhist teachings, to cultivate the Four Right Efforts in Buddhism can help practitioners eliminate sufferings and afflictions. Four right (great) efforts are right exertions of four kinds of restrain, or four essentials to be practiced vigilantly. *First,* endeavor to start performing good deeds. Effort to initiate virtues not yet arisen, or bringing forth goodness not yet brought forth, or bringing good into

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

Chương Bốn Mươi Chín
Chapter Forty-Nine

Vững Bước Trên Năm Tiểu Lộ Có Thể Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

Theo Phật giáo, hành giả vững bước trên năm tiểu lộ (Ngũ Căn) có thể triệt tiêu khổ đau và phiền não trên con đường tu tập Đạo Đế. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân. Ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Bên cạnh đó, cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn. Đây năm yếu tố chính làm phát khởi lên những thiện căn. *Thứ nhất là Tín Căn:* Tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo và Tứ Diệu Đế. Tín căn còn có nghĩa là cái tâm tín thành. Niềm tin trong tôn giáo, không giống như việc học hỏi kiến thức, không thể khiến con người có khả năng cứu độ kẻ khác cũng như chính mình nếu người ấy chỉ hiểu tôn giáo về lý thuyết suông. Khi người ấy tin tự đáy lòng thì đức tin ấy sẽ tạo ra năng lực. Sự tín thành của một người không thể gọi là chân thật nếu người ấy chưa đạt được một trạng thái tâm thức như thế. *Thứ nhì là Tấn Căn:* Tinh tấn tu tập thiện pháp. Tấn căn có nghĩa là cái tinh thần tinh tấn đơn thuần và liên tục. Chỉ riêng lòng tín thành thì không đủ. Đời sống tôn giáo của chúng ta không thể là chân thực nếu chúng ta chưa duy trì lòng tín thành một cách đơn thuần và không ngừng nghỉ nỗ lực để tinh thần tôn giáo của chúng ta không bị yếu đi hay bị mất năng lực. *Thứ ba là Niệm Căn:* Nhớ tới chánh niệm. Niệm căn chỉ cái tâm luôn luôn hội tụ vào Đức Phật. Nói một cách thực tiễn, dĩ nhiên, chúng ta không thể hoàn toàn quên Đức Phật dù chỉ trong giây lát. Khi một học sinh chuyên chú học tập hay khi một người lớn miệt mài trong công việc, họ phải tập trung vào một đối tượng. Thực hành Phật pháp cũng như thế. Trong khi chuyên chú vào đối tượng riêng biệt, chúng ta suy nghĩ: "Ta được Đức Phật Thích Ca cho sống." Khi chúng ta hoàn thành một công việc khó khăn và cảm thấy thanh thản, chúng ta cảm ơn Đức Phật, "Con thật quá may mắn, con

được Đức Phật hộ trì." Khi một ý nghĩ xấu lóe lên trong đầu hay khi bỗng dưng chúng ta cảm thấy nóng giận, chúng ta liền tự xét mình mà nghĩ: "Đây có phải là con đường đưa đến Phật quả chăng?" Cái tâm mọi lúc đều giữ lấy Đức Phật bên trong là "niệm căn." *Thứ tư là Định Căn:* Định tâm lại một chỗ hay chuyên chú tâm vào một chỗ. Định căn là một cái tâm xác định. Một khi ta có lòng tin tôn giáo, chúng ta không bao giờ bị xao động vì bất cứ điều gì, dù thế nào đi nữa. Ta kiên nhẫn chịu đựng mọi sự ngược đãi và dụ dỗ, và ta vẫn mãi tin vào chỉ một tôn giáo mà thôi. Ta phải duy trì mãi sự quả quyết vững chắc như thế mà không bao giờ nản chí. Nếu chúng ta không có một thái độ tâm thức như thế thì chúng ta không thể được gọi là những con người với niềm tin tôn giáo. *Thứ năm là Huệ Căn:* Trí huệ sáng suốt không vọng tưởng hay sự hiểu biết hay suy nghĩ chân lý. Tuệ căn nghĩa là trí tuệ mà người có tôn giáo phải duy trì. Đây không phải là cái trí tuệ tự kỷ mà là cái trí tuệ thực sự mà chúng ta đạt được khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi cái ngã và ảo tưởng. Hễ chừng nào chúng ta có trí tuệ này thì chúng ta sẽ không đi lạc đường. Chúng ta cũng có thể nói như thế về niềm tin của chúng ta đối với chính tôn giáo, không kể đến cuộc sống hằng ngày. Nếu chúng ta bị ràng buộc vào một ham muốn ích kỷ, nhỏ nhặt, chúng ta có thể đi lạc vào một tôn giáo sai lầm. Tuy rằng chúng ta có thể tin sâu vào tôn giáo ấy, hết lòng tu tập theo tôn giáo ấy, giữ gìn nó trong tâm và tận tụy đối với nó, chúng ta cũng không được cứu độ vì giáo lý của nó căn bản là sai, và chúng ta càng lúc càng bị chìm sâu hơn vào thế giới của ảo tưởng. Quanh chúng ta có nhiều trường hợp về những người đi vào con đường như thế. Dù "tuệ căn" được nêu lên cuối cùng trong năm quan năng đưa đến thiện hạnh, nó cũng nên được kể là thứ tự đầu tiên khi ta bước vào cuộc sống tôn giáo.

Firmly Step on the Five Small Roads Can Help Practitioners Eliminating Sufferings & Afflictions

According to Buddhist teachings, practitioners who firmly step on the Five Small Roads (Five Spiritual Faculties) can eliminate sufferings and afflictions on their cultivation of the Path of Cessation of Sufferings. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani) or the five organs

of the senses. Five spiritual faculties: eyes, ears, nose, tongue, and body. The five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. Besides, also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani). These are the five roots that give rise to other wholesome dharmas. *First, Virtue of Belief:* Faith or Sense of belief in the Triple Gem and the Four Noble Truths. Sraddhendriya also means the mind of faith. Faith in a religion, unlike intellectual learning, does not enable a believer to have the power to save others as well as himself if he understands it only in theory. When he believe from the depths of his heart, his belief produces power. His faith cannot be said to be true until he attains such a mental state. *Second, Virtue of Active Vigor:* Energy (vigor) or Sense of endeavor or vigor to cultivate good deeds. The spirit endeavoring purely and incessantly. Faith alone is not enough. Our religious lives cannot be true unless we maintain our faith purely and constantly endeavor so that our religious spirit does not weaken or lose its power. *Third, Virtue of Midfulness:* Memory or Mindfulness or Sense of memory or right memory. The mind that always focuses upon the Buddha. Practically speaking, of course, it is impossible for us to completely forget the Buddha for even a moment. When a student devotes himself to his studies or when an adult is entirely absorbed in his work, he must concentrate on one object. Doing so accords with the way to Buddhahood. While devoting ourselves to a particular object, we reflect, “I am caused to live by the Buddha.” When we complete a difficult task we feel relieved, we thank the Buddha, saying, “How lucky I am! I am protected by the Buddha.” When an evil thought flashes across our mind or we suddenly feel angry, we instantly examine ourselves, thinking, “Is this the way to Buddhahood?” The mind that thus keeps the Buddha in mind at all times is “sense of memory.” *Fourth, Concentration:* Sense of meditation or Visionary meditation, samadhi, or virtue of concentration. The sense of meditation implies a determined mind. Once we have faith in a religion, we are never agitated by anything, whatever may happen. We bear patiently all persecution and temptation, and we continue to believe only in one religion. We must

constantly maintain such firm determination, never becoming discouraged. We cannot be said to be real people with a religious faith unless we have such a mental attitude. *Fifth, Virtue of Wisdom:* Sense of wisdom or thinking of the truth. The wisdom that people of religion must maintain. This is not a self-centered wisdom but the true wisdom that we obtain when we perfectly free ourselves from ego and illusion. So long as we have this wisdom, we will not take the wrong way. We can say the same thing of our belief in religion itself, not to mention in our daily lives. If we are attached to a selfish, small desire, we are apt to stray toward a mistaken religion. However, earnestly we may believe in it, endeavoring to practice its teaching, keeping it in mind, and devoting ourselves to it, we cannot be saved because of its basically wrong teaching, and we sink farther and farther into the world of illusion. There are many instances around us of people following such a course. Although "sense of wisdom" is mentioned as the last of the five organs leading man to good conduct, it should be the first in the order in which we enter a religious life.

Chương Năm Mươi
Chapter Fifty

Năm Sức Mạnh Có Thể Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

Theo Phật giáo, có Năm Sức Mạnh có thể giúp hành giả tiếp tục tiến bước trên Đạo Lộ Diệt Khổ. Ngũ lực là năm sức mạnh hay khả năng tâm linh được phát triển bằng cách củng cố ngũ căn. Như vậy trong Phật giáo, lực là khả năng sử dụng các căn để nhận thức rõ về chân lý, chứ không phải là sở kiến phàm phu. Trong Phật giáo Đại Thừa, lực là Ba La Mật thứ tám trong mười Ba La Mật mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. Lực Ba La Mật được phát triển ở địa thứ tám của Bồ Tát Địa. Ngoài ra, có mười lực mà người ta nói là duy nhất để giác ngộ thành Phật: 1) biết cái gì có thể và cái gì không thể, hoặc cái gì đúng, cái gì sai; 2) lực biết báo chướng trong tam thế (quá khứ, hiện tại, và vị lai); 3) lực biết tất cả định lực, giải thoát và thành tựu; 4) lực biết tất cả căn tánh của chúng sanh; 5) lực biết được sự hiểu biết của chúng sanh; 6) lực biết hết các cảnh giới của chúng sanh; 7) lực biết hết phần hành hữu lậu của lục đạo và biết luôn cả niết bàn; 8) lực biết tất cả các trụ xứ của các đời quá khứ; 9) lực biết sanh tử; 10) lực biết các lậu hoặc đã bị đoạn tận. Ngũ lực bao gồm tín lực hay là sức mạnh của lòng tin có khả năng loại bỏ mọi tà tín; tấn lực hay sức mạnh của nghị lực giúp chúng ta vượt thắng mọi trở lực; niệm lực hay sức mạnh của sự cảnh giác hay là sự chú tâm đạt được nhờ thiền định; định lực hay sức mạnh của Tam Ma địa nhằm loại bỏ đam mê dục vọng; và huệ lực hay sức mạnh của trí năng, dựa vào chân lý Tứ Diệu Đế dẫn đến nhận thức đúng và giải thoát.

Five Powers That Can Help Practitioners Eliminating Sufferings & Afflictions

According to Buddhist teachings, there are Five Powers that can help practitioners continue to advance on the Path of Elimination of

Sufferings. The five powers or faculties for any cultivator or the powers of five spiritual faculltties which are developed through strengthening the five roots. Thus in Buddhism, power or ability is always used as the sense organs to discern the truth. In Mahayana Buddhism, it is the eighth “perfection” (paramita) of the tenfold list of perfections that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. It is developed on the eighth bodhisattva level (bhumi). Besides, there is also a tenfold list of qualities that in both Theravada Buddhism and Mahayana are said to be unique to fully awakened Buddhas (Samyak-Sambuddha): 1) power of knowledge of what is possible and what is impossible or the power to distinguish right from wrong (sthanasthana-jnana-bala); power of knowledge of retributions of actions or the power of knowing karmic retributions throughout the three periods of time (karma-vipaka-jnana-bala); 3) power of knowledge of the concentrations, eight stages of liberations, meditative absorptions, and attainments (dhyana-vimoksa-samadhi-samapatti-jnana-bala); 4) power of knowledge of the relative qualities of beings or the power of complete knowledge of the powers and faculties of all beings (indrya-parapara-jnana-bala); 5) power of knowledge of the various intentions of beings or the power of complete knowledge of the desires or moral direction of every being (nanadhimukti-jnana-bala); 6) power of knowledge of the various states of beings or the power of knowing the states of others (nanadhatu-jnana-bala); 7) power of knowledge of the ways in which beings go everywhere within cyclic existence and nirvana (sarvatragamini-pratipajjnana-bala); 8) power of knowledge of former abodes (purva-nivasa-jnana-bala); 9) power of knowledge of death and rebirth (cyutyu-papada-jnana-bala); 10) power of knowledge that the defilements have been extinguished (asrava-jnana-bala). The five powers include the power of Faith or force of belief which precludes all false belief; power of Zeal or force of active vigor which leads to overcoming all obstacles; power of Memory, or mindfulness, or force of mindfulness which is achieved through meditation; power of Meditation (Dhyana) or force of concentration which leads to eliminate all passions and desires; and power of Wisdom (awareness) or force of wisdom which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates.

Chương Năm Mươi Mốt
Chapter Fifty-One

Hành Giả Luôn Hành Trình Trên Đạo Lộ Diệt Khổ Với Tứ Niệm Xứ

Theo Phật giáo, để triệt tiêu khổ đau phiền não, hành giả có thể hành trình và vững bước trên Đạo Lộ Diệt Khổ với pháp tu tập Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Phật giáo Tiểu thừa gọi những phương pháp nầy là "nghiệp xứ" (kammatthana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. Có lối bốn mươi pháp Thiền như vậy được liệt kê trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) bao gồm Tứ Vô Lượng Tâm, Mười Bất Tịnh, Bố Vô Sắc, Mười Biến Xứ, Mười Niệm, Một Tướng và Một Tưởng. *Thứ nhất là Thân Niệm Xứ:* (Thân niệm xứ hay quán thân bất tịnh. Quán và toàn chứng được thân nầy bất tịnh. Vì điên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân nầy quý báu hơn hết. Nên thân nầy cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, tỵ hiềm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân nầy là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da nhơ nhớp, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân nầy, nếu không được tắm rữa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân nầy đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân nầy là cái gì nếu không phải là cái thây ma? Ngày đầu thì thây ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thây thảy ra mùi hôi thúi khó chịu. Lúc nầy, dù là thây của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân nầy đều giống nhau cho mọi

loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân nầy là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân nầy. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều nầy không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân nầy từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về "tịnh." Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. *Thứ nhì là "Thọ Niệm Xứ":* (Thọ niệm xứ hay quán thọ thị khổ. Quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Quán rằng cảm thọ là đau khổ. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngắn ngủi, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn dễ nhận ra để đề phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vướng bẫy. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thị khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời nầy hiện hữu riêng lẽ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả

thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ nầy liên hợp chặt chẻ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về "lạc." Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Niệm Xứ, quán thọ quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngả nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: "Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc." Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ đau khổ." Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ." Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất." Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần." Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất." Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần." Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ." Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau." Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán

cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ." Tu Tập Thọ Niệm Xứ là quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời nầy hiện hữu riêng lẽ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ nầy liên hợp chặt chẻ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về "lạc." Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. *Thứ ba là Tâm Niệm Xứ:* Tâm niệm xứ hay quán tâm vô thường. Quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Quán thấy tâm ngắn ngủi vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lờ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chợt có chợt không, chợt còn chợt mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm nầy cứ tiếp tục nhẩy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điển chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán nầy giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả

đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về "thường." Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tuy nhiên, chúng ta phải quán Cái Tâm Nào? Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: "Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi." Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa dĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: "Tâm do đâu mà có?" Và thấy rằng: "Hễ khi nào có vật là có tâm." Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dằn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng

an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là "tâm" cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là "bản ngã" hay "ta." Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: "Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mội khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng

tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. "Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức." *Thứ tư là Pháp Niệm Xứ:* Pháp niệm xứ hay quán pháp vô ngã. Quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thế ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Hành giả tu thiền phải quán sát để thấy rằng chư pháp vô ngã và không có thực tướng. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt

động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời nầy đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể nầy chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn. Thật vậy, vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẽ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về "Ngã." Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Trung Bộ và Trường Bộ, Đức Phật dạy: "Này các Tỳ Kheo! Bất cứ ai tu tập bốn niệm xứ này trong bảy năm, vị ấy có thể đạt được một trong hai quả này: A La Hán trong hiện tại, hoặc quả Bất Hoàn trong vị lai. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì bảy năm, nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 2 năm hay một năm thì cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa nói trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì một năm, vị nào tu tập được tứ niệm xứ này trong 7 tháng, 6 tháng... hoặc nửa tháng, lại cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì nửa tháng. Nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong một tuần, cũng có thể mong đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ Kheo, để thanh tịnh hóa chúng sanh, để nhiếp phục sầu bi, để đoạn tận khổ ưu, để thành đạt chánh đạo, để chứng đắc Niết Bàn, đó là tu tập Tứ Niệm Xứ."

Practitioners Always Travel on the Path of Elimination of Sufferings With Four Kinds of Mindfulness

According to Buddhist teachings, in order to eliminate sufferings and afflictions, practitioners can step on and firmly advance on the Path of Eliminate Sufferings and Afflictions With Their cultivation of the

Four Kinds of Mindfulness. Four meditations, or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment. Hinayana calls these practices 'basis of action' (kammathana) which is one of the modes of analytical meditation. Some forty such meditations are given in the Visuddha-Magga: four 'measureless meditations, ten impurities, four formless states, ten universals, ten remembrances, one sign, and one mental reflex. *First, meditation and full realization on the impurity of the body:* Due to illusions, most of us think that our body is more valuable than any thing else. So it needs be provided with better foods and expensive clothes. Therefore, the 'struggle for life' has come into play. Life is no longer a peaceful place, but a battle field with greed, hatred, envy, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying. Evil karma is gradually formed as a result. Earnest Buddhists should view the body (eye, ear, skin, hair, nose, tongue, mouth, anus, etc) is unclean (Quán thân bất tịnh) which covered with a bag of skin, inside are flesh, fat, bone, blood, mucus and waste matters of which no one wishes to touch. The body itself, if not being washed frequently with fragrant water and soap, no one wants to stay close to it. In addition, it is prone to decay minute after minute, second after second. If we stop breathing, what is the body called if not a corpse? During the first day, its color is changing. A few days later, it becomes bluish and produces offensive odor. At this time, even if that disintegrated body once was the most beautiful woman or a handsome man, no one wants to be close to it. Earnest Buddhist should always contemplate that the body is unclean. This contemplation is designed to cure greed, attachment, selfishness, and arrogance. Also, when people realize that they are physically and biologically the same, they would easily understand, tolerate and compassionate among themselves and others. The discrimination against the aging, people with disabilities, and the other race would be diminished. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure.

This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Midfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of "Purity.". Here a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. *Second, meditation and full realization on the evils of sensations:* No matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. To view all the feelings are painful. There are three kinds of feelings: pleasures, pain and neutral ones; however, according to Buddha's teaching, all feelings are painful because they are impermanent, transcient, ungraspable, and therefore, they are unreal, illusive and deceptive. (Quán thọ thị khổ). Furthermore, when you accept something from others, naturally, you have to do something else for them in return. It might cost you more than what you have accepted. However, we can easily refuse material things, but the hardest thing to escape is our own feelings. Feeling is a form of acceptance that most of us could easily be trapped. It is very subtle, but its effect is so destructible. We usually feel whatever conveyed to us by the six senses. For example, hearing someone bad-mouth on us, we feel angry at once. Seeing something profitable, we readily feel greedy. After all, if we don't cultivate, greed and angry are two uncontrollable agents which dominate and overwhelm our daily activities. To contemplate all the feelings are painful will gradually assist us to keep the feelings under control as well as to purify our mind; and as a result, provide us the joy and peace. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering.

Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding, consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering. According to the Satipatthanasutta, contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or "self" that feels. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught "How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: 'I feel a pleasant feeling;' when feeling a painful feeling, he understands: 'I feel a painful feling;' when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.' When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: 'I feel a worldly pleasant feling;' when feeling an unworldly pleasant feling, he understands: 'I feel an unworldly pleasant feeling;' when feeling a worldly painful feeling, he understands: 'I feel a worldly painful feeling;' when feeling an unworldly painful feeling, he understands: 'I feel an unworldly painful feeling;' when feeling a worldly neither-painful-nor pleasant feeling, he understands: 'I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;' when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.' In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides

contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that 'there is feeling' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings." Cultivation on the Senasations means meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. *Third, meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts:* Also called contemplating the impermanence of the thought. To view the mind is transcient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds, they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely

calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any "real entity" to itself. It changes from second to second. That's why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human's bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging—consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of "Permanence." Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. However, on what mind do we have to contemplate? According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: "Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. In the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: "For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on. Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the

elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: “Whence is the genesis of thought?” And it occurs to him that “where is an object, there thought arises.” Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistraction, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.” According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, doeas a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as

surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind." *Fourth, contemplation of mental objects:* "Contemplation of mind-objects" means meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense dersire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also

know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. Zen practitioners must contemplate to see that everything is without-self and has no real nature. Everything in the world, either physical or mental, is depend upon each other to function or survive. They are not free from one another or free to act on their owns, on their own will. They do not have a "self." They are not capable of being self-existed. A human body is composed of billions of cells that depend on one another; one cell dies will effect so many other cells. Similarly, a house, a car, a road, a mountain, or a river all are compounded, not being self-existed. Everything, therefore, is a combination of other things. For instance, without nutritious foods, water, and fresh air, this body will certainly be reduced to a skeleton and eventually disintegrated. Thus the Buddha taught: "All existents are selfless, empty, and impermanent." Practitioners who always contemplate 'the dharma is without-self,' they should become more humble and likable. In fact, everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature. There is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless; consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of "Personality." Here a monk abides contemplating monf-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

According to Majjhima Nikaya and Digha Nikaya, the Buddha taught: "Bhiksus! Whoever should be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven years, one of these two fruits may be expected by him: 'either Arahantship in this life or the state of Non-returning in the future. Bhiksus! Let alone 7 years. Should anyone

be able to develop these Four Foundations of mindfulness for six years, five years, four years, three years, two years, one year... then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone one year. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven months, six months... half a month, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone half a month. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for a week, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. This is the only way, Bhiksus, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for winning the right path, for realizing Nirvana, namely, the Four Foundations of mindfulness."

Chương Năm Mươi Hai
Chapter Fifty-Two

Trên Con Dường Diệt Khổ, Thất Bồ Đề Phần Là Bảy Yếu Tố Quan Trọng Giúp Hành Giả Triệt Tiêu Khổ Đau Phiền Não

Trong tu tập Phật giáo, khi phát triển tròn đầy Thất Bồ Đề Phần, hành giả sẽ chẳng những chấm dứt khổ đau phiền não, mà còn đạt đến sự an lạc tuyệt đối của Niết Bàn. Đức Phật luôn nhắc nhở chúng đệ tử của Ngài như vầy: "Thất Bồ Đề Phần là bảy yếu tố giác ngộ hay thất giác chi đều đem lại lợi ích kỳ diệu. Một khi các yếu tố nầy được phát triển đầy đủ sẽ có năng lực chấm dứt khổ đau phiền não." Điều nầy có nghĩa là vòng luân hồi sanh tử tạo bởi danh sắc sẽ hoàn toàn dừng nghỉ khi các yếu tố giác ngộ được phát triển đầy đủ. Ngoài ra, bảy yếu tố giác ngộ cũng có công năng tiêu diệt những đạo binh ma. Bao lâu những đạo binh ma nầy còn hiện diện thì chúng ta vẫn còn bị lẩn quẩn trong vòng đau khổ tái sanh. Đức Phật và những vị giác ngộ đã phát triển đầy đủ thất giác chi, đã thoát khỏi khổ đau trong vòng tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới). Bảy yếu tố giác ngộ được phát triển tròn đầy sẽ giúp đưa hành giả đến sự an lạc của Niết Bàn. Vì vậy mà bảy yếu tố nầy luôn được xem như những linh dược, chúng tạo nên sức mạnh cho tâm chịu đựng được mọi thăng trầm vinh nhục của cuộc sống. Thêm vào đó, bảy yếu tố giác ngộ nầy cũng thường chữa trị được thân và tâm bệnh. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Hành giả không thể nào nhìn trời nhìn đất mà đạt được giác ngộ. Hành giả cũng không thể nào chỉ đọc sách hay nghiên cứu kinh điển mà đắc đạo, cũng không phải do suy tư hay mong ước mà thành Phật. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Đây là những điều kiện cần thiết để đưa đến giác ngộ. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu

trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Chữ "Bojjhanga" xuất phát từ hai chữ "Bodhi" và "anga." Chữ "Bodhi" có nghĩa là giác ngộ hay người giác ngộ, và chữ "anga" có nghĩa là nguyên nhân đưa đến sự giác ngộ. Một nghĩa khác của chữ "Bojjhanga" căn cứ trên một trong hai nghĩa gốc của từ Pali trên. Như vậy nghĩa khác của "Bojjhanga" là sự hiểu biết hay thấy được bốn chân lý và Bát Chánh Đạo. Thỉnh thoảng, bảy yếu tố giác ngộ còn được gọi là 'sambojjhanga'. Tiếp đầu ngữ 'sam' có nghĩa là tròn đầy hay hoàn hảo; tuy nhiên, tiếp đầu ngữ nầy không làm khác nghĩa của bảy yếu tố giác ngộ. Tất cả hành giả đều hiểu Tứ Diệu Đế ở một mức độ nào đó, nhưng theo Phật giáo, hiểu biết chân chính về bốn chân lý ấy đòi hỏi một thời điểm chuyển biến đặc biệt của tâm thức, gọi là đạo tâm. Đó là một trong những tuệ cao nhất mà hành giả đạt được trong tu tập tập thiền quán vì nó bao gồm luôn cả kinh nghiệm về Niết Bàn. Một khi hành giả đã chứng nghiệm được điều này, tức là người ấy đã hiểu biết sâu xa về Tứ Diệu Đế, và như thế có nghĩa là hành giả đã có được các "Bồ Đề phần" bên trong mình. Một người như vậy được gọi là một bậc cao thượng. Như vậy "Bồ Đề Phần" hay những yếu tố của sự giác ngộ cũng là những phẩm chất của một bậc cao quý. Bảy yếu tố giác ngộ gồm: Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi (hỷ lạc), Khinh An Giác Chi, Niệm Giác Chi, Định Giác Chi, và Xả Giác Chi. Người tu thiền theo Phật giáo có thể tìm thấy trong tất cả những yếu tố nầy trong tiến trình tu tập thiền định của mình. Người tu tập Thiền định nên luôn nhớ lời Phật dạy: "Nếu Thiền Tứ Niệm Xứ được thực hành với nỗ lực, tinh tấn và chuyên cần thì bảy yếu tố giác ngộ sẽ tự động phát triển trọn vẹn." Như vậy, chính Đức Phật đã nhấn mạnh rất rõ ràng về sự liên hệ giữa Thiền và Thất Bồ Đề Phần. Tuy nhiên, hành giả không nhờ nhìn trời nhìn đất mà được giác ngộ. Hành giả cũng không nhờ đọc sách hay học kinh điển mà được giác ngộ, cũng không phải nhờ suy nghĩ, không phải do mong ước mà sự giác ngộ sẽ bừng sáng trong tâm của hành giả. Có những điều kiện cần thiết để đưa hành giả đến giác ngộ. Làm thế nào để phát triển những yếu tố này? Muốn phát triển những yếu tố này phải tu tập giới, định, tuệ. *Thứ nhất là Trạch Pháp Giác Chi:* Trạch pháp hay nhiệt thành khảo sát giáo pháp hay hiện tượng. Trạch pháp là kiến thức sâu sắc và có tính cách phân tách đến chi tiết để thấu đạt trọn vẹn thực chất của tất cả các pháp hữu

vi, vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, người hay chư Thiên. Đó là thấy đúng thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó. Chỉ có xuyên qua thiền định chúng ta mới có khả năng thấy được tất cả các pháp hữu vi một cách rốt ráo và cùng tột những nguyên tố căn bản. Nhờ nhiệt thành thiền định và khảo sát như vậy mà ta có thể nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi đều trải qua những giai đoạn sanh, trụ, dị, diệt một cách nhanh chóng, đến độ khó có thể thấy được; toàn thể vũ trụ đều liên tục biến đổi, không hề tồn tại giống hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp nhau; mọi sự vật đều phải chịu sự chi phối của duyên, nhân, và quả; những gì vô thường, bất ổn định đều đưa đến quả khổ; không có cái gọi là "thực ngã," hay một linh hồn trường tồn bất biến; thực tướng của ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. *Thứ nhì là Tinh Tấn Giác Chi:* Tinh tấn là một tâm sở, mà cũng là chi thứ sáu của Bát Chánh Đạo, được gọi là "chánh tinh tấn." Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục thiền định, liên tục hướng tâm vào đối tượng quan sát. Người tu thiền nên dũng cảm và tinh tấn trong khi tu tập thiền định. Đức Phật không tự xưng là một đấng cứu thế có khả năng và sẵn sàng lãnh chịu tội lỗi của chúng sanh. Ngài chỉ là người vạch ra con đường, chứ Ngài không đi thế dùm ai được. Chính vì thế mà Ngài khuyên rằng mỗi người phải thành thật, nhiệt tâm, và nhứt quyết thành đạt mục tiêu mà mình muốn đến. Ngài cũng đã khuyên tứ chúng rằng: "Hãy tự lấy con làm hải đảo cho con, hãy lấy chính con làm nơi nương tựa cho con." Như thế ấy, Đức Bổn Sư kêu gọi tứ chúng không nên ỷ lại vào ai khác ngoài mình. Bất luận ở vào trường hợp nào, người tu theo Phật không nên đánh mất niềm hy vọng và tinh tấn. Hãy nhìn tấm gương rạng ngời của Phật, Ngài không bao giờ thối chí, Ngài luôn dũng mãnh và tinh tấn, ngay từ thời Ngài còn là vị Bồ Tát. Người tu tập thiền định phải kiên nhẫn chấp nhận những khó khăn và thử thách trong lúc hành thiền, phải bỏ hết mọi lạc thú hay sở thích hàng ngày, phải cố gắng dụng công tu tập thiền định một cách liên tục. Một trong những điều khó khăn nhất cho hành giả tu thiền là cái tâm dong ruỗi, không bao giờ chịu ở yên trên đề mục mà cả ngày chỉ muốn đi lang bạt khắp mọi nơi. Còn nơi thân, mỗi khi chúng ta ngồi tréo chân hành thiền, chúng ta đều cảm thấy toàn thân căng thẳng, hay khó chịu vì những cơn đau hoành hành. Có lúc chúng ta nhứt tâm cố gắng ngồi tréo cẳng cho được một tiếng đồng hồ, nhưng chỉ sau mười phút là chân tê, cổ cứng, vân vân và vân vân. Người tu thiền cần phải có sự quyết tâm tinh tấn để sẵn sàng

đương đầu với mọi khó khăn thử thách. Một khi chúng ta phát triển tinh tấn trong thiền định, tâm của chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng những cơn đau nhức, khó chịu và mệt mỏi một cách kiên nhẫn và can đảm. Tinh tấn có khả năng làm cho tâm tỉnh táo và mạnh mẽ cho dầu trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Người tu tập thiền định phải luôn tinh tấn tu tập bốn thứ sau đây: điều lành chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh; điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng thêm lớn; điều ác chưa sanh, phải tinh cần cho chúng đừng sanh; điều ác đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Đức Phật đã dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 280: "Người sống tiêu cực, uể oải, dã dượi, không tinh tấn chuyên cần, dầu còn trẻ tuổi và khỏe mạnh vẫn lười biếng, suy nhược và thiếu quyết tâm, con người lười biếng ấy không bao giờ tìm ra được con đường dẫn đến trí tuệ và giác ngộ, giải thoát." *Thứ ba là Hỷ Giác Chi (hỷ lạc):* Hỷ Lạc Giác Chi có nghĩa là vui thích, nhưng một đặc tánh đặc biệt của Hỷ Lạc Giác Chi là nó có thể khiến các tâm sở khác có cảm giác nhẹ nhàng, vui thích và thỏa mãn. Hỷ giác chi là một tâm sở, và là một đức tánh có ảnh hưởng sâu rộng đến thân và tâm. Người thiếu đức "hỷ lạc" không thể tiến bước trên đường giác ngộ, vì trong người ấy lúc nào cũng mang máng một trạng thái lãnh đạm lạnh lùng trước thiện pháp, một thái độ bất mãn với thiền tập, một sự biểu lộ bất toại nguyện. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Hỷ Giác Chi chỉ phát sanh khi tâm của chúng ta tương đối rũ sạch các phiền não. Để rũ bỏ phiền não, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tinh tấn chánh niệm trong từng phút giây để định tâm được phát sinh và phiền não bị tận diệt. Như vậy, chúng ta phải luôn hướng tâm vào việc phát triển Hỷ Giác Chi qua chánh niệm liên tục, dù lúc chúng ta đang đi, đứng, nằm, ngồi hay đang làm các công việc khác. Muốn tu tập đức "hỷ lạc," hay tâm phỉ, hành giả cần luôn nhớ rằng hạnh phúc không tìm được từ vật chất bên ngoài, mặc dù chuyện lớn chuyện nhỏ bên ngoài luôn có ảnh hưởng đến tâm mình. Hạnh phúc chỉ có được nơi những người biết tri túc. Hành giả tu theo Phật nên luôn nhớ rằng có sự khác biệt lớn lao giữa thỏa thích và hạnh phúc. Cảm giác thích thú là cái gì tạm bợ nhất thời, chỉ thoáng qua rồi mất. Thỏa thích có thể là một dấu hiệu báo trước khổ đau phiền não, vì những gì mà ta ôm ấp tâng tiu trong khoảnh khắc nầy, có thể là nguồn đau khổ trong khoảnh khắc kế tiếp. Khi thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, hay nhận thức một ý nghĩ, chúng ta thường bị các đối tượng của

giác quan và trần cảnh kích thích, cũng như cảm thấy ít nhiều thỏa thích. Tuy nhiên, chúng chỉ là những hiện tượng phù du tạm bợ, vừa phát sanh đã hoại diệt. Hạnh phúc thật sự không đến với chúng ta bằng cách bám víu hay nắm chắc lấy những vật vô tri hay hữu tri, mà chỉ đạt được bằng hạnh buông bỏ. Đức Phật đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con ngoan, uy quyền tột đỉnh, để cuối cùng Ngài đạt được giác ngộ và giải thoát, chúng ta há có con đường nào khác? *Thứ tư là Khinh An Giác Chi:* Khinh an có nghĩa là an hay vắng lặng an tĩnh. Có nhiều người tâm luôn ở trạng thái dao động, luôn chạy lung tung hết nơi nầy đến nơi khác không ngừng nghỉ. Khi tâm bị tán loạn thì chúng ta không thể nào kiểm soát được hành động của chính mình. Ngược lại, chúng ta bắt đầu hành động theo sự ngông cuồng và tưởng tượng, chẳng ý thức được sự tốt xấu của việc mình đang làm. Có hai loại khinh an: thân an có nghĩa sự an tịnh của toàn thể các tâm sở, chớ không riêng phần thân thể vật chất. Nói cách khác, đây là trạng thái an tĩnh vắng lặng của sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, và hành uẩn; tâm an, hay trạng thái an tĩnh vắng lặng của thức uẩn. Người đã trau dồi tâm khinh an vắng lặng sẽ không còn phiền lụy, bối rối hay cảm kích khi phải đương đầu với tám pháp thăng trầm của thế gian, vì người ấy nhận thức được trạng thái phát sanh và hoại diệt, cũng như tánh cách mong manh nhất thời của vạn hữu. Tâm khinh an vắng lặng là việc rất khó thực hiện vì tâm luôn có khuynh hướng không bao giờ ở yên một chỗ. Rất khó cột và kéo tâm trở lại. Kinh Pháp Cú, từ câu 33 đến 36, Đức Phật đã dạy: "Tâm ở trong trạng thái giống như con cá mới bị bắt ra khỏi nước và bị vứt lên đất khô. Nó luôn phóng nhảy bất định." Sự bình tĩnh và trầm lặng không phải là một thái độ hèn yếu. Chỉ có những con người có văn hóa mới làm được chuyện nầy. Bình tĩnh trầm lặng trước thuận cảnh không phải là điều khó, điều khó ở đây là người Phật tử phải luôn giữ tâm an tĩnh vắng lặng trước mọi nghịch cảnh. Làm được như vậy mới mong thành đạt được giác ngộ và giải thoát. *Thứ năm là Niệm Giác Chi:* Niệm Giác chi hay trạng thái chánh niệm tỉnh thức qua quán chiếu. Đây là phương tiện hữu hiệu nhất để làm chủ lấy mình. Ngoài ra, Niệm Giác Chi còn có nghĩa là 'sức mạnh của sự quán sát', và chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn nằm trong tầm quán sát của mình, không quên nó, mà cũng không cho nó biến khỏi tầm quán sát của mình. Một khi chánh niệm có mặt thì đối tượng sẽ được ghi nhận không bị quên lãng. Niệm giác chi bao gồm thân niệm xứ hay quán thân bất tịnh. Thọ

niệm xứ hay quán thọ thị khổ; tâm niệm xứ hay quán tâm vô thường; pháp niệm xứ hay quán pháp vô ngã. Con người không thể có chánh niệm nếu không kiểm soát những tác động của thân, khẩu và ý của mình. Nói cách khác, nếu không tinh chuyên hành trì giới luật thì không bao giờ có thể nói đến tỉnh thức được. Trong Kinh Trường A Hàm, lời di huấn tối hậu của Đức Phật trước khi Ngài nhập Niết Bàn là: "Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát. Ngài Xá Lợi Phất trước khi nhập diệt cũng đã khuyên nhủ tứ chúng: "Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát." Trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật đã dạy: "Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một pháp nào mà có nhiều năng lực như sự chuyên cần chú niệm, để làm phát sinh những tư tưởng thiện chưa phát sanh, và làm tan biến những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Với người hằng có chánh niệm, những tư tưởng thiện, nếu chưa sanh sẽ phát sanh, và những tư tưởng bất thiện, nếu đã phát sanh sẽ tan biến." *Thứ sáu là Định Giác Chi:* Định Giác Chi là khả năng giữ tâm tập trung không tán loạn. Định chính là tâm sở nằm trên đối tượng quán sát. Định cũng ghìm tâm vào đối tượng, xuyên thấu và nằm trong đối tượng đó. Bản chất của định là không tách rời, không tán loạn, không phân tán. Tâm định là tâm dán chặt vào đối tượng, chìm trong đối tượng và duy trì sự tĩnh lặng ngay trong đối tượng. Khi tu tập thiền quán, hành giả dán chặt tâm mình vào đối tượng hay quán sát trực tiếp các hiện tượng để thấy rõ bản chất thật của chúng mà không dựa vào sự suy nghĩ hay phân tích nào cả. Mặc dầu thời điểm định chỉ là tạm thời, nhưng định có thể khởi sinh từ thời điểm nầy qua thời điểm khác không gián đoạn nếu chúng ta chịu khó tu tập liên tục. Bên cạnh đó, định còn có khả năng gom tụ các tâm sở khác lại với nhau, không cho chúng phân tán hay tách rời nhau. Nhờ vậy mà tâm an trụ vững chãi trong đối tượng. Tâm an trụ và tập trung vào đề mục hành thiền. Một khi tâm yên tịnh và tĩnh lặng thì trí tuệ phát sinh và từ đó chúng ta có thể nhìn thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Do đó, định giác chi là nguyên nhân gần nhất của sự phát sanh ra trí tuệ. Tâm an trụ có khả năng chế ngự được năm pháp triền cái (tham dục, Sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, và nghi hoặc triền cái), vì từng bước từng bước, trí tuệ sẽ ngàng càng xuyên thấu vào chân lý. Chừng đó, hành giả sẽ trực nhận được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của vạn hữu, và từ đó không có triền cái nào còn có thể chế ngự được mình nữa. Người hành thiền hay người có nguyện

vọng thành tựu giác ngộ, phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại, đặc biệt là năm pháp gây trở ngại mạnh mẽ trong việc định tâm, và chận ngang con đường giải thoát. Định là trạng thái tâm ổn định vững chắc, có thể ví như ngọn đèn vững ngọn, không dao động, ở một nơi không có gió. Định có khả năng giữ các tâm sở trong trạng thái quân bình. Định giữ cho tâm ngay thẳng, không lay chuyển; tiêu trừ khát vọng chẳng những giúp tâm không vọng động, mà còn giúp mang lại sự thanh tịnh nơi tâm. Người quyết tâm trau dồi "định" phải nghiêm trì giới luật, vì chính giới đức đạo hạnh nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm an trụ vắng lặng. *Thứ bảy là Xả Giác Chi:* Xả Giác Chi là hoàn toàn xả bỏ, nghĩa là tâm không còn bị quấy nhiễu bởi nội chướng hay ngoại trần. Thuật ngữ Bắc Phạn 'Upeksa' có nghĩa là bình thản, trầm tỉnh, vô tư, không thành kiến, không lệch lạc, không thiên vị. Trong thiền định, tâm xả là tâm luôn giữ một thái độ không thành kiến và trầm tĩnh trước những khó khăn và thử thách. Tâm xả là cái tâm giữ được quân bình về năng lực, và có thể đạt được qua công phu tu tập hằng ngày. Theo Vi Diệu Pháp, "xả" có nghĩa là trung lập, không thiên vị bên nào. Đó là trạng thái tâm quân bình chứ không phải tâm lãnh đạm thờ ơ, hay thản nhiên dửng dưng. Đây là kết quả của tâm định an tĩnh vắng lặng. Theo Đức Phật, phương cách hay nhất khiến cho tâm xả nầy phát sanh là có sự chú tâm sáng suốt và chánh niệm liên tục. Một khi tâm xả được phát triển thì tâm xả trước sẽ tạo ra tâm xả kế tiếp và cứ như vậy mà tiếp diễn liên tục. Trong xã hội loạn động hôm nay, con người khó mà tránh khỏi những chao động khi phải va chạm thường xuyên với những thăng trầm của cuộc sống; tuy nhiên, người đã tu tập được "xả giác chi" nầy không còn nghe phiền lụy bực mình nữa. Giữa những phong ba bão táp của cuộc đời như lợi lộc, lỗ lã, danh thơm, tiếng xấu, tán tụng, chê trách, hạnh phúc và khổ đau, người có tâm xả không bao giờ bị lay động. Hành giả tu tập thiền định có khả năng xả bỏ để hiểu rằng trên đời nầy không có ai làm chủ được bất cứ thứ gì cả. Trong Kinh Pháp Cú, câu 83, Đức Phật đã từng dạy: "Người tốt buông xả tất cả. Bậc Thánh nhân không nghĩ đến ái dục. Dầu hạnh phúc hay đau khổ bậc thiện trí không bồng bột cũng không để tinh thần suy sụp." Người đã tu tập và trau dồi được tâm xả, luôn bình thản và tránh được bốn con đường sai lạc: tham ái, sân hận, yếu hèn và si mê. Người tu tập và trau dồi được tâm xả luôn nhìn chúng sanh mọi loài một cách bình đẳng, không thiên vị.

On the Path of Cessation of Sufferings, Seven Bodhi Shares Are Seven Important Factors That Help Practitioners Eliminate Sufferings and Afflictions

In Buddhist cultivation, when the Seven Bodhi Shares are fully developed, these factors will not only help practitioners eliminate sufferings and afflictions, but they also bring practitioners to the absolute peace and joy of Nirvana. The Buddha always told His disciples: "All of the factors of enlightenement bring extraordinary benefits. Once fully developed, they have the power to bring samsaric suffering to an end." This means that the perpetual, cyclical birth and death of beings who are composed of mental and physical phenomena can come to a complete stop. Besides, these factors of enlightenment also have the capacity to pulverize mara's armies, the destructive inner forces which keep us bound on the wheel of suffering and rebirth. The Buddha and enlightened ones develop the factors of enlightenment and are thus able to transcend all three realms of sensual pleasures, realm of subtle forms and formless realms. When fully developed, these factors of enlightenment bring practitioners to attain the peace and joy of Nirvana. In this they are comparable to strong and effective medicine. They confer the strength of mind necessary to withstand the ups and downs of life. Moreover, they often caure physical and mental illnesses. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment. Cultivators can not become enlightened by merely gazing into the sky or just look down on earth. Cultivators can not obtain the way by simply reading books or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for becoming Buddha. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. They are necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. Practicing the seven awakening states will result in the following

achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment. The word "Bojjhanga" is a Pali term for "factors of enlightenment." It is made up of "Bodhi," which means enlightenment or an enlightened person, and "anga," is a causative factor. Thus a "bojjhanga" is a causative factor of an enlightened being, or a cause for enlightenment. A second sense of the word "Bojjhanga" is based on alternative meanings of its two Pali roots. Thus the alternative meaning of bodhi is the knowledge that comprehends or sees the Four Noble Truths, and the Eightfold Noble Path. Sometimes, seven factors of enlightenment are known as 'sambojjhanga'. The prefix 'sam' means 'full' or 'complete'; however, the prefix does not change the meaning of the seven factors of enlightenment. All practitioners come to understand the Four Noble Truths to some extent, but according to Buddhism, true comprehension of them requires a particular, transforming moment of consciousness, known as path consciousness. This is one of the culminating insights of meditation practice for it includes the experience of Nirvana. Once a practitioner has experienced this, he or she is deeply knows the Four Noble Truths, and thus is considered to contain the "bojjhangas" inside him or herself. Such a person is called noble. Thus, "Bojjhangas" or enlightenment factors also are parts or qualities of a noble person. The seven factors of enlightenment include Selection of the proper dharma, Constant effort, Cheerfulness or high spirits, Peaceful mind, Remembrance of the Dharma, Concentration ability, and Non-attachment ability. Zen practitioners can find each one of the seven factors of enlightenment in all phases of meditation practices. Zen practitioners should always remember the Buddha's reminder: "If the four foundations of mindfulness are practiced persistently and repeatedly, the seven factors of enlightenment will be automatically and fully developed." Thus, the Buddha Himself emphasized the relationships between Zen and the Seven Factors of Enlightenment very clearly. However, one does not become enlightened by merely gazing into the sky or looking around on the earth. One does not enlightened by reading or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for enlightened state to burst into one's mind. There are certain necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. How can one develop these factors in himself

or herself? By means of cultivation of precepts, meditation, and wisdom. *First, Selection of the Proper Dharma:* Discrimination of true or false, or keen investigation of phenomena (dharma). It is the sharp analytical knowledge of understanding the true nature of all constituent things, animate or inanimate, human or divine. It is seeing things in their proper perspective. Only through meditation we can see all component things in their fundamental elements, right down to their ultimates. Through keen meditation and investigation, one understands that all compounded things pass through the inconceivably rapid moments of arising, reaching a peak and ceasing, just as a river in flood sweeps to climax and fades away; the whole universe is constantly changing, not remaining the same for two consecutive moments; all things in fact are subject to conditions, causes and effects; what is impermanent and not lasting producing painful or sorrow fruit; there doesn't exist a so-called permanent and everlasting soul or self; the true nature of the three characteristics, or laws of transiency, sorrow, and non-self. *Second, Constant Effort:* Energy, zeal or undeflected progress. It is a mental property and the sixth limb of the Noble Eightfold Path, there called right effort. Effort is the energy expended to direct the mind persistently, continuously in meditation, and toward the object of observation. Zen practitioners should have courageous efforts in meditation practices. The Buddha has not proclaimed himself a saviour willing and able to take upon himself the evil of all sentient beings. He is only a Path-Revealer. Each one of us must put forth the necessary effort and work out his own deliverance with heedfulness. He cannot walk for anyone on this path. Thus he advised that each Buddhist should be sincerely zealous, strong and firm in the purpose of reaching the final aim. He also advised: "Be islands unto yourselves, be your own refuge." Thus did the Master exhort his followers to acquire self-reliance. A follower of the Buddha should not under any circumstances relinquish hope and effort; for the Buddha was one who never gave up courage and effort even as a bodhisattva. Zen practitioners should be patient and accept difficulties and challenges during practicing meditation; should leave behind habits and hobbies of ordinary life; and should try their best to practice meditation continually. One of the most difficult things for Zen practitioners is the wandering mind, it never wants to stay on the object you want to

observe, but rather wandering around and around all day long. In our body, any time we cross our legs to practice meditation, we are likely to experience some level of pain in our body. Sometimes, we decide to try to sit still for an hour with our legs crossed, but only after ten minutes, we feel numb in our feet and stiff in our neck, and so on, and so on. Zen practitioners need courageous effort to face difficulties and challenges. Once we develop our courageous effort, the mind gains strength to bear with pain in a patient and courageous way. Effort has the power to freshen the mind and keep it strong in any difficult circumstances. Zen practitioners should always have the effort and energy to cultivate the following four things: effort to initiate virtues not yet arisen; effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen; effort not to initiate sins not yet arisen; effort to eliminate sins already arisen. In The Dhammapada Sutta, sentence 280, the Buddha taught: "The idler who does not strive, who, though, young and strong, is full of sloth, who is weak in resolution and thought, that lazy and idle man will never find the way to wisdom, the way to elightenment and deliverance." *Third, Cheerfulness or High Spirits:* Rapture means joy, happiness, or delight; but a special characteristic of Rapture is that it can pervade associated mental states, making them delight and happy and bringing a sense of deep satisfaction. "Piti" is a mental property, and is a quality which deeply influences both the body and mind. A man lacking in this quality cannot advance along the path to enlightenment. In him there will always arise sullen indifference to the Dharma, an aversion to the practice of meditation, and morbid manifestations. Zen practitioners should always remember that Rapture only develops when the mind is relatively clean of afflictions. In order for us to be clean of afflictions, we have no other choices but to be mindful from moment to moment so that concentration arises and the afflictions are eliminated. Therefore, we must be developing Rapture through mindfulness continuously, whether when we are walking, standing, lying down, sitting, or doing other tasks. To practice "piti" or joy, Buddhist cultivators should always remember that happiness is a matter of the mind and it should never be sought in external and material things, though they may be instrumental in any way. Only those who possess the quality of contentment can experience real happiness. Buddhist cultivators should always remember that there is a

vast difference between pleasure and happiness. Pleasure, or pleasant feeling, is something very momentary and fleeting. Pleasant feeling may be an indicative sign of suffering, for what we hug in great glee this moment, may turn to be a source of suffering the next moment. Seeing a form, hearing a sound, perceiving an odour, tasting a flavour, feeling some tangible thing, cognizing an idea, we are usually moved, and from those sense objects and mental objects, we experience a certain degree of pleasure. However, they are all temporary; they are only a passing show of phenomena. Real happiness or rapture does not come through grasping or clinging to things, animate or inanimate, but from giving up. The Buddha left behind his glorious palace, beautiful wife, good son, as well as kingdom authority, and became a homeless monk. Eventually he attained enlightenment and deliverance, do we have any other choices if we wish to attain enlightenment and deliverance? *Fourth, Peaceful Mind:* Peaceful mind means ease, tranquility, riddance of all grossness or weight of body or mind so that they may be light, free and at ease. Many people's minds are always in a state of agitation all the time. Their minds wandering here and there non-stop. When the mind is scattered, it is difficult for us to control our actions. On the contrary, we begin to act according to whims and fancies without considering properly whether an action is wholesome or not. There are two kinds of tranquility: the calm of the body means the calm of all mental properties rather than the only physical body. In other words, calm of the aggregates of form, feeling, perception, and the volitional activities or conformations; the calm of the mind, or the calm of the aggregate of consciousness. A man who cultivates calm of the mind does not get upset, confused or excited when confronted with the eight vicissitudes (8 winds or influences) of the world. He is able to understand the rise and fall (come into being and pass away), as well as the momentary fragility of all things. It is hard to tranquilize the mind. It trembles and it is unsteady, difficult to guard and hold back. In the Dhammapada, from sentece 33 to 36, the Buddha taught: "The mind quivers like a fish just taken from its watery home and thrown on the dry ground. It wanders at will." Calmness is not weakness. Only a person of culture is able to present the calm attitude at all times. It is not so difficult to be calm under favourable circumstances, but it is indeed difficult for a Buddhist to remain calm in the midst of

unfavourable circumstances. Only the calm mind can help the aspirant to achieve enlightenment and deliverance. *Fifth, Remembrance of the Dharma:* Mindfulness, relinquishment, or power of remembering the various states passed through in contemplation. It is the instrument most efficacious in self-mastery. Besides, 'Sati' also means the power of observation, and the function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear out of our contemplation. Remembrance of the Dharma includes meditation and full realization on the impurity of the body, when mindfulness is present, the object of observation will be noted without forgetfulness; contemplation of feeling or understanding that feeling is suffering; contemplation of mind, and Contemplation of thought; and contemplation of the no-self of mental objects. A person cannot be heedful unless he is fully controlling all his actions, whether they are mental, verbal or physical at every moment of his walking life. In other words, he must zealously observe all commandments required of him. In the Digha Nikaya Sutra, the Buddha's final admonition to his disciples before entering the Nirvana: "Transient are all component things. Work out your deliverance with mindfulness." Venerable Saripura also advised everybody with his last words: "Strive on with mindfulness to obtain your deliverance." In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Monks, I know not of any other single thing of such power to cause the arising of good thoughts if not yet arisen, or to cause the waning of evil thoughts if already arisen, as heedfulness. In him who is heedful, good thoughts not yet arisen, do arise, and evil thoughts, if arisen, do wane." *Sixth, Concentration ability:* Concentration has the ability to keep the mind in Stability, concentration; or power to keep the mind in a given realm undiverted. Concentration is a mental factor which lands on the object of observation. Concentration also pricks into, penetrates into, and stays in the object of observation. The nature of concentration is nondispersal, nondissipation, and nonscatteredness. A mind of concentration is a mind that sticks with the object of observation, sinks into it, and remains still and calm in it. During practicing of meditation, Zen practitioners should stick their mind to the object of observation or contemplate directly mental or physical phenomena without resorting to the thinking process at all. Although the moment of samadhi is

momentary, such samadhi can arise from moment to moment without breaks in between if we try to practice continuously. Besides, concentration also has the ability to collect the mind together. It can keep all other mental factors in a group so that they do not scatter or disperse. Thus, the mind remains firmly embedded in the object. It is only the tranquilized mind that can easily concentrate on a subject of meditation. Once the mind is quiet and still, wisdom will arise and we can see things as they really are. Therefore, concentration is the most proximate cause for the unfolding of wisdom. The unified mind brings the five hindrances under subjugation (sensual desire, anger, stiffness and torpor, agitation and worry, and doubt hindrances), for step by step, wisdom will penetrate into more and more profound levels of truth. At that time, Zen practitioners will see clearly the natures of impermanence, suffering, and absence of self of all things, and therefore, no hindrance can dominate us anymore. Many are the impediments that confront a meditator, an aspirant for enlightenment, especially the five hindrances that hinder concentrative thoughts, and obstruct the way to deliverance. Concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to an unflickering flame of a lamp in a windless place. Concentration has the ability to maintain the mind and the mental properties in a state of balance. It is concentration that fixes the mind aright and causes it to be unmoved; dispels passions and not only helps the mind undisturbed, but also helps bring purity and placidity of mind. One who is intent to practice "concentration" should always zealously observe Buddhist commandments, for it is virtue that nourishes mental life, and make it coherent and calm. *Seventh, Non-attachment ability:* Equanimity means complete abandonment, detachment, or indifferent to all disturbances of the sub-conscious or ecstatic mind. The Sanskrit word 'Upeksa' means equanimity, calmness, unbias, unprejudice, and so on. In Zen, a mind of complete abandonment is a mind that remains unbiased and calm when confronting difficulties and challenges. A mind of equanimity is a state of balancing of energy, and it can be achieved in daily cultivation. According to The Abhidharma, "equanimity" means neutrality. It is mental equipoise and not hedonic indifference. Equanimity is the result of a calm concentrative mind. According to the Buddha, the best way to bring about equanimity is wise attention and continuous mindfulness.

Once a mind of equanimity is developed, one moment of equnimity causes a succeeding moment of equanimity to arise, and so on. In our nowadays violent society, amidst the welter of experience, gain and loss, good repute and ill-repute, praise and blame, happiness and suffering, a man with the mind of equanimity will never waver. Zen practitioners have the mind of equanimity which understands that there is no one to own anything. In Dharmapada, sentence 83, the Buddha taught: “Truly the good give up longing for everything. The good sages not with thoughts of craving. Touched by happiness or by pain, the wise show neither elation nor depression.” A man who has reached perfect neutrality through the cultivation of equanimity, always avoids the following four wrong paths: the path of greed, hate, cowardice, and delusion. A man who has reached perfect neutrality through cultivation of equanimity, always has his serene neutrality which enables him to see all beings impartially.

Chương Năm Mươi Ba
Chapter Fifty-Three

Bát Thánh Đạo Là Tám Yếu Tố Chính Trong Đạo Đế Giúp Hành Giả Diệt Khổ

Bát Thánh Đạo chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Tám con đường đúng dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước nầy với nước kia, hay chủng tộc nầy với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất nầy. Ngoài ra, tu tập bát chánh đạo còn là tu tập thiền định căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. *Thứ nhất là Chánh Kiến:* Người tu tập tỉnh thức nên cố gắng thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng là luật 'Nhơn Quả', mỗi hành động đều sẽ mang đến một kết quả nào đó, không có bất cứ ngoại lệ nào. Không có chuyện 'không thiện không ác' trong Phật giáo. Như vậy, thiền giả nên luôn nhớ rằng mỗi khi chúng ta hành động vì tham-

sân-si, ắt khổ đau sẽ đến với mình. Ngược lại, khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Phật tử chơn thuần nên luôn có tâm tỉnh thức để khôn khéo biết phối hợp luật nhơn quả vào cuộc sống hằng ngày của mình. Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy và hiểu được cái tánh chân thật hay cái chân như của mình. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Người tu theo Phật nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau nầy.

Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều nầy có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm nầy đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống

hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ "Yoniso" có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy: "Pháp nầy dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí." Trong các kinh điển, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phàm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật nầy, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những

người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ nầy cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ nầy, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời. *Thứ nhì là Chánh Tư Duy:* Người tu tập tỉnh thức không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tàn độc. Chánh tư duy là những tư tưởng không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tàn độc. Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là chúng ta không bị cai quả bởi sự giận dữ, vì giận dữ có khả năng thiêu đốt chúng ta và những người chung quanh nếu chúng ta không cẩn thận. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy nầy cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ ác tâm, khi đó tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất thương yêu của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ. Cũng nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ tâm tánh tàn bạo, khi đó chúng ta sẽ có tâm thương xót những ai bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô mình thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy

gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp. *Thứ ba là Chánh Ngữ:* Người tu tập tỉnh thức không nên nói những gì sai với sự thật. Chánh ngữ là không nói những gì sai với sự thật, hoặc những lời chia rẽ và căm thù, mà chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Nói đúng là không nói dối, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha. Chánh ngữ là một trong những phương cách có khả năng giúp chúng ta sống hòa ái giữa chúng ta và người khác và thế giới. Chánh Ngữ là một trong ba phần của Giới Học (hai phần khác là Chánh Nghiệp và Chánh Mạng). Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác. Chánh Ngữ bắt đầu với việc tránh xa bốn loại lời nói gây tổn hại: nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Chẳng những vậy, Phật tử thuần thành nên luôn cố gắng dùng lời nói như thế nào cho người khác được vui vẻ. Thay vì trút đi sự giận dữ và bực dọc lên người khác, Phật tử thuần thành nên nghĩ đến những cách hữu hiệu để truyền đạt những nhu cầu và cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra, Chánh

Ngữ còn là nói lời khen ngợi những thành tựu của người khác một cách chân tình, hay an ủi người đang buồn khổ, hay giảng Pháp cho người. Lời nói là một công cụ có công năng ảnh hưởng mạnh mẽ lên người khác, nếu chúng ta biết dùng lời nói một cách khôn ngoan thì sẽ có rất nhiều người được lợi lạc. Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác, nghĩa là tránh nói dối, tránh nói xấu hay vu khống, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích. *Thứ tư là Chánh Nghiệp:* Người tu tập tỉnh thức nên chọn cách sống chân chánh cho chính mình. Chánh nghiệp là chọn cách sống chân chánh cho chính mình, không sát sanh hại vật, không làm cho người khác khổ đau phiền não, không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình, không tà dâm, cũng không vì những ham muốn của mình mà làm khổ đau người khác. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn cách sống chân chánh hay không chân chánh cho chính mình là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời nầy để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác.

Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì đĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân. *Thứ năm là Chánh Mạng:* Người tu tập tỉnh thức nên chọn cho mình một nghề để sống chân chánh. Chánh mạng là chọn cho mình một nghề để sống chân chánh, không làm tổn hại đến người khác; nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay không lương thiện. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Trí tuệ và hiểu biết của đạo Phật phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta, thì đạo đó mới được gọi là đạo Phật sống. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, chọn cho mình một nghề để sống chân chánh là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời nầy để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Mạng là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp). Chánh mạng là làm việc hay có nghề nghiệp chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh mạng còn dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng

ta lại quan tâm đến tha nhân. Đức Phật dạy: "Có năm loại sinh kế mà người Phật tử không nên làm là buôn bán súc vật để làm thịt, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, độc dược, và các chất say như ma túy và rượu. Năm loại nghề nghiệp này người Phật tử không nên làm vì chúng góp phần làm cho xã hội băng hoại và vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự sống và phúc lợi của người khác." Ngược lại, người Phật tử nên sống bằng những nghề nghiệp lương thiện, không làm hại mình hại người. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Thiền giả an định nơi pháp nầy thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. *Thứ sáu là Chánh Tinh Tấn:* Người tu tập tỉnh thức nên chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người. Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vân vân; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tin tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nẩy nở những điều thiện lành chưa nẩy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy nầy không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy nầy khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện nầy tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện nầy vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần nầy,

chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lười biếng khuất phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có thể tiến triển việc tu tập được. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai. Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Nhiệm vụ của chánh tin tấn là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả. *Thứ bảy là Chánh Niệm:* Người tu tập tỉnh thức nên chú tâm đúng và nên tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lìa mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là "Nhất Tâm" và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đở trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối

bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thăng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quan sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: "Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm." Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào: nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở; nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính; nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung; nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. *Thứ tám là Chánh Định:* Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định có nghĩa là

chúng ta phải giữ cho tâm mình định tỉnh để thấy rõ bản chất thật của vạn hữu. Thực tập chánh định có thể làm cho chúng trở thành một con người hiểu biết và hạnh phúc hơn. Chánh định đòi hỏi hành giả phải tu tập những bước vừa kể trên. Trừ phi nào mình có chánh định, để tâm có thể an trụ nhất điểm mà không bị lôi cuốn hay làm cho lo ra bởi sự buông thả hay kích thích, chừng đó mình mới có thể đi vào thiền định đòi hỏi sự tập trung mãnh liệt. Tu tập Định trong Thiền hay tập chú tâm trong Thiền định. Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tỉnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách nầy thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tịnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do

sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền sắc giới và vô sắc giới.

The Noble Eightfold Path Are Eight Essential Factors in the Noble Path of Extinction of Sufferings

The Noble Eightfold Path is the fourth Noble Truth in the Four Noble Truths that can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. This is the path that leads to the end of sufferings and afflictions. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness. The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable

work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth. Besides, to cultivate the Eightfold Noble Path also means to practice meditation to attain of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. *First, Right View:* Practitioners of mindfulness should try to understand the natural laws which govern our everyday life. Right understanding or right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Right understanding means to understand the natural laws which govern our everyday life. One of the most important of these is the law of karma, the law of cause and effect, every action brings a certain result, without any exception. There is no such 'no wholesome nor unwholesome' in Buddhism. Zen practitioners should always remember that whenever we act with greed, hatred, or delusion, pain and suffering come back to us. On the contrary, when our actions are motivated by generosity, love or wisdom, the results are happiness and peace. Devout Buddhists should always have a mindful mind to skilfully integrate the understanding of the law of karma into our lives. Right understanding also means profoundly and subtly understand our true nature. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be. According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the

truths that are shown by others. The process of acquiring right understanding must follow the following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation. Through Right understanding and right thought we eliminate greed, anger and ignorance. The mind supported by wisdom will bring forth the Right Understanding which help us wholly and entirely free from the intoxication of sense desire (kama), from becoming (bhava), wrong views (ditthi) and ignorance (avijja). Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation. Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding oneself. It is self-examination and self-

observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest important in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others that is hearing the Correct Law (Saddhamma), from others (Paratoghosa), and systematic attention or wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal, what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper order, making everything plain. He does not state things unitarily,

looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not, however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life. *Second, Right Thought:* Zen practitioners should be free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Right thought means thoughts that are free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Thoughts free from ill-will means thoughts that are free from anger, for when anger is burning in the mind, both us and people around us will suffer. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful

both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of "Precept, Concentration, and Wisdom," we must realize that 'ignorance' is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. A mind free from sensual lust, ill-will and cruelty. Right thought means resolve in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Through meditation, we can recognize anger and let it go. At that time, the mind becomes light and easy, expressing its natural loving-kindness. Also through meditation, we can recognize cruelty and let it go. At that time, we will have the mind of understanding the suffering of others and wanting to alleviate it. Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the sens are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to

perceive it directly. *Third, Right Speech:* practitioners of mindfulness should not speak what is untrue. Right speech means not speaking what is untrue, or using slanderous, abusive or harsh language; rather, speaking words which are honest and helpful, creating a vibration of peace and harmony. Right speech implies sincere, sound, impartial, direct, not distorting, cautious, affable, harmless, useful words and discourses. Avoidance of lying, slander and gossip (false and idle talk), or abstaining from lying, tale-bearing, harsh words, and foolish babble. Right speech is one of the methods that can help us to live in harmony with other people and the world. Correct or Right Speech or Perfect Speech is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Action and Right Livelihood). Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. Right speech begins with avoiding four destructive actions of speech: lying, divisive words, harsh words and idle talk. Not only that, devout Buddhists should always try to communicate in a way pleasing to others. Rather than venting our anger or frustration onto another, devout Buddhists should think about effective ways to communicate our needs and feelings to them. Besides, Right Speech also means to sincerely make an effort to notice and comment upon others' good qualities and achievements, or to console people in time of grief, or to teach people Dharma. Speech is a powerful tool to influence others and if we use it wisely, many people will benefit. Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. It is to say right speech means the avoidance of lying, backbiting or slander, harsh speech and idle talk. *Fourth, Right Action:* Practitioners of mindfulness should choose a right way to do things for ourselves. Right action means to choose a right way to do things for ourselves, not killing, not inflicting pain and afflictions on others, not stealing, not taking what is not ours, not committing sexual misconduct, and not causing suffering to others out of greed or desire for pleasant sensations. Right action involves action

beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "“action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose the right way to do things for ourselves. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right action is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Livelihood). Right action implies respect for life, respect for property, and respect for personal relationships. Respect for life means not to kill or tell others to kill living beings, respect for property means not to steal or tell others to steal, respect for personal relationships means to avoid sexual misconduct (avoid adultery). Right action means acting properly. Right action can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right action teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others, and of course, automatically our relationships will improve and others will be happier in our company. Right Action also includes giving old people a hand in their house work, helping storm and flood victims, and rescuing people from danger, and so on. *Fifth, Right Livelihood:* Practitioners of mindfulness should choose a right career for ourselves. Right livelihood means to choose a right career for ourselves, which is not harmful to others; not having work which involves killing, stealing or dishonesty. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "“action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual

intercourse. Perfect conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. Right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Wisdom and understanding in Buddhism must be integrated into our lives, then Buddhism can be called a living Buddhism. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose a right career for ourselves because it is very much within our freedom. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right livelihood is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Action). Right livelihood means to have a right work or a right occupation that can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right livelihood teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others. The Buddha taught: "There are five kinds of livelihood that are discouraged for Buddhists: trading in animals for food (selling animals for slaughter), slaves (dealing in slaves), arms (selling arms and lethal weapons), poisons, and intoxicants (drugs and alcohol, selling intoxicating and/or poisonous drinks). These five are not recommended because they contribute to the destruction of society and violate the values of respect for life and for the welfare of others." Right Livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. In the contrary, Buddhists should live by an honest profession that is free from harm to self and others. According to the Adornment Sutra, right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Zen practitioners who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. *Sixth, Right Efforts:* Practitioners of mindfulness should be always hard-working, helpful to others and ourselves. Right effort means we must

be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds for having good karma. Correct (Right or Perfect) Zeal or Effort or Energy also means to try to avoid the arising of evil, demeritorious things have not yet arisen. Try to overcome the evil, demeritorious things that have already arisen. At the same time, try to produce meritorious things that have not yet arisen and try to maintain the meritorious things that have already arisen and not let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development. Right effort also means cultivation of what is karmically wholesome and avoidance of what is karmically unwholesome. When developing right effort we must be sincere about our thoughts. If we analyze them we will find that our thoughts are not always good and wholesome. At times they are unwholesome and foolish, though we may not always express them in words and actions or both. Now if we allow such thoughts to rise repeatedly, it is a bad sign, for when an unhealthy thought is allowed to recur again and again, it tends to become a habit. It is, therefore, essential to make a real effort to keep unwholesome thoughts away from us. Until we succeed in stopping them to rise in our mind, unhealthy thoughts will always be taking possession of our mind. It is not only during the time of meditation that we need to cultivate our right effort. Right effort should be cultivated always whenever possible. In all our speech, actions and behavior, in our daily life, we need right effort to perform our duties wholeheartedly and successfully. If we lack right effort and give in to sloth and indolence, we can not proceed with our cultivation. Right effort is one of the three trainings in meditation (two other trainings are Right Mindfulness and Right Concentration). Right effort means cultivating a confident attitude toward our undertakings, taking up and pursuing our task with energy and a will to carry them through to the end. In Buddhism, right effort means cultivating a confident attitude of mind, being attentive and aware. To progress on the path, we need to put our energy into Dharma practice. With enthusiastic effort, we can purify negative actions already done to prevent doing new ones in the future. In addition, effort also is necessary to maintain the virtuous states we've already generated, as well as to induce new ones in the future. *Seventh, Right Mindfulness:* Practitioners of

mindfulness have correct memory which retains the true and excludes the false. Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind, and Zen will help practitioner to have Right Remmbrance. Through Zen we always have Right mindfulness. In fact, in our daily life activities, we should always be aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. Mindfulness means being aware of what is happening in the present moment. It means noticing the flow of things, when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or raising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise or as they disappear. Mindfulness brings the quality of poise, equilibrium and balance to the mind. Mindfulness also keeps the mind sharply focused, with the atttitude of sitting back and watching the passing show of our surroundings. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man’s mind. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right

Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention: be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing; be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself; be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated; contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. *Eighth, Right Concentration:* Right Concentration or Correct Concentration. Detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Right concentration means a strong concentration of our thoughts on a certain subject in order to set it clearly, consistent with Buddhist doctrine and for the benefit of others and ourselves. Right meditation means to keep the mind steady and calm in order to see clearly the true nature of things. This type of mental practice can make us become more understanding and a happier person. "Correct concentration" requires the previous steps. Unless one has a concentrated mind that can fix itself calmly and one-pointedly on a single object without being distracted by laxity or excitement, one cannot properly enter into meditation, which requires intense concentration. Cultivating concentration in meditation means to learn to concentrate. In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother

them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. Normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think that Buddha recitation is the end of our cultivation. Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of “samadhi” maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impedments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not

distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper perspective. Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms).

Chương Năm Mươi Bốn
Chapter Fifty-Four

Tu Tập Quán Tưởng Nhằm Giảm Thiểu Khổ Đau Phiền Não, Cải Thiện Tự Thân & Hoàn Cảnh Để Cuối Cùng Đi Đến Quả Vị Bồ Đề

I. Sơ Lược Về Pháp Quán Tưởng Trong Tu Tập Phật Giáo:

Phạn ngữ "Bhavana" có nghĩa là "Tu tập," hay "Quán tưởng." Tự phát triển bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Có hai loại thiền định. Từ này được áp dụng rộng rãi trong thực hành thiền quán trong Phật giáo. "Bhavana" có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn tìm kiếm sự yên ổn của tinh thần, và giai đoạn thứ hai là tìm kiếm sự hiểu biết. Nói chung, người ta có thể nói "sự tu tập" liên hệ tới việc làm quen tâm mình với vật (được tâm quan sát), và luận thuyết về thiền thường chia làm hai kiểu chính: 1) thiền chỉ, trong đó hành giả tu tập khả năng tập trung vào vật mà không mất chánh định; 2) Quán chiếu, trong đó hành giả phân tích vật để quyết định phương thức nào tồn tại sau cùng. Trong Thiền, quán tưởng 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. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. 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 phaỉ là phóng đại cũng không phải là sản phẩm của sự tưởng tượng. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Chúng ta, những hành giả tu thiền, phải quán sát chính mình, chứ không quán sát một ai khác. Hãy quán sát mình đang dụng công tu hành chứ không khởi sanh vọng tưởng lăng xăng hay nghĩ ngợi vớ vẩn.

Theo Phật giáo, tu Quán có những lợi ích sau đây: 1) Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. 2) Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. 3) Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. 4) Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. 5) Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Phật Đà (296). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Đạt Ma (297). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Tăng già (298). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng sắc thân (299). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay

đêm, thường vui điều bất sát (300). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường ưa tu thiền quán (301). Không có trí huệ thì không có thiền định, không có thiền định thì không có trí tuệ. Người nào gồm đủ thiền định và trí tuệ thì gần đến Niết bàn (372). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 19, Đức Phật dạy: "Quán trời đất nghĩ là vô thường, quán thế giới nghĩ là vô thường, quán linh giác tức là Bồ Đề. Hiểu biết như vậy thì chóng đắc đạo."

Theo Tịnh Độ Tông, "Quán Tưởng Môn" hay quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ điên đảo mộng tưởng. Quán Kinh dạy: "Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tưởng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biển chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tưởng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tưởng kỹ thân Đức Phật kia." Theo Thiền Tông, quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Quán tưởng 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. Quán tưởng 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. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Đối với hành giả tu Thiền, "Tu Quán" có nghĩa là quán sát hơi thở hết sức vi tế của mình cũng như tất cả những thành phần khác của thân thể mình: cương, máu, thịt, bắp thịt, phân, vân vân. Việc này sẽ đưa hành giả đến chỗ thực chứng được sự vô thường, nhất thời và huyễn giả của chúng, không có bất cứ tự tính nào cả. Áp dụng tới lui phép "Tu Quán", con mắt tâm của hành giả dần dần khai mở, hành giả có thể thấy rõ được tất cả những tác năng tinh tế

của các cơ quan và tạng phủ của mình, và nhận thức được rằng cả đời sống vật chất và tinh thần đều nằm trong vòng kềm tỏa của khổ, vô thường và huyễn ảo, đều lệ thuộc vào cái ngã huyễn hoặc. Khi đã đạt đến điểm này, hành giả phải luôn tự nhắc nhở mình không được chấp trước hay lần lữa trong trạng thái đó, mà phải bắt đầu tu tập pháp "Hoàn Môn" để mang tâm thức của mình trở về với trạng thái nguyên thủy của nó. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải là pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tánh không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tánh không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện.

Nên nhớ rằng Đức Phật là một nhân vật sống thật chứ không phải là huyền thoại. Ngài đã tùy căn cơ và hoàn cảnh mà giáo hóa chúng sanh. Như trường hợp của bà hoàng hậu Vi Đề Hy thì ngài hướng dẫn cho bà cách tịnh tâm bằng cách quán Phật, cuối cùng giúp bà có cuộc sống an lạc và giải thoát hiện đời. Bên cạnh đó, những giáo pháp căn bản của pháp môn Quán Tưởng cũng sẽ giúp chúng sinh thấy rõ tất cả mọi căn rễ của tội lỗi đến từ vô minh, vì vậy mà từ đó họ có thể triệt tiêu được những gì cần triệt tiêu. Bức thông điệp bất diệt của Ngài đã làm rung động nhân loại qua nhiều thời đại. Đối với người Phật tử, pháp môn Quán Tưởng đã trở thành một trong những phương tiện cần thiết giúp họ tu hành giải thoát rất cần thiết cho xã hội đang sống trong ưu lo, đau khổ và phiền não hiện nay. Kỳ thật, không riêng Phật tử, mà cả thế giới ngày nay càng ngày càng hướng về những giáo pháp mà Đức Phật đã truyền trao, vì chính những lời dạy nầy thật sự tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại.

II. Một Số Pháp Quán Tưởng Tiêu Biểu Nhằm Cải Thiện Tự Thân & Hoàn Cảnh Trong Tiến Trình Tu Tập Đạo Đế Để Cuối Cùng Tiến Tới Đạo Quả Bồ Đề:

Trong tu tập Phật giáo, quán tưởng 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. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm

nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Nói tóm lại, quán là ngẫm nghĩ cẩn thận (tế tư). Quán chiếu có thể được dùng để phá bỏ sự lơ đểnh và uế nhiễm. Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Riêng về quán sát nơi thân, giáo thuyết nhà Phật có pháp tu Tuần Thân Quán hay tỉnh thức nơi thân, là pháp thiền quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh). Nói tóm lại, tu tập Quán Tưởng nhằm giảm thiểu khổ đau phiền não, cải thiện tự thân, hoàn cảnh và cuối cùng đi đến quả vị Bồ Đề. ***Quán Nhân Duyên:*** *Nhân* là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về "Nghiệp" của Phật giáo. Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Theo Đức Phật, nhân là nhân mà bạn đã gieo, thì từ đó bạn phải gặt lấy kết quả tương ứng, không có ngoại lệ. Nếu bạn gieo nhân tốt, ắt gặt quả tốt. Và nếu bạn gieo nhân xấu, ắt nhận lấy quả xấu. Vì vậy mà nếu bạn gieo một nhân nào đó với những duyên khác đi kèm, một quả báo hay hậu quả nào đó sẽ đến, không có ngoại lệ. Đức Phật dạy: "Do sự nối kết của các chuỗi nhân duyên mà có sự sinh, có sự diệt." Nhân quả trong đạo Phật không phải là chuyện tin hay không tin. Cho dù bạn không tin nhân quả thì nhân quả vẫn vận hành đúng theo chiều hướng mà nó phải vận hành. Nhân chính là chủng tử (hạt). Cái góp phần cho sự lớn mạnh của nó là duyên (hay điều kiện). Trồng một cái hạt xuống đất là gieo nhân. Những điều kiện là những yếu tố phụ vào góp phần làm cho cái hạt nẩy mầm và lớn lên như đất đai, nước, ánh nắng mặt trời, phân bón và người làm vườn, vân vân. *Duyên* là những hoàn cảnh bên ngoài. Nếu đạo lực yếu thì chúng ta có thể bị hoàn cảnh bên ngoài lôi cuốn; tuy

nhiên nếu đạo lực cao thì không có thứ gì có thể lôi cuốn mình được, như lời của Lục Tổ Huệ Năng: "không phải phướn động, cũng không phải gió động, mà chính tâm mình động." Như vâng giữ đúng theo lời tổ dạy, thì không có duyên nào có thể làm phân bón cho kiếp luân hồi được. Có thể nghiệp đời trước hay đời nầy chúng ta đã từng lăn trôi tạo nghiệp. Tuy nhiên, Hòa thượng Thích Thanh Từ, một thiền sư nổi tiếng trong lịch sử Phật giáo Việt Nam cận đại đã khẳng định: "Tu là chuyển nghiệp." Như vậy nhân tạo nghiệp của bất cứ đời nào, đều có thể chuyển được. Phật tử chơn thuần phải cố gắng dụng công tu hành sao cho không tạo thêm nhân mới. Cổ đức dạy: "Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả." Dù hãy còn là phàm phu, chúng ta nên biết sợ nhơn để không hái quả. Phật dạy tâm yên cảnh lặng. Như vậy, sự quyết định trong tâm cũng là sự quyết định Phật quả trong tương lai.

Quán Nhân Duyên là quán sát về nhân duyên hay quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn. Nếu pháp quán tâm chính từ tâm này sinh khởi một cách tự nhiên, thì nhân duyên không cần thiết. Tâm có mặt do nhân và duyên. Tâm không có năng lực tự phát sinh một cách tự nhiên. Tâm không thể phát sinh một cách tự nhiên, nhưng duyên cũng không thể tự phát sinh một cách tự nhiên. Nếu như tâm và duyên, mỗi cái đều thiếu tự tánh, làm thế nào lại là một thực tại khi gặp gỡ nhau? Khó mà nói về tự tánh hoặc nói về sự sinh khởi khi cả hai gặp nhau; khi cách ly thì chúng hoàn toàn không sinh khởi. Bây giờ, nếu một cái sinh khởi thiếu tự tánh, làm cách nào người ta có thể nói đến một trăm cảnh giới hay một ngàn như thị như là có tự tánh? Bởi vì tâm không có tự tánh, vì vậy bất cứ những gì từ tâm sinh cũng là không.

Quán Về Tứ Niệm Trú: Kinh Bát Đại Nhân Giác dạy đệ tử Phật nên ngày đêm hết lòng đọc tụng và thiền quán về tám điều giác ngộ lớn mà chư Đại Bồ Tát đã khám phá. Kinh do Sa Môn An Thế Cao dịch sang Hán văn khoảng năm 150 sau Tây Lịch, và Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch sang Việt ngữ vào khoảng thập niên 70. Điều Giác Ngộ Thứ Nhất, giác ngộ rằng cõi thế gian là vô thường, đất nước nguy ngập, bốn đại khổ không, năm ấm không phải ta, luôn sinh luôn diệt thay đổi, hư ngụy vô chủ, tâm là nguồn ác, hình là rừng tội bất tịnh, hãy quán sát

như thế mà lìa dần sanh tử. Trong kinh Bát Đại Nhân Giác, điều giác ngộ thứ nhất là đoạn kinh thuyết minh về phép "Tứ Niệm Trú." Tứ niệm trú là 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 nầy một cách cần mẫn thì có thể dần dần thoát ly được thế giới sinh tử.

Quán Chiếu "Vô Thường": Quán chiếu vô thường là một trong những cửa ngõ đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta mới có khả năng thấy được bộ mặt thật của những dục vọng trong nhà lửa tam giới. 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). Theo Jisho Warner trong quyển 'Thạch Tuyền Thiền Đường', chúng ta thường nghĩ rằng mọi vật thay đổi quanh mình, trôi đi vun vút và gây cho chúng ta cảm giác bất ổn, vì vậy chúng ta cố làm cho chúng chậm lại. Chúng ta 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. Toa thuốc của đức Phật có thể sẽ nói như vầy: "Hãy tập bơi đi." 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. Chúng ta là một dòng chảy không ngừng trong một dòng chảy không ngừng.

Quán Chiếu "Khổ": Quán chiếu "khổ" là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta mới có khả năng chấm dứt mọi chấp trước, ham muốn và dục vọng. Người tu Phật cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài

muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ "Dukkha" nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Mục đích chính được kể ra trong Phật giáo là khắc phục "khổ đau." Có ba loại khổ đau: 1) khổ khổ, bao gồm những nỗi khổ về thể chất và tinh thần; 2) hoại khổ, bao gồm những cảm thọ không đúng đắn về hạnh phúc. Gọi là hoại khổ vì vạn hữu đều hư hoại theo thời gian và điều này đưa đến khổ đau không hạnh phúc; 3) Hành khổ, nỗi khổ đau trong vòng sanh tử, trong đó chúng sanh phải hứng chịu những bất toại vì ảnh hưởng của những hành động và phiền não uế nhiễm. Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi.

Quán Chiếu "Vô Ngã": Quán chiếu "Vô Ngã" là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không lầm chấp vào cái ngã ảo huyền. Chúng sanh tuy hết thảy 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 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 cữu, 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 nầy là một bản ngã vĩnh cữu. 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. Vô Ngã là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vổ vai bạn, mang cho một chén trà, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ấn tượng, không một chút quyến rũ.

Quán Về Bất Tịnh: Quán về 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."

Quán Từ Bi: Theo Phật giáo, Từ Bi là lòng từ thiện và khoan dung, hai đức tính chủ yếu của Phật giáo, cơ sở trạng thái tinh thần của Bồ Tát. Từ thiện và khoan dung với mọi người. Từ thiện và khoan dung là

kết quả của việc thông hiểu trong chư pháp không có cái tôi, như thái độ của chư Thanh văn, Duyên giác, Bồ Tát vào buổi đầu tiến tu. Từ thiện và thông cảm lớn, trong đó không có dấu vết của sự phân biệt và sự chi phối, đặc trưng của chư Phật. Từ bi là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng và cũng từ đó mà chúng ta không làm tổn hại chúng sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "An trụ trong căn nhà Từ Bi ấy chính là một nơi kiên cố nhất, nơi bảo vệ cho thân tâm ta được an toàn trước mọi kẻ thù phiền não và sân hận. Nơi đó ta sẽ có sự an lạc." Thế nên, Phật tử chơn thuần nên luôn xem từ bi lớn làm nhà, nhu hòa nhẫn nhục làm y áo, và các pháp không làm tòa. Quán từ bi để thương xót các loài hữu tình, đồng thời vun bồi ý niệm thiện cảm với mọi người cũng như diệt trừ sân nhuế, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Chúng ta nên quán rằng tất cả chúng sanh, nhất là con người, đều đồng một chân thể bình đẳng. Vì thế, nếu muốn, họ cũng có thể đoạn trừ lòng thù hận và mở rộng lòng yêu thương cứu độ chúng sanh. Đây là một trong năm pháp quán tâm, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Từ bi quán là thực tập nhìn chúng sanh bằng đôi mắt từ bi. Từ bi quán không những chỉ được thực tập trong những giờ thiền tọa, mà nó phải được hiện thực trong những sinh hoạt hằng ngày của bạn. Dù đi đâu, ngồi đâu hay làm gì, bạn nên luôn nhớ thực tập từ bi quán.

Quán Giới Phân Biệt: Pháp giới là tên của sự vật khi nói chung cả lý lẫn sự. Trong pháp giới hay thế giới hiện tượng, có ba thế giới là dục, sắc và tâm. Hết thảy các loài tạo vật, cả Thánh lẫn phàm, nhân và quả, đều ở trong pháp giới đó. Chỉ có Phật là ở ngoài pháp giới. Pháp Giới có đến hai nghĩa: Thứ nhất là vũ trụ hiện thực. Thứ nhì là thế giới không hạn định hay Niết Bàn. Nó chính là Chân Như của Phật. Niết Bàn tịch diệt vừa có nghĩa là sự diệt vọng của thể xác con người (theo nghĩa tiêu cực), và vừa là sự diệt tận của các điều kiện sinh tử (theo nghĩa tích cực). Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, pháp giới trong ý nghĩa là cảnh giới của lý tắc và vừa là sự tướng của tất cả sự tướng, đồng nghĩa với Như Lai Tạng và cũng đồng nghĩa với vũ trụ hay thế giới hiện thực, nghĩa là cảnh giới của tất cả sự tướng. Theo triết học Trung Quán, Pháp Giới cũng có nghĩa là Chân Như hoặc Thực Tại hay Niết Bàn. Ở đây chữ 'Giới' có nghĩa là bản chất thâm sâu nhất, hay bản chất tối hậu. Pháp Giới và Chân Như đều là siêu việt và nội tồn. Nó là siêu việt như Thực Tại tối hậu, nhưng

nó hiện hữu trong mỗi người như là cơ sở và bản chất thâm sâu nhất của họ. Trong Phật giáo, quán giới phân biệt để nhận thức sự sai khác giữa các quan điểm, để diệt trừ ngã kiến. Quán giới phân biệt là phân biệt và quán tưởng sự giả hợp của 18 giới gồm 6 căn, 6 trần và sáu thức để thấy chúng không thật có "ngã pháp." Mục đích là để diệt trừ ngã chấp và pháp chấp.

Quán Hơi Thở: Quán Hơi Thở hay Quán Sổ Tức Quán là phương pháp Thiền Quán căn bản cho những người sơ cơ. Nếu chúng ta không thể thực hành những hình thức thiền cao cấp, chúng ta nên thử quán sổ tức. Thiền Sổ 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. Theo Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm, thế nào là tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm để được công đức lớn? Sổ tức quán là sự chú tâm đối với hơi thở vào và thở ra hay thiền quán hơi thở. Một trong những bài tập quan trọng nhất đưa đến sự định tĩnh. Sổ tức quán là Niệm Tức hay suy niệm về hơi thở. Tỉnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lổ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra. Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. 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 tống 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. Tỉnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lổ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra. Có bốn cách đếm như sau: Đếm hơi chẳn, hít vào, thở ra đếm 1; hít vào thở ra đếm hai; đếm đến 10 rồi đếm lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm hơi lẽ, thở vào đếm 1, thở ra đếm 2, đếm đến mười rồi tiếp tục trở lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm thuận, đếm theo hai cách trên tuần tự từ 1 đến 10. Đếm nghịch, đếm theo hai cách trên từ 10 đến 1.

Quán Sổ Tức: Chúng ta nên thở vào và thở ra trong tỉnh thức như thế nào? Đối với người Phật tử, nhất là chúng ta, những người tu tập tỉnh thức, lúc nào hơi thở chúng ta cũng phải thật nhẹ nhàng, đều đặn

và trôi trải như một lạch nước nhỏ chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người ngồi kế bên cũng không nghe được mình đang thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông uốn khúc, một con rắn nước đang vượt nước, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa được. Hơi thở im lặng cực kỳ quan trọng cho Thiền giả, vì khi chúng ta có thể kiểm soát được hơi thở của mình là chúng ta có thể kiểm soát được chẳng thân mà còn tâm mình nữa. Đức Phật dạy rằng: "Khi vị ấy thở vào hơi dài, vị ấy hiểu rõ: 'Tôi thở vào hơi dài.' Khi vị ấy thở ra hơi dài, vị ấy hiểu rõ: 'Tôi thở ra hơi dài.'" Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến dài, vị ấy hít vào và thở ra những hơi thở dài qua thời gian diễn tiến dài. Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến của mội hơi thở, sự nhiệt tình vốn rất quan trọng trong tu tập thiền quán, khởi lên nơi vị ấy. Với sự nhiệt tình nầy, vị ấy thở vào một hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình nầy, vị ấy thở ra một hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình nầy, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Với sự nhiệt tình nầy, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, thơi thở sau nhẹ nhàng hơn hơi thở trước, sự thích thú sẽ khởi sinh nơi vị ấy. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào hơi thở dài và vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ nầy, vị ấy thở ra hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, hơi thở sau vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Nên nhớ khi niệm hơi thở, chúng ta cũng đang niệm tâm của mình vì chỉ một lúc sau khi niệm hơi thở chúng ta sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở. Hoan hỷ trong khi hành thiền rất quan trọng để được mức định cao hơn. Nếu chúng ta chưa từng có sự hoan hỷ trong khi hành thiền thì mức định của chúng ta không thể cái tiến được. Vậy thì khi nào hỷ mới phát sinh? Hỷ phát sinh khi nào chúng ta có thể loại bỏ được trạo cử và phóng tâm. Để có thể tập trung trên đối tượng hơi thở vi tế suốt thời gian diễn tiến của mỗi hơi thở dài vi tế, định của chúng ta sẽ khá hơn. Khi định từ từ trở nên sâu hơn, hỷ sẽ khởi sinh trong tâm mình. Khi vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài với hỷ, hơi thở dài sau sẽ vi tế hơn hơi thở dài trước, lúc ấy tâm của vị ấy sẽ tự động rời khỏi hơi thở vào ra dài để an

trú trong trạng thái xả. Tiến trình hành thiền cho hơi thở ngắn cũng giống như cho hơi thở dài, bằng cách chỉ thay 'hơi thở dài' bằng 'hơi thở ngắn'. Thở vô ngắn, vị ấy hiểu rõ: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy hiểu rõ: "Tôi thở ra ngắn." Ngoài ra, pháp quán niệm hơi thở có thể giúp cho tâm của chúng ta thanh tịnh một cách dễ dàng. Nó cũng giúp chúng ta tỉnh thứ nhanh hơn. Có nhiều cách niệm hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Chúng ta cũng có thể để mắt nửa mở nửa nhắm, không đếm mà cũng không theo dõi hơi thở; chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở. Hãy quan sát, đừng khởi niệm. Chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở và quan sát thân mình đang thở. Hãy nhìn vào tâm để thấy niệm đến rồi đi, sanh rồi diệt. Tâm giống hệt như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu vẫn ở đó, bất động và bất diệt. Quán sổ tức có thể giúp chúng ta tịnh tâm dễ dàng hơn; đây cũng là một phần của thiền tứ niệm xứ hay thiền quán niệm (niệm thân bất tịnh, niệm thọ thị khổ, niệm tâm vô thường, và niệm pháp vô ngã). Thật ra, có nhiều pháp quán niệm về hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Cũng có hành giả không đếm, cũng không theo dõi hơi thở, mà chỉ cảm nhận hơi thở. Tỉnh táo cảm nhận hơi thở như một em bé cảm nhận hơi thở, vì em bé không biết theo dõi, không biết suy nghĩ, không biết đếm, mà cũng không biết chú tâm vào hơi thở; nhưng em biết cảm nhận những gì đang xảy đến cho mình. Em bé sẽ khóc khi đói, khi nóng, khi lạnh, vân vân. Như vậy, ngoài pháp theo dõi và đếm hơi thở ra, hành giả tu thiền chúng ta hãy thử phương cách cảm nhận hơi thở, chứ đừng đếm mà cũng đừng theo dõi rồi sẽ thấy kết quả tích cực của nó. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng tất cả mọi phương pháp niệm hơi thở đều có lợi ích; vì vậy chúng ta có thể thử tập nhiều pháp niệm hơi thở khác nhau để tìm ra cách nào thích hợp và có kết quả nhất cho mình.

Quán Tùy Tức: Tùy Tức hay theo dõi hơi thở trong khi thiền quán làm cho hơi thở tĩnh lặng. Trong khi thiền quán, hơi thở của hành giả phải thật nhẹ nhàng, đều đặn, trôi chảy tiếp nối như một lạch nước chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người kế bên cũng không nghe biết. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông, một con rắn nước đang vượt qua kinh, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa. Làm chủ được hơi thở mình như thế tức là làm chủ được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn khó kềm chế ta nên áp dụng phương pháp quan sát hơi thở.

Lúc mới ngồi xuống để thiền định, sau khi điều chỉnh tư thế ngồi, liền điều chỉnh hơi thở. Ban đầu thở tự nhiên, làm cho hơi thở dịu dần, lắng dần, sâu dần và dài dân. Trong suốt thời gian này hành giả ý thức được tất cả những gì đang xảy ra. Như Kinh Quán Niệm dạy: "Tôi đang thở vào thì biết rõ tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra thì biết rõ tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi ngắn thì biết rõ là tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở ra một hơi ngắn thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở ra một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi ý thức trọn vẹn về cả chiều dài hơi thở mà tôi dang thở vào. Tôi ý thức trọn vẹn cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hòa của cả thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Trong khoảng từ mười đến hai mươi phút, tâm ý của hành giả từ từ lắng xuống như hồ nước trong và không bị lôi kéo và phân tán nữa.

Cultivation of Contemplation to reduce Sufferings and Afflictions, Improve Ourselves & Our Circumstances, to Eventually Reach the Fruit of Bodhi

I. A Summary of Methods of Contemplation In Buddhist Cultivation:

Bhavana is a Sanskrit term which means "Cultivation," "Contemplation," or "Mind development." Self development by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation. A term that is widely applied to meditative practice in Buddhism. Bhavana has two phases. The first phase is samatha, or the development of tranquility, which is the prerequisite for attaining clear seeing; and the second phase is vipashyana, or the period of clear seeing. In general, it can be said to involve familiarization of the mind with an object of observation (alambana), and in meditation treatises it is commonly divided into two main types: 1) Stabilizing meditation (samatha), in which a meditator cultivates the ability to focus on the object of observation without losing the right concentration; and 2) Analytical meditation (vipasyana), in which one analyzes the object in order to determine its final mode of subsistence. In Zen, 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. As a matter of fact, in the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally distrubed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. 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. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. We, Zen practitioners, should contemplate our own presence in thought after thought, not to contemplate others' presence. We should contemplate

that we are cultivating, not indulging in idle thoughts with scattered mind.

In Buddhism, Contemplation has the following benefits: 1) Contemplation on love to dispel anger. 2) Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. 3) Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. 4) Contemplation on the impurity can help reduce attachment. 5) Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Enlightened One by day and night (Dharmapada 296). The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Dharma by day and night (Dharmapada 297). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the Sangha by day and night (Dharmapada 298). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the body by day and night (Dharmapada 299). The disciples of Gotama are always awaken. Those who always contemplate delight in harmlessness or compassion by day and night (Dharmapada 300). The disciples of Gotama are always awaken. Those who always contemplate delight in meditation by day and night (Dharmapada 301). There is no concentration in one who lacks wisdom, nor is there wisdom in him who lacks concentration. He who has both concentration and wisdom is near Nirvana (Dharmapada 372). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 19, the Buddha said: “Contemplate Heaven and Earth and be mindful of their impermanence. Contemplate the world and be mindful of its impermanence. Contemplate spiritual enlightenment as Bodhi. With this awareness, one immediately obtains (achieves) the Way.”

According to the Pure Land Sect, meditation by contemplating on any object to obtain wisdom and to eliminate delusions. The Meditation Sutra taught: “Every Buddha, Tathagata, is One who is a Dharma realm Body and enters into the Mind of all beings. For this reason when you perceive the Buddha-state in your Minds, this indeed is the Mind which possesses the thirty-two signs of perfection and the eighty minor marks of excellence. It is the Mind that becomes Buddha; indeed, it is the Mind that is Buddha. The ocean of true and universal knowledge of all

the Buddhas is born of Mind and thought. For this reason, you ought to apply your Mind with one thought to the meditation on that Buddha. According to the Zen Sect, contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. Contemplation can fundamentall be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. 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. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally distrubed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. For Zen practitioners, practicing of "Observation Method" means to observe his extremely subtle breath and all the contents of his physical body, the bones, flesh, blood, muscles, excrement, etc. This will bring him to the realization that all of them are transient, momentary, and delusive, having no self-nature whatsoever. By repeatedly applying this scanning or "Observation Method", the eye of the practitioner's mind will gradually open, he will be able to see clearly all the minute functions of his organs and viscera, and will realize that both physical and psychic existence are within the bounds of misery, transiency, and delusion, subject to the illusory idea of ego. When it has been reached, the practitioner should remind himself that he should not cling to it or linger in it; the practitioner should start to enter the stage of "Returning Practice", to bring his mind back to its original state. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharmas); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the

all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion.

Remember the Buddha a a real historical person, not a myth. He taught people in accordance with their abilities. Like the case of Queen Vaidehi, the Buddha guided her to practice contemplation on the Buddha to purify her mind, that eventually helped her to have a peaceful and emancipated life. Besides, basic teachings of contemplation also help beings to see clearly that all roots of evil originated from ignorance; so from there they can eliminate whatever needs be eliminated. The Buddha's eternal message has thrilled people through the ages. For Buddhists, basic teachings of Methods of Contemplation have become one of the most necessary means which are more needed for a sorrowful, suffering and afflictive society today. In fact, not only Buddhists, the whole world today turns more and more towards these teachings that handed down to us from the Buddha, because these teachings alone represent the conscience of humanity.

II. Some Typical Methods of Contemplation to Improve Ourselves & Our Circumstances In the Process of Cultivation in the Path of Cessation of Sufferings to Eventually Reach the Fruit of Bodhi:

In Buddhist cultivation, contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally distrubed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. In short, contemplation can be used to dispel distractions and defilements. Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness.

Contemplation on the impurity can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. For contemplation and observation on the body, Buddhist teachings have the method of mindfulness of the body, the meditation which observes the body in detail and considers its filthiness. In short, cultivation of Contemplation to reduce sufferings and afflictions, improve ourselves and our circumstances, and eventually reach the Fruit of Bodhi. ***Contemplation on the Causality:*** *Cause* is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of "Karma" The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. According to the Buddha, a cause refers to the cause you have planted, from which you reap a corresponding result without any exception. If you plant a good cause, you will get a good result. And if you plant a bad cause, you will obtain a bad result. So if you plant a certain cause with other conditions assemble, a certain retribution or result is brought about without any exception. The Buddha taught: "Because of a concatenation of causal chains there is birth, there is disappearance." Cause and effect in Buddhism are not a matter of belief or disbelief. Even though you don't believe in "cause and effect," they just operate the way they are suppose to operate. The cause is the seed, what contributes to its growth is the conditions. Planting a seed in the ground is a cause. Conditions are aiding factors which contribute to the growth such as soil, water, sunlight, fertilizer, and the care of the gardener, etc. *Conditions* are external circumstances. If our cultivation power is weak, we can be attracted by external conditions; however, if our cultivation power is strong, no external environments can attract us. The sixth patriarch told the monks in Kuang Chou that: "It is not the wind moving, and it is not the flag moving, it is our mind moving." So if we follow the teachings of the sixth patriarch, no external environments can be fertilizers to our cycle of births and deaths. We

may have been up and down in the samsara because of our previous or present karma. However, Most Venerable Thích Thanh Từ, a famous Zen Master in recent Vietnamese Buddhist history confirmed that: "Cultivation means transformation of karma." Therefore, no matter what kind of karma, from previous or present, can be transformed. Sincere Buddhists must try to zealously cultivate so that we establish no causes. Ancient sages always reminded that "Bodhisattvas fear causes, ordinary people fear results." Even though we are still ordinary people, try to know to fear "causes" so that we don't have to reap "results." The Buddha taught: "When the mind is still, all realms are calm." Therefore, the issue of certainty is a determination of our future Buddhahood.

Contemplation on nidanas means contemplation on the Causality or contemplation on the twelve links of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, debilitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad. If the contemplation of the mind arose spontaneously from the mind itself, then causes and conditions are not necessary. The mind exists due to causes and conditions. The mind has no power to arise spontaneously on its own. The mind has no power to arise spontaneously, but neither do conditions arise spontaneously. If the mind and conditions each lack substantial being, how can they have Being when they are joined together? It is difficult to speak of substantial Being, or of them arising when they are joined together; when they are separate they do not arise at all. Now, if just one arising is lacking in substantial Being, how can one speak of the hundred realms and the thousand suchlike characteristics as having substantial Being? Since the mind is empty of substantial Being, therefore all things which arise dependent on the mind are empty.

Contemplation On Four Basic Subjects of Buddhist Meditation: The Sutra of Eight Awakenings of Great People teaches disciples of the Buddha, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings discovered by the great beings. The sutra was translated from Sanskrit into Chinese by An-Shi-Kao in about 150 A.D.,

and Most Venerable Thích Thanh Từ translated into Vietnamese in 70s. The first awakening, the awareness that the world is impermanent. All regimes are subject to fall; all things composed of the four elements that are empty and contain the seeds of suffering. Human beings are composed of five aggregates, and are without a separate self. They are always in the process of change, constantly being born and constantly dying. They are empty of self, without sovereignty. The mind is the source of all unwholesome deeds and confusion, and the body is the forest of all impure actions. If we meditate on these facts, we can gradually be released from the cycle of birth and death. In the Sutra On The Eight Realizations of the Great Beings, the first awakening explains and clarifies the 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).

To Reflect on Impermanence: Reflection on impermanence is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we are able to reflect and see the real face of all the desires of the triple world burning house. 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 aove 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). According to Jisho Warner in Stone Creek Zendo, we usually think that things are changing around us, rushing by at a mad pace and making us feel unstable, so we try to slow them down. We 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. The Buddha's prescription could be said to be: learn to swim. 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. We are an endless moving stream in an endless moving stream.

To Reflect on Suffering: Reflection on suffering is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we are able to end all attachments, aspirations and desires. Buddhist cultivators should understand that when the Buddha described our lives as "Dukkha", he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. "Suffering" means "unsatisfactoriness." This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. The main stated goal of Buddhism from its inception is overcoming "duhkha." There are three main types of duhkha: 1) the suffering of misery (duhkha-duhkhata), which includes physical and mental sufferings; 2) the suffering of change (viparinama-duhkhata), which includes all contaminated feelings of happiness. These are called sufferings because they are subject to change at any time, which leads to unhappiness; and 3) compositional suffering (samskara-duhkhata), the suffering endemic to cyclic existence, in which sentient beings are prone to the dissatisfaction due to being under the influence of contaminated actions and afflictions. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both philistine and saint.

Reflection on No-Self: Reflection on "No-self" is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not mistakenly attach to an illusive self. No-self is 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. Impersonal Tone is one of the eight chief characteristics of 'satori.' In Zen. Perhaps the most remarkable aspect of the Zen experience is that it has no personal note in it as is observable in Christian mystic experiences. There is no reference whatever in Buddhist satori to such personal feelings. We may say that all the terms are interpretations based on a definite system of thought and really have nothing to do with the experience itself. In anywhere satori has remained thoroughly impersonal, or rather highly intellectual. Not only satori itself is such a prosaic and non-glorious event, but the occasion that inspires it also seems to be unromantic and altogether lacking in super-sensuality. Satori is experienced in connection with any ordinary occurrence in one's daily life. It does not appear to be an extraordinary phenomenon as is recorded in Christian books of mysticism. Sometimes takes hold of you, or slaps you, or brings you a cup of tea, or makes some most commonplace remark, or recites some passage from a sutra or from a book of poetry, and when your mind is ripe for its outburst, you come at once to satori. There is no voice of the Holy Ghost, no plentitude of Divine Grace, no glorification of any sort. Here is nothing painted in high colors, all is grey and extremely unobstrusive and unattractive.

Contemplation On 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 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."

Contemplation on Compassion and Loving-kindness (Maitri-smrti--skt): According to Buddhism, Maitri-karuna (Metta-karuna-p) means kindness and Compassion, two principal Buddhist virtues that are the basis of the spiritual attitude of a Bodhisattva. Kindness and compassion toward all beings. Kindness and compassion resulting from the insight into the egolessness of all dharmas that is proper to Shravakas, Pratyekabuddhas, and Bodhisattvas starting from the lowest stages in their development. The Mahamaitri-karuna (great goodness and compassion) of a Buddha, which is without distinction or condition. Loving-kindness (benevolence) and compassion are some of the most important entrances to the great enlightenment; for with it good roots prevail in all situations in life, also with it we do not kill or harm living beings. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "To dwell in the house of Compassion is the safest, for it protects our minds and bodies from the enemies of hatred and afflictions. It allows us to have peace and contentment." Thus, sincere Buddhists should always consider great pity and compassion their room, gentleness and patience the robes, and the emptiness of all phenomena the seat. Meditation on pity (mercy) for all and to rid of hate and to cultivate the idea of sympathy to others and to stop the tendency of anger and destroy resentment. We must visualize that all sentient beings, especially people equally have a Buddha-nature. So, they are able, if they want, to eradicate hatred and develop kindness and compassion to save others. This is one of the

five-fold procedures for quieting the mind, the compassion-contemplation, in which pity destroys resentment. Meditation on compassion means practice looking at all beings with the eyes of compassion. The meditation on compassion not only must be practiced during the hours of sitting meditation, but it must also be realized on your daily activities. No matter where you go or where you sit, or what you do, remember to practice looking at all beings with the eyes of compassion.

Contemplation on the Discrimination of Different Realms: Realm, a name for "things" in general, noumenal or phenomenal; for physical universe, or any portion or phase of it. In the phenomenal world (dharmadhatu), there are three worlds of desire, form and mind. All created things or beings, both noble and ignoble, both cause and effect, are within the dharmadhatu. The idea in this text is practically identical with the diagram given above. The Realm of Principle (Dharma-dhatu) has a double meaning: First, the actual universe. Second, the indeterminate world or Nirvana. It is identical with the Thusness of the Buddha. Nirvana or flamelessness means, on the one hand, the death of a human body and, on the other hand, the total extinction of life conditions (negatively) or the perfect freedom of will and action (positively). According to Prof. Junjiro Takakusu in the Essentials of Buddhist Philosophy, Dharmadhatu, in its double meaning as Realm of Principle and Element of all Elements, is a synonym with Matrix of the Thus-come (Tathagata-garbha) and also with the universe or the actual world, i.e., the realm of all elements. According to the Madhyamaka philosophy, the word 'Dharmadhatu' is also called 'Tathata' or Reality, or Nirvana. Here the word 'Dhatu' means the inmost nature, the ultimate essence. Dharmadhatu or Tathata is both transcendent and immanent. It is transcendent as ultimate Reality, but it is present in every one as his inmost ground and essence. In Buddhist teachings, contemplation on diversity of realms (Dhatu-prabheda-smrti-skt) to see the difference of standpoints and to get rid of selfish views. Contemplation on the Relativity of the eighteen realms aims at discerning the falsity of the union of the 18 realms of six sense organs, six objects, and six related Alaya consciousnesses, so as to get rid of the ego-attachment and the dharma-attachment.

Contemplation on the Breath: Anapana or Breathing Meditation is the basic meditation method for beginners. If we are unable to engage in higher forms of meditation, we should try this basic breathing meditation. Meditation 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. According to the Anapanasatisutta, how is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit? This is the basic meditation method for beginners. If we are unable to engage in higher forms of meditation, we should try this basic breathing meditation. Meditation 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. Breathing meditation is a wakefulness during inhaling and exhaling, or meditation on the breath. One of the most important preliminary exercises for attainment absorptions. Breathing meditation means mindfulness of the breathing. The attentiveness to the touch sensation of in-breath and out-breath in the vicinity of the nostrils or upper lip, whether the air is felt striking as one breathes in and out. There are many methods of contemplation, but the method of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. 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. The attentiveness to the touch sensation of in-breath and out-breath in the vicinity of the nostrils or upper lip, whether the air is felt striking as one breathes in and out. There are four ways of counting: Even counting, counting the cycle of breathing that comprises both inhaling and exhaling. Count 1 for the first cycle, count 2 for the second cycle, and so on until 10 and do it again and again for 30 or 45 minutes.

This way of counting is the most commonly applied. Odd counting, counting 1 for the inhaling process; counting 2 for the exhaling process until 10 and repeat the same process for 30 or 45 minutes. Counting from 1 to 10, utilizing either one of the above two methods. Counting from 10 to 1 utilizing either one of the above two methods.

Contemplation On Counting the Breathing: How should we breathe in mindfully? How should we breathe out mindfully? To Buddhists, especially us, the practitioners of mindfulness, our breath should always be light, even, and flowing, like a thin stream of water running through the sand. Our breath should be quiet, so quiet that a person sitting next to us cannot hear it. Our breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. Quiet breathing is extremely important for any Zen practitioner, because when we are able to master our breath, we are able to control not only our bodies but also our minds. The Buddha instructed that: 'When he breathes in long, he clearly understands: 'I breathe in long.' When he breathes out long, he clearly understands: 'I breathe out long.'' He breathes in a long breath during a long stretch of time, and he breathes out a long breath during a long stretch of time, and he breathes in and out long breaths during long stretches of time. As he breathes in and out long breaths each during a long stretch of time, zeal (chanda), which is very important for meditation, arises in him. With zeal he breathes in a long breath finer than the last during a long stretch of time. With zeal he breathes out a long breath finer than the last during a long stretch of time. And with zeal he breathes in and out long breaths finer than the last, each during a long stretch of time. As with zeal the bhikkhu breathes in and out long breaths finer than the last, joy (piti) arises in him. With joy he breathes in a long breath finer than the last during a long stretch of time. With joy he breathes out a long breath finer than the last during a long stretch of time. And with joy he breathes in and out long breaths finer than the last, each during a long stretch of time. Remember when we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind because just a moment later we will see our mind becoming one with our breath. To have joy (piti) in meditation is very important for higher concentration. If we never have joy while meditating, our concentration cannot improve. When will joy appear? If we have

removed agitation and wandering thoughts, and are able to concentrate on the whole long subtle breath completely, our concentration will improve. When our concentration deepens, joy will arise in our mind. Then as he breathes in and out with joy long breaths each finer than the last, his mind turns away from the long in-and-out-breathings, but turns to the nimitta and with equanimity (upekkha) stands firm. The same meditation procedures hold for the passage for sometimes the breath will be short and sometimes long. This is natural. 'When he breathes in short, he understands: "I breathe in short." When he breathes out short, he understands: "I breathe out short."' Besides, breathing contemplation can help calm the mind easily. It also helps us be mindful more quickly. There are many ways of breathing contemplation. We can count or follow the breaths. With the eyes half open, we can also feel the breathing mindfully without counting or following the breaths. Just observe and think nothing. Just be alert when feeling the breath and observing the body breathing. Let's look at our mind and see thoughts coming and going, arising and vanishing. The mind is just like a mirror that shows us the images of all things reflected. All images come and go, but the reflectivity of the mirror is still there, unmoving and undying. Breathing meditation can help us calm our mind easily; it is also a part of the four kinds of mindfulness (body is impure, sensations lead to suffering, impermanence of the mind, and selflessness of all elements) and mindfulness meditation. In fact, there are many ways of breathing meditation. We can count or follow the breaths. There are some practitioners who do not count nor follow the breaths, but they just feel the breaths. They are alert to feel the breaths just like a baby who feel the breathing. A baby cannot follow, cannot think, cannot count; nor can he put his mind on the breaths; but he can feel his breaths and show his feelings. The baby will cry when he is hungry, when he is hot or cold, and so on. Therefore, besides following and counting the breaths, we, zen practitioners, can try the method of feeling the breaths and we will see a positive result. However, remember all methods of breathing conptemplation are helpful. So, we can try many different methods to find out for ourselves the most appropriate one that we can practice with a maximum result.

Contemplation On Following One's Breath: Contemplation On Following One's Breath means making your breath calm and even. During meditation, Zen practitioner's breath should be light, even, and flowing, like a stream of water running through the sand. Your breath should be very quiet, so quiet that a person sitting next to you cannot hear it. Your breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. To master our breath is to be in control of our bodies and minds. Each time we find ourselves dispersed and find if difficult to gain control of ourselves by different means, the method of watching the breath should always be used. The moment you sit down to meditate, begin watching your breath. At first, breathe normally, gradually letting your breath slow down until it is quiet, even, and the lengths of the breaths are fairly long. From the moment you sit down to the moment your breathing has become deep and silent, be conscious of everything that is happening in yourself. As the Sutra of Mindfulness says: "Breathing in a long breath, you know, 'I am breathing in a long breath,' Breathing out a long breath, you know, 'I am breathing out a long breath.' Breathing in a short breath, you know 'I am breathing in a short breath.' Breathing out a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Experiencing the whole body, I shall breathe in.' Thus you train yourself. 'Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in.' Thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself." After about ten to twenty minutes, your thoughts will have quieted down like a pond on which not even a ripple stirs.

Chương Năm Mươi Lăm
Chapter Fifty-Five

Đạo Đế Là Con Đường Chấm Dứt Cả Kiến Hoặc Lẫn Tư Hoặc

Sau khi giảng xong chân lý về con đường tu hành diệt Khổ để giải thoát, đức Phật liền nhắn nhủ rằng tất cả mọi người đều phải kinh qua con đường tu tập nầy để đi đến giác ngộ và giải thoát bởi vì đây là con đường mà hành giả chấm dứt cả kiến hoặc lẫn tư hoặc. Đây cũng là giai đoạn tinh chuyên tu tập cuối cùng cho đến khi tất cả khổ đau phiền não đều đoạn tận và đi đến giải thoát rốt ráo. Trong giai đoạn này, hành giả cũng phải dựa vào trí tuệ dựa vào lý trí giúp trừ bỏ những đam mê, những ý tưởng sai lạc, hoài nghi, hay những ràng buộc vào nghi thức hay qui tắc, vân vân, có thể trở thành những khổ đau phiền não trong tương lai. Đây là giai đoạn mà mười phương chư Phật đều đã kinh qua trước khi thành Phật. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại xao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo, kiến hoặc là các loại phiền não và cám dỗ khởi lên từ tà kiến. Những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết. Kiến Hoặc là các loại vọng kiến, phân biệt tà vạy, gây ra những mê hoặc. Tư Hoặc là lấy tình cảm mê chấp tham, sân, si, mà nghĩ cảm về vạn hữu trên thế gian. Nói cách khác, tư hoặc hay tu hoặc là những ảo vọng từ tư tưởng của hạng phàm phu khởi lên từ sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài hay thói quen, như tham, sân, si, vân vân. Tư hoặc còn có nghĩa là phiền não trên đường tu hành. Khi tu đạo dứt bỏ mọi nghi hoặc, mê muội tham, sân, si... là đang trên tiến trình đạt ngộ.

Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng hạng phàm phu chúng ta từ vô thỉ vẩn đến ngày nay bị ngũ dục buộc ràng nên luân

hồi trong lục đạo, chịu không biết bao nhiêu nỗi thống khổ! Trong vòng lẩn quẩn ấy, nếu không chán lìa ngũ dục thì làm sao có thể thoát ly? Cho nên người tu tinh độ phải thường xét thân nầy là một khối thịt xương máu mủ, chứa đựng đàm dãi, đại tiểu tiện và các thứ nhơ nhớp hôi tanh. Kinh Niết Bàn nói: "Vòng thành thân kiến như thế, duy chỉ có loài la sát ngu si mới chịu ở trong đó; nếu người có trí ai lại đắm nhiễm thân nầy!" Lại trong kinh cũng nói: "Thân nầy là nơi tập hợp của các thứ khổ, là cảnh tù ngục, là một khối ung san, tất cả đều bất tịnh. Nên xét cho cùng, nó không có nghĩa lý ích lợi chi khi ta chấp lấy nó, dù là thân của chư Thiên." Vì thế hành giả ở trong các oai nghi, hoặc khi nằm nghỉ, lúc thức giấc, nên thường quán sát thân nầy chỉ có khổ không chi vui, mà thâm tâm sanh niệm chán lìa. Như thế dù cho không dứt liền được việc nam nữ, cũng có thể lần lần khởi tâm nhàm chán. Hành giả cũng cần nên quán bảy pháp bất tịnh. Thân mình đã như thế, thân người khác lại cũng như vậy. Nếu thường quán sát bảy điều bất tịnh ấy, đối với các thân nam nữ mà người đời cho rằng xinh đẹp, cũng sanh niệm yễm ly và lửa ái dục cũng lần lần tiêu giảm. Bây giờ chúng ta quyết chí tu tập tất cả để đạt được trí huệ của chư Phật, nên không chi là không tu được.

The Path of Cessation of Sufferings Is the Way That Eliminates Both Delusions in the Visible World & Illusions in the Mental World

After finished preaching the Truth of the Right Way of Cessation of Suffering, the Buddha reminded practitioners must go through this Right Way of Cessation of Suffering in order to attain enlightenment and emancipation for the path of cessation of sufferings is the way that eliminates both delusions in the visible world and illusions in the mental world. This is the last stage of diligent cultivation until all sufferings and afflictions are cut off. In this stage, practitioners must also rely on wisdom to eliminate the passions (klesha), false views (drishti), doubt (vichiktsa), and clinging to rites and rules, and so on which can become sufferings in the future. This is the stage that Buddhas in the ten directions had once been through before becoming Buddhas. The way of walking or the way of cultivation. People often

walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Buddhist teachings, delusive views or delusions of views or illusions arise from false views (Darsana-marga-prahatavyanusaya-skt) mean perplexities or illusions and temptations arise from false views or theories. Perplexities arise from false views or theories. Delusions of views mean delusions in the visible world. Illusions in the Mental World mean illusions in the mental or moral world. In other words, illusions from thoughts arises through contact with the world or by habit, such as desire, anger, infactuation, etc. Illusions in the Mental World also mean afflictions countered in the path of cultivation. Illusion, such as desire, hate, etc., in practice or performance, i.e. in the process of attaining enlightenment.

In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. Buddhist practitioners should always remember that we, common people have been bound by the five desires from time immemorial. Thus, they wander along the six paths, enduring untold suffering! In that quagmire, unless they become disgusted with the five desires, how can they escape the cycle of birth and death? Therefore, the Pure Land cultivator should constantly visualize this body as a mass of flesh and bones, blood and pus, a skinbag containing phlegm, pus, urine, feces and other foul-smelling substances. The Parinirvana Sutra states: “This fortress of body, only evil, deluded demons could tolerate living in it. Who with any wisdom could ever cling to or delight in such a skinbag!” Another scripture states: “This body is the confluence of all kinds of suffering; it is a jail, a prison, a mass of ulcers; everything is impure. In truth, it is not worth clinging to, even the celestial bodies of deities are no different.” Therefore, whether walking, standing, sitting or reclining, whether asleep or awake, cultivators should always visualize this body as nothing but a source of suffering, without any pleasure, and develop a deep sense of disgust, thus gradually becoming free from lustful thoughts. Moreover, the cultivator should also engage in the seven types of meditation on impurity. Our own bodies being thus, the bodies

of others are likewise. If we constantly meditate on these seven impurities, we will develop disgust toward those male and female forms which ordinary people judge handsome and beautiful. The flames of lust will thus gradually diminish. Now, we decide to practice of all cultivations, we must be able to cultivate them all in order to attain the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas.

Chương Năm Mươi Sáu
Chapter Fifty-Six

Sức Mạnh Giúp Hành Giả Bước Lên Đạo Lộ Diệt Khổ Là Sự Tu Tập

Giáo pháp căn bản của Phật giáo bao gồm những lời thuyết pháp và những huấn giới của Đức Như Lai như Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, và Bát Thánh Đạo, vân vân. Những giáo pháp được Phật giảng dạy, nếu theo đó mà tu tập sẽ dẫn đến giác ngộ. Để chấm dứt khổ đau phiền não, Phật tử, nhất là người tại gia phải áp dụng những giáo pháp vừa kể trong tu tập nhằm từ bỏ tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng để giảm thiểu khổ đau phiền não, và cuối cùng đạt được giác ngộ và giải thoát. Giống như lửa sẽ tắt khi không còn nhiên liệu châm vào thêm nữa, vì thế khổ đau sẽ chấm dứt khi không còn những ham muốn ích kỷ nữa. Khi ham muốn ích kỷ bị tận diệt, tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái hoàn toàn an lạc. Đạo lộ diệt khổ bao gồm Diệt Thánh Đế và Đạo Thánh Đế, nghĩa là trạng thái giải thoát và con đường đi đến trạng thái giải thoát đó. Nói cách khác, chánh pháp là nội dung của những chứng ngộ, của con đường dẫn đến sự diệt khổ và diệt hết những nhân tố ngọn nguồn tạo ra khổ nằm trong dòng tâm thức. Đạo lộ diệt khổ là con đường tu tập cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ nầy quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích.

Theo Phật giáo, khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi

dấu vế nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Theo Thiền sư Dogen thì tu Phật là học lấy chính mình, học lấy chính mình là tự quên chính mình, tự quên chính mình là kinh qua vạn pháp, kinh qua vạn pháp là buông bỏ thân tâm mình và thân tâm của ngoại trần. Tuy nhiên, với hành giả tu Phật tại gia, tu là bước lên đạo lộ diệt khổ. Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ nầy quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo. *Thứ nhất là vượt Qua Sự Sân Hận:* Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. *Thứ nhì là vượt Qua Luyến Ái:* Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. *Thứ ba là hàng Phục Ma Chướng:* Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ

nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). *Thứ tư là khắc phục hoài nghi:* Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. *Thứ năm là xả bỏ tiền tài và sắc dục:* Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: "Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đứa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi." *Thứ sáu là chẳng hủy báng Phật pháp:* Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp nầy thời được luật nghi đại trí vô thượng. *Thứ bảy là không tìm Lỗi Người:* Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Đức Phật dạy: "Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nễ vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: "Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì". *Thứ tám là hãy tự xem xét lấy mình:* Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. *Thứ chín là kiểm soát tình cảm:* Theo đạo Phật, kiểm soát tình cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. *Thứ mười là loại trừ các dục vọng:* Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. *Thứ mười một là loại trừ khổ đau:* Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ

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

bấn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. *Thứ mười ba là loại trừ chướng ngại và phiền não:* Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. *Thứ mười bốn là loại trừ tham, sân, si và sợ hãi:* Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trụ trong những pháp nầy thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. *Thứ mười lăm là loại trừ vọng niệm:* Một trong những phương cách tốt nhứt để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. *Thứ mười sáu là buông xả (thỏng tay hay buông bỏ):* Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

The Strength That Helps Practitioners Stepping On The Path of Removal of Sufferings Is Cultivation

Fundamental teachings of the Buddha, i.e. the four truths, the twelve nidanas, the eighfold noble truth, etc. Buddha's sermons (the teaching of the Buddha), practicing methods of cultivation taught by the Buddha leading beings to enlightenment. To end sufferings and afflictions, selfish desire, Buddhists, especially lay people must apply these teachings in their cultivation to get rid of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying, and so on, to remove suferings and afflictions, and eventually to attain enlightenment and emancipation. Just as a fire dies when no fuel is added, so unhappiness will end when the fuel of selfish desire is removed. When selfish desire is completely removed, our mind will be in a state of perfect peace. The Path of Removal of Sufferings includes the last two of the Four Noble Truths: true cessation and true path of cessation. That is Dharma refuge is the realizations of the path and absence of suffering and its causes on the mindstreams. The path to the removal of suffering is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination.

Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. According to Zen Master Dogen, to learn the Buddha's truth is to learn ourselves, to learn ourselves is to forget ourselves, to forget ourselves is to be experienced by the myriad dharmas, to be experienced by the myriad dharmas is to let our body-and-mind, and the body-and-mind of external world fall away (Shobogenzo—Book 1

p. 34). However, for lay Buddhist practitioners, cultivation means stepping on the path of removing of sufferings. The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Buddha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. it's is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation. *The first path is the path of overcoming anger:* According to the Buddhist theory, in order to overcome anger, one must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. *The second path is the path of overcoming attachment:* We should meditate or contemplate that a friend today may become an enemy tomorrow and therefore, there is nothing for us to attach to. *The third path is the path of overcoming attachment overcoming demons:* To overcome demons, e.g. as the Buddha did at his enlightenment. *The fourth path is the path of overcoming doubts:* To study scriptures, to read stories of enlightened ones, as well as to contemplate will help us perceive the truth and overcome doubts. *The fifth path is the path of renouncing wealth and sex:* According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 22, the Buddha said: "People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick the honey off the blade of the knife and in doing

so, cut their tongues." *The sixth path is the path of not to slander any enlightening teachings:* Should not slander any enlightening teachings. This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. *The seventh path is the path of not to look for faults in others:* In daily life, always look above , look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." *The eighth path is the path of examining ourselves:* We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeing, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. *The ninth path is the path of controlling emotions:* In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or supression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to prone to emtional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. *The tenth path is the path of getting rid of desires:* A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. *The eleventh path is the path of eliminating of suffering:* Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints

currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." *The twelfth path is the path of eliminating perversions (eliminating deluded and confused):* This means eliminating deceived in regard to reality. Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caugh up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. *The thirteenth path is the path of eliminating of all hindrances and afflictions:* By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the

deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. *The fourteenth path is the path of getting rid of covetousness:* Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. *The fifteenth path is the path of getting rid of deluded thoughts:* One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. *The sixteenth path is the path of letting go:* A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the "monkey" mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.

Chương Năm Mươi Bảy
Chapter Fifty-Seven

Đạo Phật: Đạo Lộ Diệt Khổ

Như trên đã nói, Bốn Chân Lý Cao Thượng hay bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu, có mười sáu khía cạnh của Tứ Diệu Đế trong Kim cang Thừa. Chân lý về Khổ đế gồm có khổ, vô thường, không, và vô ngã. Chân lý về Tập đế (nguồn gốc của khổ) gồm có nguồn gốc, sinh khởi, nhân, và duyên. Chân lý về Diệt đế (sự diệt khổ) gồm có diệt tận, tịch tĩnh, tối thắng, và viễn ly. Chân lý về Đạo đế (con đường diệt khổ) gồm có đạo, chánh lý, chánh hạnh, và xuất ly. Theo đạo Phật, khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa.

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ nầy quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời

điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo. Thứ nhất là vượt Qua Sự Sân Hận. Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. Thứ nhì là vượt Qua Luyến Ái. Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. Thứ ba là hàng Phục Ma Chướng. Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). Thứ tư là khắc phục hoài nghi. Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. Thứ năm là xả bỏ tiền tài và sắc dục. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: "Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đứa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi." Thứ sáu là loại bỏ vọng niệm. Một trong những phương cách tốt nhứt để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ bảy là chẳng hủy báng Phật pháp. Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp nầy thời được luật nghi đại trí vô thượng. Thứ tám là không tìm Lỗi Người. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Đức Phật dạy: "Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nễ vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: "Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì". Thứ chín là hãy tự xem xét lấy mình. Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng

hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. Thứ mười là kiểm soát tình cảm. Theo đạo Phật, kiểm soát tình cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. Thứ mười một là loại trừ các dục vọng. Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. Thứ mười hai là loại trừ khổ đau. Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vế nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Sau khi nhận chân ra bộ mặt thật của đời sống, Đức Phật tự nhủ: "Ta phải thoát ly sự áp chế của bệnh hoạn, già nua và chết chóc." Thứ mười ba là loại Trừ Mê Hoặc. Mê hoặc hay hư vọng là bị lừa dối hoàn toàn. Mê hoặc còn ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, mê hoặc gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật Giáo, mê hoặc là vô minh, là không biết chân tánh của vạn hữu hay ý nghĩa thật sự của sự hiện hữu. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và tư tưởng phân biệt) làm cho lầm lạc đến khi nào chúng còn khiến chúng ta chấp nhận thế giới hiện tượng như là toàn thể thực tại, trong khi thật ra nó chỉ là một khía cạnh giới hạn và phù du của thực tại, và tác động tựa

hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta, trong khi nó chính là phản ảnh của chính chúng ta. Điều nầy không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực thể gì cả. Khi các vị thầy nói rằng tất cả mọi hiện tượng đều là hư vọng, các thầy muốn nói rằng so với tâm, thì thế giới do giác quan nhận biết chỉ là một khía cạnh giới hạn và phiến diện của chân lý, cũng giống như là mộng ảo mà thôi. Khi chúng ta không thấy được thực chất của sự vật thì cái thấy của chúng ta luôn bị che lấp trong đám mây mù mê hoặc. Bởi những ưa thích và ghét bỏ của mình làm cho mình không thấy rõ các căn và trần (những đối tượng của các căn) một cách khách quan trong bối cảnh thật sự của nó. rồi từ đó chạy theo rượt bắt những ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác và những gì giả tạo phỉnh lừa ta. Giác quan của chúng ta bị lầm lạc và dẫn chúng ta đi sai nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng của thực tế, vì thế phương cách mà chúng ta nhìn sự vật bị sai lạc. Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ta ngỡ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, kết quả là tâm thần của chúng ta bị bấn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. Thứ mười bốn là loại trừ chướng ngại và phiền não. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Thứ mười lăm là loại trừ tham, sân, si và sợ hãi. Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trụ trong những pháp nầy thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. Thứ mười sáu là loại trừ vọng niệm. Một trong những phương cách tốt nhứt để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi

thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ mười bảy là buông xả (thỏng tay hay buông bỏ) Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

Buddhism: The Path to the Removal of Sufferings

As mentioned above, the four Noble Truths, a fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. According to Lama Khenchen Thrangu in "The Practice of Tranquility and Insight", there are sixteen aspects of the Four Noble Truths in the Vajrayana. The Truth of Suffering (duhkhasatya-skt) comprises of suffering (duhkha-skt), impermanence (anitya-skt), emptiness (sunyata-skt), and selflessness (anatmaka-skt). The Truth of Origin (samudayasatya-skt) comprises of origin (samudaya-skt), strong production (prabhava-skt), cause (hetu-skt), and condition (pratyaya-skt). The Truth of Cessation (nirodhasatya-skt) comprises of cessation (nirodha-skt), pacification (santa-skt), excellence (pranita-skt), and definite emergence (nihsarana-skt). The Truth of the Path (margasatya-skt) comprises of path (marga-skt), suitability (nyaya-skt), achievement (pratipatti-skt), and deliverance (nairyanika-skt). According to Buddhism, suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize

emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us.

The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Buddha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. it's is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation. The first path is the path of overcoming anger. According to the Buddhist theory, in order to overcome anger, one must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. The second path is the path of overcoming attachment. We should meditate or contemplate that a friend today may become an enemy tomorrow and therefore, there is nothing for us to attach to. The third path is the path of overcoming attachment overcoming demons. To overcome demons, e.g. as the Buddha did at his enlightenment. The fourth path is the path of overcoming doubts. To study scriptures, to read stories of enlightened ones, as well as to contemplate will help us perceive the truth and overcome doubts. The fifth path is the path of renouncing wealth and sex. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 22, the Buddha said: "People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick

the honey off the blade of the knife and in doing so, cut their tongues." The sixth path is the path of getting rid of deluded thoughts. One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. The seventh path is the path of not to slander any enlightening teachings. Should not slander any enlightening teachings. This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. The eighth path is the path of not to look for faults in others. In daily life, always look above , look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." The ninth path is the path of examining ourselves. We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeing, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. The tenth path is the path of controlling emotions. In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or supression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to prone to emtional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. The eleventh path is the path of getting rid of desires. A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. The twelfth path is the path of eliminating of suffering. Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or

misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." The thirteenth path is the path of eliminating perversions (eliminating deluded and confused). This means eliminating deceived in regard to reality. Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caugh up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that

all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. The fourteenth path is the path of eliminating of all hindrances and afflictions. By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. The fifteenth path is the path of getting rid of covetousness. Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. The sixteenth path is the path of getting rid of deluded thoughts. One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. The seventeenth path is the path of letting go. A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the "monkey" mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.

Chương Năm Mươi Tám
Chapter Fifty-Eight

Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ & Giải Thoát

I. Tấm Gương Giác Ngộ & Giải Thoát Sáng Chói Của Đức Phật:

Sau những lần thăm viếng ngoại thành, những hình ảnh về già, bệnh và chết luôn ám ảnh Thái tử. Ngài nghĩ rằng vợ đẹp, con ngoan, và ngay cả chính bản thân ngài cũng không tránh được cái vòng già, bệnh và chết nầy. Kiếp nhân sinh thật là ngắn ngủi và huyễn ảo. Vua Tịnh Phạn, cha ngài, đoán biết được những suy nghĩ từ bỏ thế tục của ngài, nên nhà vua đã cố gắng xây cung điện mùa hè để cho ngài hưởng thụ cuộc sống vật chất ca vui hoan lạc. Tuy nhiên, không có thú vui nào có thể làm cho Thái tử hứng thú. Lúc nào Thái tử cũng muốn tìm cho ra những phương cách giải thoát khỏi những thống khổ của kiếp người. Một đêm, Thái tử cùng Xa Nặc rời khỏi hoàng cung. Thái tử đi thẳng đến chuồng ngựa, lên yên ngựa và bắt đầu cuộc hành trình bất thường. Vì thế mà Xa Nặc không còn cách nào lựa chon, nên phải đi cùng Thái tử. Thái tử cưỡi ngựa đến một chân núi, ngài xuống ngựa, trao hoàng bào, vương miện, và châu báu, và bảo Xa Nặc nên trở về hoàng cung.

Trong khi tìm kiếm sự giác ngộ, Thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm cùng 5 vị đạo sĩ khổ hạnh tu tập những pháp khổ hạnh nghiêm ngặt với hy vọng đạt được tuệ giác tối cao. Cùng với những người nầy, Thái tử Cồ Đàm học cách chịu đựng sự tự hành xác, trở nên kiệt sức và suy nhược do bởi đói khát và đau đớn. Thậm chí những hảo tướng trên người của Ngài có từ lúc chào đời hầu như biến mất. Thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm, người đã từng biết đến những dục lạc tuyệt vời nhất nay đã cảm nhận được sự đối nghịch chính xác của nó. Cuối cùng, Ngài đi đến sự nhận thức rằng người ta không thể đạt được bất cứ điều gì từ sự suy sụp quá mức. Như vị vua trời Đế Thích đã bày tỏ cho Ngài, nếu những sợi dây đàn quá căng chúng sẽ đứt và nếu chúng quá chùng chúng sẽ không khãy được: chỉ khi nào chúng được căng một cách vừa phải thì

chúng sẽ phát ra tiếng. Thái tử Cồ Đàm hiểu rằng sự quân bình giống như vậy rất cần thiết với nhân loại và đi đến quyết định chấm dứt cuộc sống khổ hạnh quá mức bằng cách tắm gội và nhận lấy thực phẩm. Quan sát sự thay đổi này, năm người đồng môn của Ngài đều xa lánh Ngài. Họ cho rằng Ngài đã chịu thất bại, do đó không xứng đáng với họ nữa.

Đức Phật thừa nhận rằng người ta có thể đạt được nhiều điều thiện lành khi sống đời đạo sĩ khổ hạnh giản dị, nhưng Ngài cũng dạy rằng hình thức cực đoan khổ hạnh không dẫn tới con đường giải thoát. Sau 6 năm trải qua nhiều thử thách khác nhau, Thái tử Cồ Đàm quyết định chuẩn bị cho con đường của chính mình: đó là con đường trung đạo, giữa sự buông thả quá mức và sự hành xác quá độ. Bên bờ sông Ni Liên Thiền, Ngài đã nhận lấy thực phẩm cúng dường của người thiếu nữ tên Sujata. Ngài biết rằng sự giác ngộ đã gần kề do bởi đêm trước đó Ngài có năm giấc mơ báo trước. Do đó, Ngài chia phẩm vật cúng dường ra làm 49 phần, mỗi phần cho mỗi ngày mà Ngài biết sẽ dành cho sự suy niệm tiếp theo cái đêm Ngài đạt được đạo quả giác ngộ. Giống như "một con sư tử thức dậy sau giấc ngủ," Ngài tiến hành thực hiện những gì sau khi Ngài hiểu biết được dưới cội Bồ Đề trong Bồ Đề Đạo Tràng. Quan sát 4 hướng, Ngài ngồi trong tư thế hoa sen dưới cội cây và phát nguyện sẽ không đứng dậy cho đến khi trở thành bậc giác ngộ. Hiếm hoi biết dường nào cho một vị Bồ Tát thành Phật, và một sự kiện lớn lao đột ngột như vậy đã được lan truyền đi những chấn động khắp tất cả các cõi của thế giới.

Sau khi từ bỏ lối tu hành khổ hạnh, Thái tử quyết định thay đổi hoàn toàn lối tu của mình. Ngài bước xuống dòng Ni Liên Thiền, để cho nước mát gột sạch những bụi bặm phủ đầy trên cơ thể của Ngài. Ngài quyết định đi vào lối tu làm thanh tịnh nội tâm, diệt trừ phiền não để mở rộng trí huệ và thông suốt chân lý. Tuy nhiên, do sức cùng lực kiệt, nên khi vừa tắm xong, Thái tử vật ngã xuống cạnh bờ sông. May mắn thay, ngay lúc đó thì một cô gái chăn bò tên Nanda, đang đội bình sữa đi qua, nàng nhận biết Thái tử ngất xỉu vì quá suy nhược nên nàng bèn mở nắp và rót một bát cho Thái tử uống. Thái tử cảm thấy bát sữa vừa dâng của cô gái chăn bò ngọt như nước cam lộ. Uống xong Ngài cảm thấy cơ thể thoải mái và từ từ khôi phục. Sau khi hồi sức, Thái tử vui vẻ đi về phía năm anh em Kiều Trần Như là những người đã cùng tu khổ hạnh với Ngài trong quá khứ, nhưng bị họ tránh né vì

nghĩ rằng Thái tử đã bị cô gái đẹp kia mê hoặc rồi. Vì thế Thái tử đành rời khu rừng một mình, lội qua sông Ni Liên và đi về hướng núi Ca Đa. Thái tử ngồi xuống tảng đá dưới tàng cây Bồ đề như một cây dù lớn, Ngài quyết định lưu lại nơi đây, tiếp tục tham thiền cho đến khi đạt được giác ngộ và giải thoát. Vào lúc đó có một cậu bé cắt cỏ đi ngang qua, trên vai vác bó cỏ, cậu bé liền cúng dường cho Thái tử bó cỏ làm chỗ ngồi cho êm. Thái tử chấp nhận sự cúng dường của cậu bé.

Lúc này, ma vương, chúa của tất cả các loài ma quỷ, cảm thấy rằng Thái tử Cồ Đàm đã vượt ra khỏi quyền lực của mình, nên tập họp đạo binh ma để trục xuất vị Bồ Tát ra khỏi chỗ ngồi của Ngài dưới gốc cây giác ngộ. Sự chạm trán xảy ra, trong trận chiến này Ma vương đã hoàn toàn bị đánh bại. Đây là một trong những câu chuyện tuyệt vời của truyền thống Phật giáo. Ma vương tấn công vị Bồ Tát với chín loại vũ khí, nhưng không có kết quả: những trận cuồng phong, những tảng đá bay và vô số những cây tên lửa đã biến thành những cánh hoa sen rơi rụng, những cơn bão cát, tro bụi và bùn đất biến thành trầm hương thơm ngát và cuối cùng cái màn tối tăm nhất của sự u mê đã được vị Bồ Tát làm sáng tỏ rực rỡ. Với sự tức giận điên cuồng, Ma vương xoay sang vị Phật tương lai và đòi lấy địa vị của Ngài. Ngài từ tốn đáp lại: "nhà ngươi không tu tập 'thập độ bố thí' cũng không từ bỏ thế gian, mà cũng không mưu cầu tri kiến và tuệ giác chân thật. Địa vị này không có ý nghĩa với ngươi. Duy nhất chỉ một mình ta mới đủ tư cách ngồi nơi này." Trong cơn thịnh nộ, Ma vương phóng cái đĩa sắt cạnh về phía Đức Phật, nhưng nó biến thành một tràng hoa ở trên đầu Ngài. Sau đó Đức Cồ Đàm thách thức Ma vương: "nếu Ma vương tin rằng mình có quyền nắm giữ vị trí của bậc giác ngộ, hãy tự mình đưa ra những bằng chứng về những hành động công đức của mình." Ma vương xoay qua đồng bọn dưới quyền, bắt chúng đưa ra bằng chứng. Rồi Ma vương yêu cầu Bồ Tát phải trưng ra bằng chứng cho nó. Đức Cồ Đàm đưa bàn tay phải ra, chỉ xuống và nói rằng "Hãy để quả đất to lớn vững chắc này là chứng nhân của ta." Với lời tuyên bố này, quả địa cầu chấn động quét sạch vũ trụ và tất cả loài ma quỷ bị thổi bay mất. Ngay cả con voi khổng lồ của Ma vương cũng phải phủ phục trước vị Phật tương lai.

Sau khi Đức Phật đánh bại Ma vương, tất cả chư thiên đều tụ tập quanh Ngài, trong khi Ngài vẫn còn chú tâm vào sự giác ngộ. Trong canh một, Bồ Tát trải qua bốn giai đoạn thiền liên tục, hoặc trạng thái tâm an định, thoát khỏi những trói buộc của các ý tưởng tầm thường,

Ngài có thể nhớ lại nhiều tiền kiếp, từ đó đạt được tri kiến hoàn thiện của bản thân Ngài. Vào canh hai, Ngài hướng thiên nhãn vào vũ trụ và trông thấy toàn thể thế gian như thể được phản ánh trong một tấm gương không chút tì vết. Ngài trông thấy những kiếp sống bất tận của nhiều chúng sanh trong vũ trụ mở ra tùy vào giá trị đạo đức về hành động của họ. Một số người may mắn, còn những người khác bất hạnh; một số người xinh đẹp, và những người khác xấu xí, nhưng không một ai có thể cho dừng lại việc xoay chuyển vòng sinh tử bất tận này. Vào canh ba, Đức Cồ Đàm chuyển hướng suy niệm của mình sang bản chất thật của thế gian. Ngài thấy vạn vật lần lượt sanh diệt ra sao và luôn luôn bắt nguồn từ vật khác như thế nào. Hiểu được định luật Nhân Duyên này cuối cùng Ngài tìm được lời giải đáp để bẻ gãy vòng luân hồi sanh tử bất tận. Và với sự hiểu biết này Ngài đạt đến sự toàn hảo. Người ta nói rằng Ngài trở nên vắng lặng giống như một bếp lửa khi đã tàn. Vào canh tư và cũng là canh chót của đêm, khi bình minh sắp ló dạng, sự hiểu biết cao cả nhất của vị Bồ Tát có thể giúp Ngài hoàn toàn dập tắt (nghĩa đen của Niết Bàn) những ngọn lửa tham, sân, si mà trước đó đã trói buộc Ngài vào vòng sanh tử khổ đau. trong khoảnh khắc thành Phật, sự hiểu biết trọn vẹn của Ngài kết tinh thành Tứ Diệu Đế. Mặc dù có nhiều tường thuật về sự kiện đêm thành đạo, tuy có lúc có sự khác biệt về chi tiết, nhưng có một sự đồng nhất về "Tứ Diệu Đế." Người ta nói Tứ Diệu Đế chứa đựng toàn bộ giáo lý của Đức Phật và là kết quả của Phật giáo, và đến mức mọi người hiểu chúng là dấu chỉ của sự tiến bộ trên con đường đi đến hiểu biết ở đạo Phật là thông hiểu sâu sắc và nhận thức được Tứ Diệu Đế. Chỉ Đức Phật mới có sự hiểu biết trọn vẹn và rốt ráo về ý nghĩa vi tế nhất của chúng, điều này tương đương với sự giác ngộ và Niết Bàn.

Thái tử ngồi thẳng thóm và nguyện: "Nếu ta không đạt thành giác ngộ và giải thoát, thề quyết không đứng dậy khỏi chỗ này." Thái tử ngồi như thế, lòng như nước lặng, bao nhiêu cám dỗ đều không quấy phá được Ngài. Lòng của Ngài mỗi lúc một thêm kiên định. Ngài tiến sâu vào cảnh giới thiền định tam muội, đạt đến thanh tịnh vô niệm. Thái tử tiếp tục ngồi kiết già dưới cội Bồ đề, dứt bỏ mọi ràng buộc. Vào một đêm khi sao mai vừa ló dạng trên bầu trời phương đông. Thái tử ngẩng đầu lên nhìn thấy ngôi sao này, lòng hốt nhiên bừng sáng. Ngài đạt được Chánh Đẳng Chánh Giác, triệt ngộ bản tánh, trí tuệ từ bi to lớn. Ngài trở thành người giác ngộ chân lý vũ trụ. Ngài là Phật. Lúc

ấy Ngài biết rằng tất cả chúng sanh luân hồi trong lục đạo, chịu nhiều quả báo khác nhau. Phật cũng biết rằng, tất cả chúng sanh đều có đức tánh và trí tuệ Như Lai, đều có cơ hội đạt thành chánh giác, chỉ vì bị vô minh che lấp mà bị chìm đắm trong bể khổ, không thể thoát ra được. Sau khi Đức Phật đã đạt được chân lý vũ trụ nhân sinh, Ngài còn thiền định thêm 21 ngày nữa dưới cội Bộ đề, sau đó Ngài đạt đến cảnh giới hanh thông vô ngại. Ngài bèn rời chỗ để đi về hướng thành Ca Thi để bắt đầu sự nghiệp truyền đạo cứu độ chúng sanh.

II. Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ & Giải Thoát:

Giác ngộ, tiếng Phạn là Bồ Đề có nghĩa là giác sát hay giác ngộ. Giác có nghĩa là sự biết và cái có thể biết được. Giác ngộ là nhận biết các chướng ngại che lấp trí tuệ hay các hôn ám của vô minh như giấc ngủ (như đang ngủ say chợt tỉnh). Giác ngộ cũng là nhận ra các chướng ngại phiền não gây hại cho thiện nghiệp, hay trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Theo Phật giáo, giác ngộ chính là đại lộ đưa hành giả đi đến Niết Bàn. Khái niệm về từ Bodhi trong Phạn ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ "Lóe sáng," "Bừng sáng," hay "Enlightenment" là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Giác Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ trỏ cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đề. Trong nhà Thiền, giác ngộ để chỉ sự nhận biết trực tiếp bằng trực giác về chân lý. Nghĩa đen của từ này là "thấy tánh," và người ta nói rằng đây là sự nhận biết chân tánh bằng tuệ giác vượt ra ngoài ngôn ngữ hay khái niệm tư tưởng. Nó tương đồng với từ "satori" (tiếng Nhật: ngộ) trong một vài bài viết về Thiền, nhưng trong vài bài khác thì "Kensho" được diễn tả như là thủy giác (hay sự giác ngộ lúc ban sơ)

cần phải được phát triển qua tu tập nhiều hơn nữa, trong khi đó thì từ "satori" liên hệ tới sự giác ngộ của chư Phật và chư Tổ trong Thiền. Giác ngộ còn có nghĩa là "Kiến tánh ngộ đạo" hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật (đây là một cách khác để diễn tả về kinh nghiệm giác ngộ hay sự tự nhận ra tự tánh, từ đó thấy biết tất cả tự tánh của vạn hữu). Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: "Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!" Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao.

Theo Phật giáo Bắc Tông, có tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Vĩ Nhân, xét về phương diện hình thức thì kinh văn rất đơn giản. Kinh văn rất cổ, văn thể của kinh thuộc loại kết tập như Kinh Tứ Thập Nhị Chương và Kinh Lục Độ Tập. Tuy nhiên, nội dung của kinh rất sâu sắc nhiệm mầu. Sa môn An Thế Cao, người Parthia, dịch từ Phạn sang Hán vào khoảng năm 150 sau Tây Lịch (đời Hậu Hán) tại Trung Tâm Phật Giáo Lạc Dương. Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch từ Hán sang Việt vào khoảng thập niên 70s. Nguyên văn bản kinh bằng Phạn ngữ không biết còn lưu truyền tới ngày nay hay không. Kinh nầy thích hợp với cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Kỳ thật, từng điều trong tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân trong kinh nầy có thể được coi như là đề tài thiền quán mà hàng Phật tử chúng ta, đêm lẫn ngày hằng giữ thọ trì, chí thành tụng niệm ghi nhớ, tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Đây là tám Chơn Lý mà chư Phật, chư Bồ Tát và các bậc vĩ nhân đã từng giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các vị ấy lại tiến tu vô ngần từ bi đạo hạnh để tăng trưởng trí huệ. Dùng thuyền Pháp Thân thong dong dạo chơi cõi Niết Bàn, chỉ trở vào biển sanh tử theo đại nguyện cứu độ chúng sanh. Các bậc nầy lại dùng tám Điều Giác Ngộ để khai lối dắt dìu chúng sanh, khiến cho ai nấy đều biết rành sự khổ não của tử sanh sanh tử, để từ đó can đảm xa lìa ngũ dục bợn nhơ mà quyết tâm tu theo Đạo Thánh. Nếu là Phật tử phải nên luôn trì tụng kinh nầy, hằng đêm thường trì tụng và nghĩ tưởng đến tám điều nầy trong mỗi niệm, thì bao nhiêu tội lỗi thảy đều tiêu sạch, thong dong tiến vào nẻo

Bồ Đề, nhanh chóng giác ngộ, mãi mãi thoát ly sanh tử, và thường trụ nơi an lạc vĩnh cửu. Ai trong chúng ta cũng đều khao khát sâu xa muốn đạt được hạnh phúc và cố sức tránh né khổ đau phiền não; tuy nhiên, những hành vi và cách ứng xử của mình trong cuộc sống hằng ngày chẳng những không mang lại được hạnh phúc, mà ngược lại, chúng chỉ làm tăng thêm khổ đau phiền não cho chính mình. Tại sao lại như vậy? Phật giáo cho rằng chỉ đơn thuần là chúng ta không giác ngộ chân lý. Phật giáo cho rằng các kinh nghiệm có vẻ như vui sướng trên cõi đời nầy thực chất đều là những trạng thái đau khổ. Phật tử thuần thành nên thấy rõ vấn đề nằm ở chỗ chúng ta cảm nhận chúng như những trạng thái vui sướng chỉ vì khi so sánh với những kinh nghiệm khổ đau phiền não thì chúng có vẻ như là nhẹ nhàng và thoải mái hơn, thế thôi. Phật tử nên ngày đêm hết lòng đọc tụng và thiền quán về tám điều giác ngộ lớn mà chư Đại Bồ Tát đã khám phá. *Điều Giác Ngộ Thứ Nhất* là giác ngộ rằng cõi thế gian là vô thường, đất nước nguy ngập, bốn đại khổ không, năm ấm không phải ta, luôn sinh luôn diệt thay đổi, hư ngụy vô chủ, tâm là nguồn ác, hình là rừng tội bất tịnh, hãy quán sát như thế mà lìa dần sanh tử. Đời vô thường quốc độ bở dòn, tứ đại khổ không, năm ấm không phải ta, đổi đời sanh diệt chẳng lâu, giả dối không chủ lý mầu khó tin, tâm là nguồn ác xuất sanh, thân hình rừng tội mà mình chẳng hay, người nào quán sát thế nầy sẽ lần hồi sanh tử sớm chầy thoát ra. *Điều Giác Ngộ Thứ Hai* là giác ngộ rằng ham muốn nhiều là khổ nhiều. Tất cả những khó khăn trên đời nầy đều khởi lên từ lòng tham dục. Những ai ít ham muốn thì mới có khả năng thư giản, thân tâm mới được giải thoát khỏi những hệ lụy của cuộc đời. Tham dục nhiều, khổ thiệt thêm nhiều (ham muốn nhiều là khổ nhiều). Nhọc nhằn sanh tử bao nhiêu (tất cả những khổ nhọc trên đời đều do ham muốn mà ra) bởi do tham dục, mà chiêu khổ nầy. Những ai có ít ham muốn thì thân tâm được giải thoát tự tại (bớt lòng tham dục chẳng gây, thân tâm tự tại vui nầy ai hơn). *Điều Giác Ngộ Thứ Ba* là giác ngộ rằng tâm chúng sanh không bao giờ biết đủ, chỉ tham cầu nhiều nên tội ác luôn tăng. Trong cuộc sống hằng ngày lúc nào họ cũng mong được ăn ngon, mặc đẹp, trang sức lộng lẫy, nhưng những thứ nầy chỉ làm mình thỏa mãn trong một thời gian ngắn mà thôi, nhưng sau đó một thời gian chính những thứ đã từng mang lại niềm vui cho mình giờ đây có thể làm cho mình nhàm chán. Cũng như vậy, danh vọng mà chúng ta đang có cũng không khác gì. Ban đầu mình có thể nghĩ rằng mình thật hạnh

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

tâm dõng mãnh đại hùng, quyết lòng độ hết đồng chung Niết bàn. Thà mình chịu khổ muôn vàn, thay cho tất cả an nhàn thảnh thơi. Mọi người đều được vui tươi, đến bờ giác ngộ rạng ngời hào quang.

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

thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đề.

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

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

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

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

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

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

Buddhism: A Stream That Leads to Enlightenment & Emancipation

I. Buddha's Brilliant Example of Enlightenment & Emancipation:

After the visits to the scenes outside the royal palace, images of the old, the sick, and the dead always haunted the mind of the Prince. He thought that even his beautiful wife, his beloved son, and himself could not escape from the cycle of old age, sickness, and death. Human life was so short and illusionary. King Suddhodana, his father, guessed his thinking of renouncing the world; so, the king tried to build a summer palace for him and let him enjoy the material pleasure of singing, dancing, and other entertainment. However, no joys could arouse the interest of the Prince. The Prince always wanted to seek out ways and means of emancipation from the sufferings of life. One night, the Prince and Chandaka left the Royal Palace. The Prince walked out of the summer palace, went straight to the stables, mounted a horse, and started his unusual journey. So, Chandaka had no choice but going along with Him. The Prince rode his horse to the foot of a hill, he dismounted, gave all his precious dress, his crown and jewels, and told Chandaka to return to the royal palace.

In his search for enlightenment, the Prince Siddhartha Gautama joined five ascetics who were practicing the severest austerities in the hope of gaining ultimate insight. In their company Gautama learned to endure the most extreme self-mortification, becoming weak and frail through starvation and pain. Even the magnificent distinguishing marks that had adorned him since birth almost disappeared. Prince Siddhartha Gautama, who had known the greatest pleasure had now experienced its exact opposite. Eventually he came to realize that nothing would be gained from extreme deprivation. As the god Indra demonstrated to him, if the strings of a lute are too tight they will break, and if they are

too slack they will not play: only if they are properly strung will music issue forth. Gautama understood that the same balance is necessary with humankind and resolved to end the useless life of extreme asceticism by bathing and receiving food. Observing this change, his five companions deserted him, believing that he had admitted defeat and was therefore unworthy of them.

The Buddha came to understand that renunciation itself could not bring about the cessation of suffering. He acknowledged that much can be gained from leading the simple life of an ascetic, but also taught that extreme austerities are not conducive to the path of liberation. At the end of six years of varied experiences, Gautama decided to pave his own way: a middle path between the extreme of self-indulgence and self-mortification. On the banks of the river Nairajana, he accepted an offering of rice-milk from a young girl named Sujata. He knew that enlightenment was near because the previous night he had had five premonitory dreams. He therefore divided Sujata's offering into forty-nine mouthfuls, one for each of the days he knew he would spend in contemplation following the night of his enlightenment. "Roused like a lion," he proceeded to what would later become known as the Bodhi Tree, in Bodh-Gaya. After surveying the four cardinal directions, he sat in the lotus position underneath the tree and vowed not to move until he had attained complete and final enlightenment. Rarely does a Bodhisattva become a Buddha, and the onset of such an event sends ripples all throughout the world system.

After abandoning asceticism, the Prince decided to totally change his way of practicing. He walked to Nairanjana River, and let the clear flowing water cleanse the dirt that had accumulated on his body for a long time. He decided to engage in ways to purify his inner heart, exterminate delusions, and expand his wisdom to understand the truth. However, the Prince was physically exhausted from his continuous practice of asceticism. After bathing, he was so weak and feeble that he fainted on the river bank. Fortunately, at that time, a shepherd girl named Nanda, who carried a bucket of cow's milk on her head, passed by. She discovered the Prince and knew his condition was caused by extreme exhaustion. So she poured a bowl of milk for him to drink. Drinking the bowl of milk offered by the shepherd girl, the Prince found it tasted like sweet nectar. He felt more and more comfortable

and he gradually recovered. After the Prince revived, he walked towards Kaudinya and other four people who had practiced asceticism with him in the past; however, all of them avoided him because they thought the Prince had been seduced by a beautiful maid. So he left the forest alone, crossed over Nairanjana River and walked to Gaya Hill. The Prince sat down on a stone seat under the umbrella-like bodhi tree. He decided to stay there to continue to practice meditation until he was able to attain enlightenment and emancipation. At that moment, a boy walked by with a bundle of grass on his shoulder. The boy offered a straw seat made from the grass he cut to the Prince for comfort. The Prince accepted the boy's offering.

At the moment, mara, the demon of all demons, sensed that Gautama was about to escape from his power and gathered his troops to oust the Bodhisattva from his seat beneath the tree of enlightenment. The ensuing confrontation, in which Mara was soundly defeated. This is one of the great stories of the Buddhist tradition. Mara attacked the Bodhisattva with nine elemental weapons, but to no avail: whirlwinds faded away, flying rocks and flaming spears turned into lotus flowers, clouds of sand, ashes and mud were transformed into fragrant sandalwood and, finally, the darkest of darkness was outshone by the Bodhisattva. Enraged, Mara turned to the Buddha-to-be and demanded his seat. Gautama replied: "You have neither practiced the ten perfections, nor renounced the world, nor sought true knowledge and insight. This seat is not meant for you. I alone have the right to it." With a furious rage, Mara flung his razor-edged disc at the Buddha-to-be, but it turned into a garland of flowers above his head. Then Gautama challenged Mara: if the demon believed that he entitled to occupy the seat of enlightenment, let him bring witnesses to his meritorious deeds. Mara turned to his fiendish companions, who submissively gave their testimony. He then asked the Bodhisattva who would bear witness for him. Gautama drew out his right hand, pointed it downward and said: "Let this great solid earth be my witness." With this, a thunderous earthquake swept the universe and all the demons flew away. Even Mara's great elephant, Girimekhala, knelt down before the Buddha-to-be.

After Mara's defeat, the gods gathered around Gautama while he set his mind on enlightenment. In the first watch, the Bodhisattva

experienced the four successive stages of meditation, or mental absorptions (dhyana). Freed from the shackles of conditioned thought, he could look upon his many previous existences, thereby gaining complete knowledge of himself. In the second watch of the night, he turned his divine eye to the universe and saw the entire world as though it were reflected in a spotless mirror. He saw the endless lives of many beings of the universe unfold according to the moral value of their deeds (see Karma). Some were fortunate, others miserable; some were beautiful, others ugly; but none cease to turn in the endless cycle of birth and death (see Samsara). In the third watch of the night, Gautama turned his meditation to the real and essential nature of the world. He saw how everything rises and falls in tandem and how one thing always originates from another. Understanding this causal law of Dependent Origination, he finally beheld the key to breaking the endless of cycle of samsara, and with this understanding he reached perfection. It is said that he became tranquil like a fire when its flames have died down. In the fourth and final watch of the night, as dawn broke, the Bodhisattva's great understanding enabled him to completely "blow out" (literal meaning of nirvana) the fires of greed, hatred and delusion that had previously tied him to rebirth and suffering. At the moment of becoming a Buddha, his entire knowledge crystallized into the Four Noble Truths. Although there are many accounts of the Buddha's night of enlightenment, at times varying in detail, there is complete unanimity about the Four Noble Truths. They can be said to contain the entire teaching of the Buddha, and consequently of Buddhism, and the extent to which they are understood is an indication of progress along the path: "to know" in Buddhism is to comprehend and realize the Four Noble Truths. Only a Buddha has complete and final understanding of their subtlest meaning, which is equal to enlightenment and nirvana.

The Prince sat straight under the tree and made a solemn oath: "If I do not succeed in attaining enlightenment and emancipation, I will not rise from this seat." The Prince sat like a rock with a mind unruffled like still water. He was unperturbed by any temptations. The Prince was even more and more steadfast in his resolve. His mind was more peaceful, and he entered into a state of utmost concentration (samadhi), having reached the realm of no-mind and no-thought. The Prince sat in

a meditation pose under the Bodhi tree, warding off all worldly attachments. One night, there appeared a bright morning star. The Prince raised his head and discovered the star. He was instantly awakened to his true nature and thus attained supreme enlightenment, with his mind filled with great compassion and wisdom. He had become awakened to the universal truth. He had become the Buddha. The Enlightened One knew that all sentient beings were transmigrating in the six states of existence, each receiving different kinds of retribution. He also knew that all sentient beings possessed the same nature and wisdom as a Buddha, that they could all attain enlightenment, but that they were drowned in the sea of suffering and could not redeem themselves because they were immersed in ignorance. After attaining the truth of life in the universe, and meditating for another 21 days under the Bodhi tree, the Buddha entered into the domain of unimpeded harmony and perfect homogeneity. So he rose from his seat and headed towards Kasi city to begin his preaching career to rescue the masses and benefit the living.

II. Buddhism: A Stream That Leads to Enlightenment & Emancipation:

The term Enlightenment is from the Sanskrit word of "Bodhi" from the root "Bodha" which means knowing, understanding, and illumination. Buddhiboddhavya also means knowing and knowable. To enlighten means to awaken in regard to the real in contrast to the seeming, as to awake from a deep sleep. To enlighten also means to realize, to perceive, or to apprehend illusions which are harmful to good deeds, or the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. According to Buddhism, enlightenment is the great avenue that leads practitioners to Nirvana. The concept of "Bodhi" in Sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word "Lóe sáng," "Bừng sáng," "Enlightenment is the most appropriate term for the term Bodhi in Sanskrit. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a nowness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a

subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. In Zen, the term "enlightenment" is used for direct apprehension of truth. It literally means "seeing nature," and is said to be awareness of one's true nature in an insight that transcends words and conceptual thought. It is equated with "Satori" in some Zen contexts, but in others "kensho" is described as an initial awakening that must be developed through further training, while "satori" is associated with the awakening of Buddhas and the patriarchs of Zen. Enlightenment also means to see the nature, or awakening, or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things (This is another way of speaking of the experience of enlightenment or self-realization. Awakening to one's true nature and hence of the nature of all existence). It is the sudden realization that "I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, hoe miraculous!" If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference.

According to the Northern Buddhist School, there are eight awakenings of great people. The form of the Sutra "Eight Awakenings of Great People" is very simple. The text form is ancient, just like the Forty-Two Chapters and the Sutra on the Six Paramitas. However, its content is extremely profound and marvelous. Shramana An Shi Kao, a Partian monk, translated from Sanskrit into Chinese in about 150 A.D. (during the Later Han Dynasty). Most Venerable Thích Thanh Từ translated from Chinese into Vietnamese in the 1970s. The original text of this sutra in Sanskrit is still extant to this day. This sutra is entirely in accord with both the Theravada and Mahayana traditions. In fact,

each of the eight items in this sutra can be considered as a subject of meditation which Buddhist disciples should at all times, by day and by night, with a sincere attitude, recite and keep in mind eight truths that all great people awaken to. These are eight Truths that all Buddhas, Bodhisattvas and great people awaken to. After awakening, they then energetically cultivate the Way. By steeping themselves in kindness and compassion, they grow wisdom. They sail the Dharma-body ship all the way across to Nirvana's other shore, only to re-enter the sea of death and rebirth to rescue all living beings. They use these Eight Truths to point out the right road to all beings and in this way, help them to recognize the anguish of death and rebirth. They inspire all to cast off and forsake the Five Desires, and instead to cultivate their minds in the way of all Sages. If Buddhist disciples recite this Sutra on the Eight Awakenings, and constantly ponder its meaning, they will certainly eradicate boundless offenses, advance toward Bodhi, quickly realize Proper Enlightenment, forever be free of death and rebirth, and eternally abide in joy. Everyone of us knows what we deeply aspire to gain is happiness and what we try to avoid is sufferings and afflictions; however, our actions and behaviors in daily life do not bring us any joy and happiness; on the contrary, they only lead us to more sufferings and afflictions. Why? Buddhism believes that we cause our own sufferings and afflictions because we are not awakening of the truth. Buddhism claims that experiences which are apparently pleasurable in this world are ultimately states of suffering. Devout Buddhists should see clearly the point is that we perceive them as states of pleasure only because, in comparison to states of sufferings and afflictions, they appear as a form of relief. A disciple of the Buddha, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings discovered by the great beings. *The First Awakening* is the awareness that the world is impermanent. All regimes are subject to fall; all things composed of the four elements that are empty and contain the seeds of suffering. Human beings are composed of five aggregates, and are without a separate self. They are always in the process of change, constantly being born and constantly dying. They are empty of self, without sovereignty. The mind is the source of all unwholesome deeds and confusion, and the body is the forest of all impure actions. If we meditate on these facts, we can gradually be released from the cycle of

birth and death. The world is impermanent, countries are perilous and fragile; the body's four elements are a source of pain; ultimately, they are empty; the Five Aggregates (Skandhas) are not me; death and rebirth are simply a series of transformations; misleading, unreal, and uncontrollable; the mind is the wellspring of evil; the body is the breeding ground of offenses; whoever can investigate and contemplate these truths, will gradually break free of death and rebirth. *The Second Awakening* is the awareness that more desire brings more suffering. The awareness that more desire brings more suffering. All hardships in daily life arise from greed and desire. Those with little desire and ambition are able to relax, their bodies and minds are free from entanglement. Too much desire brings pain. Death and rebirth are tiresome ordeals which stem from our thoughts of greed and desire. By reducing desires, we can realize absolute truth and enjoy independence and well-being in both body and mind. *The Third Awakening* is the awareness that the human mind is always searching for possessions and never feels fulfilled. This causes impure actions to ever increase. In our daily life we always want to have good food, nice clothes, attractive jewllery, but we only feel satisfied with them for a short time, after that, the very same object that once gave us pleasure might cause us frustration now. The same can also be applied to fame. At the beginning we might think ourselves that we are so happy when we are famous, but after some time, it could be that all we feel is frustration and dissatisfaction. Bodhisattvas, however, always remember the principle of having few desires. They live a simple life in peace in order to practice the Way, and consider the realization of perfect undestanding as their only career. Our minds are never satisfied or content with just enough. The more we obtain, the more we want; thus we create offenses and do evil deeds; Bodhisattvas do not make mistakes, instead, they are always content, nurture the way by living a quiet life in humble surroundings. Their sole occupation is cultivating wisdom. *The Fourth Awakening* is the awareness of the extent to which laziness is an obstacle to practice. For this reason, we must practice diligently to destroy the unwholesome mental factors which bind us , and to conquer the four kinds of Mara, in order to free ourselves from the prison of the five aggregates and the three worlds. Idleness and self-indulgence will be our downfall. With unflagging vigor, Great

people break through their afflictions and baseness. They vanquish and humble the Four Kinds of Demons, and they escape from the prison of the Five Skandhas. *The Fifth Awakening* is the awareness that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death. Therefore, Bodhisattvas always listen and learn in order to develop their understanding and eloquence. This enables them to educate living beings and bring them to the realm of great joy. Stupidity and ignorance are the cause of death and rebirth, Bodhisattvas are always attentive to and appreciative of extensive study and erudition. They strive to expand their wisdom and refine their eloquence. Teaching and transfoming living beings, nothing brings them greater joy than this. *The Sixth Awakening* is the awareness that poverty creates hatred and anger, which creates a vicious cycle of negative thoughts and activity. When practicing generosity, Bodhisattvas consider everyone, friends and enemies alike, as equal. They do not condemn anyone's past wrongdoings, nor do they hate those who are presently causing harm. The suffering of poverty breeds deep resentment; wealth unfairly distributed creates ill-will and conflict among people. So, Bodhisattvas practice giving and treat friend and foe alike. They neither harbor grudges nor despite evil-natured poeple. *The Seventh Awakening* is the awareness that the five categories of desire lead to difficulties. Although we are in the world, we should try not to be caught up in worldly matters. A monk, for example, has in his possession only three robes and one bowl. He lives simply in order to pratice the Way. His precepts keep him free of attachment to worldly things, and he treats everyone equally and with compassion. Great people, even as laity, are not blightly by worldly pleasures; instead, they constantly aspire to take up the three precepts-robes and blessing-bowl of the monastic life. Their ideal and ambition is to leave the household and family life to cultivate the way in immaculate purity. Their virtuous qualities are lofty and sublime; their attitudes toward all creatures are kind and compassionate. *The Eighth Awakening* is the awareness that the fire of birth and death is raging, causing endless suffering everywhere. Bodhisattvas should take the Great Vow to help everyone, to suffer with everyone, and to guide all beings to the realm of great joy. Rebirth and death are beset with measureless suffering and afflictions, like a blazing fire. Thus, great people make the resolve to cultivate the

Great Vehicle to rescue all beings. They endure endless hardship while standing in for others. They lead everyone to ultimate happiness.

Enlightenment in Zen Buddhism means we must strive to cultivate until we begin to get a glimmer that the problem in life is not outside ourselves, then we have really stepped on the path of cultivation. Only when that awakening starts, we can really see that life can be more open and joyful than we had ever thought possible. In Zen, enlightenment is not something we can achieve, but it is the absence of something. All our life, we have been running east and west to look for something, pursuing some goal. True enlightenment is dropping all that. However, it is easy to say and difficult to do. The practice has to be done by each individual, and no-one can do it for us, no exception! Even though we read thousands of sutras in thousands of years, it will not do anything for us. We all have to practice, and we have to practice with all our efforts for the rest of our life. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because theultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). Enlightenment is the whole of Zen. Zen starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. In other words, true enlightenment means the nature of one's own self-being is fully realized. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily

enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail.

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

According to the Samanaphalasuttanta, the Buddha taught the followings on the experience of enlightenment: "With his heart thus serene, made pure, translucent, cultured, devoid of evil, supple, ready to act, firm, and imperturbable, he directs and bends down to the knowledge of the destruction of the defilements. He knows as it really is: 'this is pain', 'this is the origin of pain', this is the cessation of pain', and 'this is the Way that leads to the cessation of pain'. He also knows as it realy is: 'this is affliction', 'this is the origin of affliction', this is the cessation of affliction', and 'this is the Way that leads to the cessation of affliction'. To him, thus knowing, thus seeing, the heart is set free from the defilement of lusts, of existence, of ignorance... In him, thus set free, there arises the knowledge of his emancipation, and he knows: 'Rebirth has been destroyed. The higher life has been fulfilled. What had to be done has been accomplished. After this present life there will be no more life beyond!' However, the dharma which I have realized is indeed profound, difficult to perceive, difficult

to comprehend, tranquil, exalted, not within the sphere of logic, subtle, and is to be understood by the wise. Sentient beings are attached to material pleasures. This causally connected 'Dependent Arising' is a subject which is difficult to comprehend. And Nirvana, the cessation of the conditioned, the abandoning of all passions, the destruction of craving, the non-attachment, and the cessation is also a matter not easily comprehensible." It is quite clear that "Satori" is the true fulfillment of the state of a perfect normal state of mind in which you will be more satisfied, more peaceful, fuller of joy than anything you ever experienced before. So, "Satori" is a state in which the person is completely tuned to the reality outside and inside of him, a state in which he is fully aware of it and fully grasped it. He is aware of it that is, not in his brain nor any part of his organism, but as the whole man. He is aware of it; not as of an object over there which he grasps with his thought, but it, the flower, the dog, or the man in its or his full reality. He who awakes is open and responsive to the world, and he can be open and responsive because he has given up holding on to himself as a thing, and thus has become empty and ready to receive. To be enlightened means "the full awakening of the total personality to reality."

Enlightenment is the perfect normal state of mind even the final aim of Zen is the experience of enlightenment, called "Satori." Satori is not an abnormal state of mind; it is not a trance in which reality disappears. It is not a narcissistic state of mind, as it can be seen in some religious manifestations. If anything, it is a perfect normal state of mind. As Joshu declared, "Zen is your everyday thought," it all depends on the adjustment of the hinge, whether the door opens in or opens out. Satori has a peculiar effect on the person who experiences it. All your mental activities will now be working in a different key, which will be more satisfying, more peaceful, fuller of joy than anything you ever experienced before. The tone of life will be altered. There is something rejuvenating in the possession of Zen. The spring flowers will look prettier, and the mountain stream runs cooler and more transparent. Enlightenment is the full awakening to reality. It is very important to understand that the state of enlightenment is not a state of dissociation or of a trance in which one believes oneself to be awakened, when one is actually deeply asleep. The Western

psychologist, of course, will be prone to believe that “satori” is just a subjective state, an auto-induced sort of trance. A satori is the acquisition of a new viewpoint. The full awakening to reality means to have attained fully “productive orientation.” That means not to relate oneself to the world receptively, exploitatively, hoardingly, or in a marketing fashion, but creatively and actively. In the state of full productiveness, there are no veils which separate me from “not me.” The object is not an object anymore; it does not stand against me, but is with me. The rose I see is not an object for my thought, in the manner that when I say “I see a rose” I only state that the object, a rose, falls under the category “rose,” but in the manner that “a rose is a rose.” The state of productiveness is at the same time the state of highest activity; I see the object without distortions by my greed and fear. I see it as it or he is, not as I wish it or him to be or not to be. In this mode of perception there are no parataxic distortions. There is complete aliveness, and the synthesis is of subjectivity-objectivity. I experience intensely yet the object is left to be what it is. I bring it to life, and it brings me to life. Satori appears mysterious only to the person who is not aware to what degree his perception of the world is purely mental, or parataxical. If one is aware of this, one is also aware of a different awareness, that which one can also call a fully realistic one. One may have only experienced glimpses of it, yet one can imagine what it is. One day Hsuan-Chieh went to Cao-Xi to visit the Sixth Patriarch. Upon his first meeting with Hui Neng, Hsuan-Chieh struck his staff on the ground and circled the Sixth Patriarch three times, then stood there upright. The Sixth Patriarch said, “This monk possesses the three thousand noble characteristics and the eighty thousand fine attributes. Oh monk! Where have you come from? How have you attained such self-possession?” Hsuan-Chieh replied, “The great matter of birth and death does not tarry.” The Sixth Patriarch said, “Then why not embody what is not born and attain what is not hurried?” Hsuan-Chieh said, “What is embodied is not subject to birth. What is attained is fundamentally unmoving.” The Sixth Patriarch said, “Just so! Just so!” Upon hearing these words, everyone among the congregation of monks was astounded. Hsuan-Chieh then formally paid his respect to the Sixth Patriarch. He then advised that he was immediately departing. The Sixth Patriarch said, “Don’t go so quickly!” Hsuan-Chieh said,

“Fundamentally there is nothing moving. So how can something be too quick?” The Sixth Patriarch said, “How can one know there’s no movement?” Hsuan-Chieh said, “The distinction is completely of the master’s own making.” The Sixth Patriarch said, “You have fully attained the meaning of what is unborn.” Hsuan-Chieh said, “So, does what is unborn have a meaning?” The Sixth Patriarch said, “Who makes a distinction about whether there is a meaning or not?” Hsuan-Chieh said, “Distinctions are meaningless.” The Sixth Patriarch shouted, “Excellent! Excellent! Now, just stay here a single night!” Thus people referred to Hsuan-Chieh as the “Overnight Guest.” The next day Hsuan-Chieh descended the mountainand returned to Wen-Chou, where Zen students gathered to study with him.

Chương Năm Mươi Tám
Chapter Fifty-Eight

Đạo Phật: Con Đường Lên Phật

Nawaharlal Nehru (1889-1964), nhà lãnh đạo quốc gia vĩ đại của Ấn Độ, người tranh đấu cho nền độc lập và cải tổ xã hội Ấn Độ, vị Thủ Tướng đầu tiên của Ấn Độ vào năm 1948, đã nói về con đường mà đức Phật đã vạch ra cho chúng ta như sau: "Đức Phật dạy cái cần thiết cho hạnh phúc của con người không phải là tôn giáo hay một mớ lý thuyết mà là sự thấu hiểu bản chất vũ trụ của vạn vật và cái tác động đầy đủ của nó theo luật nhân quả. Cho đến khi sự kiện đó được thấu triệt hoàn toàn, sự hiểu biết về cuộc sống của con người và sự hiện hữu vẫn còn không trọn vẹn và sai lầm. Con đường mà Đức Phật chỉ cho chúng ta, theo tôi tin, là con đường duy nhất nhân loại phải đi theo để tránh khỏi thảm họa." Phải thực tình mà nói, không riêng gì Phật tử, mà cả thế giới mang ơn đức Phật nơi việc Ngài là người đầu tiên chỉ ra con đường giải thoát cho con người, thoát khỏi những thằng thúc trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Với Ngài, tôn giáo không phải là sự trả giá, mà là con Đường Sống Cao Thượng để đạt đến giác ngộ và giải thoát, và chúng ta gọi đây là con Đường Lên Phật. Khi đức Phật nói đời là biển khổ, không phải Ngài muốn vẽ ra một bức tranh đời bi quan yếm thế; tuy nhiên, Ngài muốn giải thích rõ ràng những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não, rồi Ngài lại chỉ cho chúng ta thấy con đường diệt khổ, mà trong bài viết này chúng ta gọi nó là "Đạo Phật: Con Đường Lên Phật". Bên cạnh đó, từng lời dạy của Ngài, từ Pháp, Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, Nhân Quả, Nghiệp Báo, Luân Hồi, Ngã và Vô Ngã, vân vân, tất cả những thứ này đều giúp đưa chúng ta vào con đường Lên Phật. Nếu Phật tử chúng ta cố gắng để có thể đi sâu vào Giáo Pháp Đạo Phật và tiến bước trên con "Đường Lên Phật", dầu chưa nói đến việc thành Phật, ít nhất ngay trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể giảm thiểu được những tư tưởng và việc làm tội lỗi, ích kỷ, oán ghét, nóng giận, ganh tỵ, thù hận và ác ý... Hơn thế nữa, đi trên con đường này, chúng ta có thể giảm thiểu hiệu quả của nghiệp xấu mà mình đã phạm phải trong nhiều đời quá khứ, vì đây là con đường mà đức Phật đã đi để vượt qua những nghiệp xấu của

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

I. Đức Phật: Bậc Đạo Sư Vô Song Của Người Và Trời:

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

thấy biết hay tỉnh thức. Phật là người đã giác ngộ, không còn bị sanh tử luân hồi và hoàn toàn giải thoát. Tàu dịch là "Giác" và "Trí". Phật là một người đã giác ngộ và giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Phật xuất hiện vì một đại sự nhân duyên: Khai thị cho chúng sanh ngộ nhập tri kiến Phật, hay là giác ngộ theo kinh Pháp Hoa, Phật tánh theo kinh Niết Bàn và thiên đường cực lạc theo kinh Vô Lượng Thọ. Theo kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật là một chúng sanh duy nhất, một con người phi thường, xuất hiện trong thế gian nầy, vì lợi ích cho chúng sanh, vì hạnh phúc của chúng sanh, vì lòng bi mẫn, vì sự tốt đẹp của chư nhơn Thiên. Đức Phật đã khai sáng ra đạo Phật. Có người cho rằng đạo Phật là một triết lý sống chứ không phải là một tôn giáo. Kỳ thật, Phật giáo không phải là một tôn giáo theo lối định nghĩa thông thường, vì Phật giáo không phải là một hệ thống tín ngưỡng và tôn sùng lễ bái trung thành với một thần linh siêu nhiên. Đạo Phật cũng không phải là một thứ triết học hay triết lý suông. Ngược lại, thông điệp của Đức Phật thật sự dành cho cuộc sống hằng ngày của nhân loại: "Tránh làm điều ác, chuyên làm việc lành và thanh lọc tâm ý khỏi những nhiễm trược trần thế." Thông điệp nầy ra đời từ sự thực chứng chân lý của Đức Phật. Dù sống trong cung vàng điện ngọc với đủ đầy vật chất xa hoa, Đức Phật vẫn luôn suy tư sâu xa tại sao chúng sanh phải chịu khổ đau phiền não trên cõi trần thế nầy. Cái gì gây nên sự khổ đau phiền não nầy? Một ngày nọ, lúc thiếu thời của Đức Phật, khi đang ngồi dưới một tàng cây, Ngài bỗng thấy một con rắn xuất hiện và đớp lấy một con lươn. Trong khi cả hai con rắn và lươn đang quần thảo, thì một con diều hâu sà xuống chớp lấy con rắn với con lươn còn trong miệng. Sự cố nầy là một thời điểm chuyển biến quan trọng cho vị hoàng tử trẻ về việc thoát ly cuộc sống thế tục. Ngài thấy rằng sinh vật trên cõi đời nầy chẳng qua chỉ là những miếng mồi cho nhau. Một con bắt, còn con kia trốn chạy và hễ còn thế giới nầy là cuộc chiến cứ mãi dằng co không ngừng nghỉ. Tiến trình săn đuổi và tự sinh tồn không ngừng nầy là căn bản của bất hạnh. Nó là nguồn gốc của mọi khổ đau. Chính vì thế mà Thái tử quyết tâm tìm phương chấm dứt sự khổ đau nầy. Ngài đã xuất gia năm 29 tuổi và sáu năm sau, Ngài đã thành đạo. Theo Đức Phật, luật "Nhơn Quả Nghiệp Báo" chi phối chúng sanh mọi loài. Nghiệp có nghĩa đơn giản là hành động. Nếu một người phạm phải hành động xấu thì không có cách chi người đó tránh khỏi được hậu quả xấu. Phật chỉ là bậc đạo sư, chỉ dạy chúng sanh cái gì nên làm và

cái gì nên tránh, chứ Ngài không thể nào làm hay tránh dùm chúng sanh được. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật đã chỉ dạy rõ ràng: "Bạn phải là người tự cứu lấy mình. Không ai có thể làm gì để cứu bạn ngoại trừ chỉ đường dẫn lối, ngay cả Phật."

Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đấng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy.

II. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Đạo Phật:

Như trên đã nói, vào khoảng năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc

Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Sự lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết.

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn đốt lên khi lễ bái nhằm nhắc nhở chúng ta đuốc tuệ để thấy rõ rằng thân này rồi sẽ hoại diệt theo luật vô thường. Khi chúng ta lễ lạy Đức Phật là chúng ta lễ lạy những giáo pháp cao thượng mà Ngài đã ban bố cho chúng ta. Đó là cốt tủy của sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo. Nhiều người đã lầm hiểu về sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo, ngay cả những Phật tử thuần thành. Người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh, thì không có cách chi mà họ có thể tin

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

Có người cho rằng đạo Phật chỉ là đời sống của Đức Phật, tấm gương của Đức Phật và những đệ tử gần gũi nhất của Ngài đặt ra, đó là kỳ công quang vinh của một người, một người đứng trước công chúng tuyên bố con đường giải thoát. Với số người khác, Phật giáo có nghĩa là học thuyết quần chúng như đã ghi trong văn học Phật giáo gồm Tam Tạng kinh điển. Và trong đó miêu tả một triết lý cao quý, sâu sắc, phức tạp và uyên bác về cuộc đời. Danh từ Phật giáo được lấy từ gốc Phạn ngữ "Bodhi" có nghĩa là "Giác ngộ," và do vậy Phật giáo là triết lý của sự giác ngộ. Chính vì thế mà định nghĩa thật sự của Phật giáo là "Diệu Đế." Đức Phật không dạy từ lý thuyết, mà Ngài luôn dạy từ quan điểm thực tiễn qua sự hiểu biết, giác ngộ và thực chứng về chân lý của Ngài. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính

đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có trên 800 triệu tín đồ trên khắp thế giới (kể cả những tín đồ bên Trung Hoa Lục Địa). Người Tây phương cũng đã nghe được lời Phật dạy từ thế kỷ thứ 13 khi Marco Polo (1254-1324), một nhà du hành người Ý, thám hiểm châu Á, đã viết các truyện về Phật giáo trong quyển "Cuộc Du Hành của Marco Polo." Từ thế kỷ thứ 18 trở đi, kinh điển Phật giáo đã được mang đến Âu châu và được phiên dịch ra Anh, Pháp và Đức ngữ. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến.

Với Đức Phật, con người là tối thượng, nên Ngài đã dạy: "Hãy là ngọn đuốc và là nơi nương tựa của chính bạn, chớ đừng tìm nơi nương tựa vào bất cứ nơi nào khác." Đó là lời nói chân thật của Đức Phật. Ngài đã từng nói: "Tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ rút ra từ kinh nghiệm bản thân của con người. Con người làm chủ vận mệnh của mình. Con người có thể làm cho cuộc đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn. Con người nếu tận sức tu tập đều có thể thành Phật." Đạo Phật là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác. Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do Phật Thích Ca sáng lập cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa.

Đạo Phật, một triết lý, một phương cách sống hay là một tôn giáo. Đều nầy không quan trọng. Phật giáo là giáo pháp của Đức Phật thuyết giảng, một nền giáo lý hoàn toàn xây dựng trên trí tuệ của con người. Đạo Phật rất tôn trọng lý trí. Nhắm mắt tin suông là trái với giáo lý nhà Phật. Chính Đức Phật đã dạy: "Không nên tin một cách mù quáng những lời ta dạy, mà trước tiên hãy thử nó như đem lửa thử vàng để biết vàng thật vàng giả." Đạo Phật không phải là một tôn giáo chuyên thờ cúng hay cầu xin các vị thần linh. Đạo Phật không cấm Phật tử tìm hiểu giáo lý của những tôn giáo khác. Đức Phật dạy nếu có những điều phải và hợp lý thì Phật tử có quyền tự do thụ nhận cho dù điều ấy là giáo lý của một tôn giáo khác. Đạo Phật khác với các tôn giáo và các chủ nghĩa khác ở chỗ tôn trọng quyền nhận xét của cá nhân, tự do tư

tưởng và phát triển lý trí. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng giáo lý của Ngài không có gì dấu diếm trong tay áo cả. Ngài còn nói thêm rằng giáo lý tùy thuộc vào vào sự thấu hiểu chân lý của con người, chứ không phải tùy thuộc vào ân huệ của một vị thần linh hay bất cứ quyền năng nào khác. Đức Phật còn nhấn mạnh về sự tự do dò xét khi Ngài bảo các đệ tử rằng nếu cần phải xét đoán ngay cả Đức Như Lai nữa, để có thể hoàn toàn tin chắc giá trị của vị Thầy mà mình đang theo. Phật day rằng chúng ta phải học, hiểu, hành rồi mới tin. Ngài nhắc nhở rằng nếu chưa hiểu hoặc còn hoài nghi mà mê muội tin theo là phỉ báng Phật. Hoài nghi không phải là một cái tội, vì Phật giáo không có những tín điều buộc phải tin theo. Hoài nghi tự nhiên mất khi con người hiểu rõ, thấy rõ sự thật, thấy rõ chân lý. Nói tóm lại, dù Đức Phật muốn hay không muốn, giáo lý và cách sống mà Ngài đã thuyết giảng trở thành một tôn giáo mà người ta gọi là đạo Phật. Tuy nhiên, đạo Phật không phải là một tôn giáo để bàn luận, mà đạo Phật là một tôn giáo giải thoát cho những ai tinh chuyên tu trì. Bạn không cần phải là một học giả hay người có lòng tin mù quáng để trở thành Phật tử, điều bạn cần là lòng chân thành trong việc tu trì. Trong đạo Phật, niềm tin mù quáng không có chỗ đứng, mỗi người chúng ta phải tìm hiểu và thẩm thấu những gì thích đáng và những gì không thích đáng cho đời sống cũng như những trở ngại của chúng ta. Nếu để ý một chút chúng ta sẽ thấy rằng giáo pháp nhà Phật là vô cùng vô tận, nhưng những giáo pháp ấy bao giờ cũng là chân lý không thể nghĩ bàn. Những thông điệp mà Đức Phật đã truyền trao lại cho chúng ta lúc nào cũng có giá trị bất diệt. Không ai có thể biện luận chống lại hay phủ nhận giáo thuyết "Vô Thường" của nhà Phật. Vô thường không có nghĩa là không hiện hữu, mà vô thường là mọi thứ đều tiếp diễn không ngừng, nhưng tiếp diễn như trong một luồng hay trong một tiến trình thay đổi và tiến hóa không ngừng nghỉ. Chính vì thế mà giáo thuyết nhà Phật có thể thích nghi với các nền văn minh qua bao thời đại khác nhau trên thế giới. Ngay cả với nền văn minh hiện đại, Phật giáo vẫn luôn thích hợp trong mọi trường hợp. Thật vậy, nếu bạn có cơ hội tiếp cận với bất cứ khía cạnh nào của đạo Phật, bạn sẽ thấy ngay rằng đó là điều thích hợp, bổ ích và có thể áp dụng trong cuộc sống hằng ngày của bạn. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng trong đạo Phật không có cái gọi là những ràng buộc của mối quan hệ siêu nhân, Thượng đế, hay sự sáng tạo, hay tội lỗi thừa hưởng từ người khác, ngoài những gì đã do chính bạn làm ra.

III. Quy-Y Tam Bảo Là Đại Lộ Lên Phật:

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

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

phát nguyện giữ ba pháp ấy trọn đời, dù gặp hoàn cảnh nào cũng không biến đổi.

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

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

và cũng là nguồn giáo huấn và mẫu mực cho người tại gia. Lời nguyện tiêu chuẩn của Tam Quy-Y là:

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

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

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

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

tâm hướng về Tam Bảo và tha thiết phát nguyện giữ ba pháp ấy trọn đời, dù gặp hoàn cảnh nào cũng không biến đổi.

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

Ngoài ra, Phật giáo Mật tông còn quy-y Tam Bảo và Bách Thiên Chư Phật tại Cực Lạc Quốc theo ngài Tống Lạt Ba: "Đệ tử xin quy-y Tam Bảo và xin nguyện giải thoát mọi chúng sanh hữu tình. Đệ tử xin phát nguyện hành trì đạt Giác Ngộ (ba lần). Xin cho toàn cõi mười phương trên trái đất này thành thanh tịnh, không có cả một hạt sạn. Trơn tru như lòng bàn tay trẻ thơ. Sáng bóng tự nhiên như phiến đá đã mài nhẵn. Xin cho mọi nơi đều tràn ngập phẩm vật cúng dường của chư nhân thiên, trước mặt đệ tử và trong niềm quán tưởng như đám mây tuyệt trần cúng dường Đức Phổ Hiền Bồ Tát. Từ trái tim của Đức Hộ Pháp Bách Thiên Chư Phật tại Cực Lạc Quốc bay ra đám mây như khối

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

Tát Văn Thù Sư Lợi, bậc đại trí toàn mỹ. Cũng là đấng Kim Cang Thủ, tiêu diệt đám ma vương không ngoại lệ. Hỡi Tổ Tống Lạt Ba, vị vua của mọi hiền giả trên Xứ Tuyết. Đệ tử xin quỳ đảnh lễ Tổ, Pháp danh người là Lozang-Dragpa (ba lần). Xin đấng Bổn Sư tôn quý và rực rỡ đến ngự trên tòa sen và nguyệt luân ngự trị trên đỉnh đầu của con. Gìn giữ hộ trì con trong ánh đại từ đại bi của người. Cúi xin người ban phép lành cho con để con đạt đến thân khẩu ý giác ngộ của người. Xin đấng Bổn Sư tôn quý và rực rỡ đến ngự trên tòa sen và nguyệt luân ngự trị trong trái tim con. Gìn giữ hộ trì con trong ánh đại từ đại bi của người. Xin người thường trụ ở thế gian hoằng pháp cho đến khi chúng con Giác Ngộ Bồ Đề. Nguyện xin công đức này giúp cho đệ tử mau chóng đạt đến tâm giác ngộ của Đức Bổn Sư và xin nguyện dẫn dắt vô lượng chúng sanh không trừ ai đạt đến tâm giác ngộ của Đức Phật Bổn Sư.

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

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

IV. Đạo Phật: Con Đường Lên Phật:

Có người cho rằng danh từ tôn giáo là một danh từ không thích hợp để gọi đạo Phật, vì Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà là một triết học luân lý. Theo tôi, đạo Phật là tôn giáo của Chân Lý và Triết Lý Sống Động. Đạo Phật vừa là một tôn giáo mà cũng vừa là một triết lý sống dựa theo những lời chỉ dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở xứ Ấn Độ trên 2.500 năm qua. Trước khi đi sâu vào vấn đề chúng ta nên phân tích sơ qua về hai danh từ Phật và triết học. Trước hết, danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn "Budhi", có nghĩa là "giác ngộ", "tỉnh thức", và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có gần một phần ba dân số trên khắp thế giới là tín đồ Phật giáo. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi

dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Thứ hai, danh từ "philosophy", nghĩa là triết học, có hai phần: "philo" có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và "sophia" có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết. Sau những đắn đo suy nghĩ, vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Sau khi Đức Phật nhập diệt, các đệ tử của Ngài đã kết tập và ghi lại tất cả những lời giáo huấn của Ngài mà bây giờ chúng ta gọi là Kinh Điển. Không phải một quyển mà

có thể ghi lại tất cả những lời dạy ấy, mà tổng cộng có trên 800 quyển ghi lại vừa Kinh, Luật và Luận.

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

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn đốt lên khi lễ bái nhằm nhắc nhở chúng ta đuốc tuệ để thấy rõ rằng thân này rồi sẽ hoại diệt theo luật vô thường. Khi chúng ta lễ lạy Đức Phật là chúng ta lễ lạy những giáo pháp cao thượng mà Ngài đã ban bố cho chúng ta. Đó là cốt tủy của sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo. Nhiều người đã lầm hiểu về sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo, ngay cả những Phật tử thuần thành. Người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh, thì không có cách chi mà họ có thể tin rằng khối gỗ hay khối kim loại kia là thần linh. Trong Phật giáo, tượng

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

Bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về "Tứ Diệu Đế" trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: "Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau nầy có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ." Bát Thánh Đạo hay tám con đường đúng, tám con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ

đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước nầy với nước kia, hay chủng tộc nầy với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất nầy; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Tâm vô lượng là tâm rộng lớn không thể tính lường được. Trong đạo Phật, tâm vô lượng không những làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh, dẫn sinh vô lượng phúc đức và tạo thành vô lượng quả vị tốt đẹp trong thế giới đời sống trong một đời, mà còn lan rộng đến vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau nầy, và tạo thành vô lượng chư Phật. Bốn tâm vô lượng, còn gọi là Tứ Đẳng hay Tứ Phạm Hạnh, hay bốn trạng thái tâm cao thượng. Được gọi là vô lượng vì chúng chiếu khắp pháp giới chúng sanh không giới hạn không ngăn ngại. Cũng còn được gọi là "Phạm Trú" vì đây là nơi trú ngụ của Phạm Chúng Thiên trên cõi Trời Phạm Thiên.

Trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về năm giới nầy. Năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chận đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản nầy mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời nầy chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thục, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy, phải cố gắng trì ngũ giới). Chân lý Nhân Quả là một trong những lời dạy quan trọng của đức Phật. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về "Nghiệp" của Phật giáo. Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc

lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp nầy người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nẩy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xãy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nẩy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vân vân, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cắp sách đến trường học tiểu học, đến ngày thành tài 4 năm đại học phải trải qua thời gian ít nhất là 14 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, mà có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành

tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người Phật tử khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Chân lý về nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là 'karma' có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ 'nghiệp' luôn được hiểu theo nghĩa tật xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được tích góp bởi Mạt Na thức và chất chứa bởi A Lại Da thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời nầy có thể trốn chạy được quả báo. Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: "Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động nầy làm hại cả ta lẫn người." Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích

tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta. Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động nầy sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống nầy đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nẩy mầm sanh cây trổ quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nẩy mầm sanh cây và trổ quả tương ứng. Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

Đức Phật nhìn nhận khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại vì sự luyến chấp mê muội vào vạn hữu. Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế. Điều này không đúng ngay với sự hiểu biết sơ lược về căn bản Phật giáo. Khi Đức Phật cho rằng cuộc đời đầy khổ đau phiền não, Ngài không ngụ ý đời đáng bi quan. Theo cách này, Đức Phật nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại, và cách phân tích Ngài đã nêu rõ cho chúng đệ tử của Ngài thấy được luyến ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tính vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất thật của chúng và đây là chánh kiến. Ngài kết luận: "Chừng nào chúng ta vẫn chưa chấp nhận sự thật này, chừng đó chúng ta vẫn còn gặp phải những xung đột. Chúng ta không thể thay đổi hay chi phối bản chất thật của mọi vật và kết quả là 'niềm hy vọng xa dần làm cho con tim đau đớn'. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ điều chỉnh quan điểm của chính mình." Thật vậy, lòng khát ái mọi vật gây nên khổ đau phiền não. Kỳ

thật, chính lòng khát ái đã gây nên thương đau sầu muộn. Khi ta yêu thích người nào hay vật nào thì ta muốn họ thuộc về ta và ở bên ta mãi mãi. Chúng ta không bao giờ chịu suy nghĩ về bản chất thật của chúng, hay chúng ta từ chối nghĩ suy về bản chất thật này. Chúng ta ao ước những thứ này sẽ tồn tại mãi mãi, nhưng thời gian lại hủy hoại mọi vật. Tuổi xuân phải nhường chỗ cho tuổi già, và vẻ tươi mát của sương mai phải biến mất khi vầng hồng ló dạng. Trong Kinh Niết Bàn, khi Đại Đức A Nan và những đệ tử khác than khóc buồn thảm khi Đức Phật đang nằm trên giường bệnh chờ chết, Đức Phật dạy: "Này Ananda! Đừng buồn khổ, đừng than khóc, Như Lai chẳng từng bảo ông rằng sớm muộn gì thì chúng ta cũng phải xa lìa tất cả những thứ tốt đẹp mà ta yêu thương quí báu đó sao? Chúng sẽ biến đổi và hoại diệt. Vậy làm sao Như Lai có thể sống mãi được? Sự ấy không thể nào xảy ra được!" Đây là nền tảng cho lời dạy về "Ba Dấu Ấn" (vô thường, khổ và vô ngã) trong đạo Phật về đời sống hay nhân sinh quan và vũ trụ quan Phật Giáo. Mọi giá trị của đạo Phật đều dựa trên giáo lý này. Đức Phật mong muốn các đệ tử của Ngài, tại gia cũng như xuất gia, thảy đều sống theo chánh hạnh và các tiêu chuẩn cao thượng trong cuộc sống về mọi mặt. Đối với Ngài, cuộc sống bình dị không có nghĩa là cuộc đời con người phải chịu suy tàn khổ ải. Đức Phật khuyên đệ tử của Ngài đi theo con đường "Trung Đạo" nghĩa là không luyến ái cũng không chối bỏ vạn hữu. Đức Phật không chủ trương chối bỏ "vẻ đẹp" của vạn hữu, tuy nhiên, nếu con người không thấu triệt được thực chất của những vật mang vẻ đẹp đó, thì chính cái vẻ đẹp kia có thể đưa đến khổ đau phiền não hay đau buồn và thất vọng cho chính mình. Trong "Thi Kệ Trưởng Lão", Đức Phật có nêu ra một câu chuyện về tôn giả Pakka. Một hôm tôn giả vào làng khất thực, tôn giả ngồi dưới gốc cây. Rồi một con diều hâu gần đó chụp được một miếng thịt, vội vụt bay lên không. Những con khác thấy vậy liền tấn công con diều này, làm cho nó nhả miếng thịt xuống. Một con diều hâu khác bay tới đớp miếng thịt, nhưng cũng bị những con khác tấn công cướp mất đi miếng thịt. Tôn giả suy nghĩ: "Dục lạc chẳng khác chi miếng thịt kia, thật thông thường giữa thế gian đầy khổ đau và thù nghịch này." Khi quan sát cảnh trên, tôn giả thấy rõ vạn hữu vô thường cũng như các sự việc xảy ra kia, nên tôn giả tiếp tục quán tưởng cho đến khi đạt được quả vị A La Hán. Đức Phật khuyên đệ tử không lảng tránh cái đẹp, không từ bỏ cái đẹp mà cũng không luyến ái cái đẹp. Chỉ cố làm sao cho cái đẹp không trở thành đối tượng yêu

ghét của riêng mình, vì bất cứ vật gì khả lạc khả ố trong thế gian này thường làm cho chúng ta luyến chấp, rồi sinh lòng luyến ái hay ghét bỏ, chính vì thế mà chúng ta phải tiếp tục kinh qua những khổ đau phiền não. Người Phật tử nhìn nhận cái đẹp ở nơi nào giác quan nhận thức được, nhưng cũng phải thấy luôn cả tính vô thường và biến hoại trong cái đẹp ấy. Và người Phật tử nên luôn nhớ lời Phật dạy về mọi pháp hữu hình như sau: "Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt." Như vậy, người Phật tử nhìn và chiêm ngưỡng vẻ đẹp mà không pha lẫn lòng tham muốn chiếm hữu. Để chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống, Đức Phật khuyên tứ chúng nên: "Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý". Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: "Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy." Biển pháp mênh mông cũng từ bốn câu kệ nầy mà ra.

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

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

Nói tóm lại, không chút nghi ngờ về đạo Phật là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động hai mươi sáu thế kỷ về trước. Đạo Phật vẫn còn là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động ngay trong thế kỷ này (thế kỷ thứ 21). Đạo Phật đồng điệu với tất cả những tiến bộ của khoa học ngày nay and nó sẽ luôn đồng điệu với khoa học vượt thời gian. Giáo lý cơ bản về từ, bi, hỷ, xả, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm, cũng như năm giới căn bản không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc... vẫn luôn là ngọn đuốc soi sáng thế gian u tối này. Thông điệp về hòa bình, tình thương yêu và hạnh phúc của đạo Phật gửi đến chúng sanh mọi loài vẫn luôn luôn là một chân lý rạng ngời cho nhân loại. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đạt được mục tiêu cao nhất của đạo Phật, dù xuất gia hay tại gia. Tuy nhiên, điều thiết yếu nhất là chúng ta phải thành khẩn tu tập theo những lời dạy dỗ của Đức Phật. Đức Phật và những đại đệ tử của Ngài không phải tự nhiên mà đắc thành chánh quả. Đức Phật và các đệ tử của Ngài một thời cũng là những phàm phu như chúng ta. Họ cũng bị phiền não bởi những bất tịnh nơi tâm, luyến chấp, sân hận và vô minh. Nhưng giờ này họ đã thành

Phật, thành Thánh, còn chúng ta sao cứ mãi u mê lăn trôi tạo nghiệp trong luân hồi sanh tử? Phật tử thuần thành nên lắng nghe lời Phật dạy, nên thanh tịnh thân, khẩu ý để đạt đến chân trí tuệ, trí tuệ giúp chúng ta hiểu được chân lý và đạt được mục tiêu tối hậu của Phật giáo. Nói cách khác, nếu chúng ta chịu thành tâm tu tập giáo pháp nhà Phật thì một ngày không xa nào đó ai trong chúng ta cũng đều làm việc thiện, tránh làm việc ác; ai cũng hết lòng giúp đỡ người khác chứ không làm hại ai, và tâm niệm chúng ta luôn ở trạng thái thanh tịnh. Như vậy chắc chắn tu tập giáo pháp này thì đời này và đời sau cuộc sống chúng ta sẽ hạnh phúc, thịnh vượng. Cuối cùng tu tập giáo pháp ấy sẽ dẫn đưa chúng ta đến mục tiêu tối hậu là giải thoát, đó là hạnh phúc tối thượng của Niết Bàn.

V. Muốn Lên Phật Phải Tu Tập Phật Pháp:

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

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

Bị thúc đẩy bởi lòng bi mẫn vĩ đại của chính mình, Đức Phật quyết định xem xét lại thế gian. Ngài thấy chúng sanh có nhiều hạng bậc khác nhau, giống như hoa sen trong hồ, một số nằm ngầm dưới làn nước, một số mọc tựa lên mặt nước, lại có một số khác vươn cao khỏi mặt nước và đứng thật vững chãi. Ngài hiểu rằng cũng giống như vậy, con người thì có người tốt, có người xấu, một số dễ dàng chỉ dạy và một số khác thì khó khăn. Do tính đa dạng này và vì lòng bi mẫn lớn lao của Ngài dành cho chúng sanh, Đức Phật thay đổi ý định của Ngài và quyết định dẫn dắt chúng sanh. Bài pháp đầu tiên của Ngài được giảng giải cho 5 đạo sĩ khổ hạnh, những người một thời đã từng là đồng đạo của Ngài trước khi Ngài giác ngộ. Ở vườn Lộc Uyển, gần thành Ba La Nại, Ngài giải thích cho họ về nội dung sự giác ngộ của mình ở hình thức "Tứ Diệu Đế," 5 vị đạo sĩ vô cùng kinh ngạc bởi tuệ giác sâu sắc của Ngài và tính mới lạ của bức thông điệp đến nỗi một người trong nhóm của họ đã chứng ngay quả vị A La Hán, một quả vị cao quý, người đã đạt được an lạc tối thượng của Niết Bàn qua giáo pháp của Ngài. Bốn người còn lại cũng lần lượt chứng Thánh vào những ngày sau đó. Bài pháp kỳ vĩ đầu tiên của Ngài, đã trở thành một trong những lời giáo huấn mạch lạc nhất của Đức Phật và của Phật giáo nói chung, và được gọi là "Chuyển Pháp Luân." Nó vẫn được mọi người tôn kính ở hầu hết các quốc gia theo Phật giáo nguyên thủy ở trong lễ hội được gọi là "Asalha Puja," diễn ra vào ngày rằm tháng 7.

Đức Phật đã truyền dạy giáo pháp của Ngài trong 45 năm liền sau đó, cho đến lúc Ngài nhập Niết Bàn. Số tín đồ của Ngài ngày càng tăng

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

Phải thực tình mà nói, không riêng gì Phật tử, mà cả thế giới mang ơn đức Phật nơi việc Ngài là người đầu tiên chỉ ra con đường giải thoát cho con người, thoát khỏi những thằng thúc trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Với Ngài, tôn giáo không phải là sự trả giá, mà là con Đường Sống Cao Thượng để đạt đến giác ngộ và giải thoát. Khi đức Phật nói đời là biển khổ, không phải Ngài muốn vẽ ra một bức tranh đời bi quan yếm thế; tuy nhiên, Ngài muốn giải thích rõ ràng những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não, rồi Ngài lại chỉ cho chúng ta thấy con đường diệt khổ. Bên cạnh đó, từng lời dạy của Ngài, từ Pháp, Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, Nhân Quả, Nghiệp Báo, Luân Hồi, Ngã và Vô Ngã, vân vân, tất cả những thứ này đều giúp đưa chúng ta đi sâu vào giáo pháp của nhà Phật và tiến bước trên con Đường Lên Phật. Nếu Phật tử chúng ta có thể đi sâu vào giáo pháp của nhà Phật và tiến bước trên con Đường Lên Phật, dầu chưa nói đến việc thành Phật, ít nhất ngay trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể giảm thiểu được những tư tưởng và việc làm tội lỗi, ích kỷ, oán ghét, nóng giận, ganh tỵ, thù hận và ác ý... Hơn thế nữa, đi trên con

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

một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của sự bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi chúng đã được đưa vào đời sống, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Đức Như Lai đã giải thích rõ về con đường mà Ngài đã tìm ra và trên con đường đó Ngài đã tiến tới quả vị Phật. Cuộc hành trình "Từ người lên Phật" đòi hỏi nhiều cố gắng, hiểu biết và tu tập liên tục. Mong một ngày không xa nào đó, ai nấy đều sớm thành Phật Đạo!

Buddhism: The Path That Is Leading to the Buddhahood

Nawaharlal Nehru (1889-1964), a great Indian Nationalist Leader, who worked for Independence and Social Reform in India, first Prime Minister of India in 1948, said about the Path that the Buddha showed us as follows: "The Buddha taught that what man needs for his happiness is not a religion or a mass of theories, but an understanding of the cosmic nature of the universe and its complete operation according to the law of cause and effect. Until this fact is fully understood, man's understanding of life and existence will remain imperfect and faulty. The path that the Buddha showed us is, I believe, the only path humanity must tread if it is to escape disaster." Truly speaking, not only Buddhists but the who world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from the coils of lush, anger, stupidity, arrogance, doubtness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... To Him, religion was not a bargain, but a Noble Way of life to gain enlightenment and liberation, and we call this "The Path Leading to Buddhahood". When the Buddha said that life is an ocean of sufferings; he did not mean to draw a pessimistic picture of life; however, He wanted to explain clearly causes of sufferings and afflictions, then He showed us the Path of Elimination of Sufferings, which in this writing we call it "Buddhism: The Path Leading To Buddhahood". Besides, each and every teachings of His, from Dharma, Four Noble Truths, Eight Noble Paths, Causes

and Effects, Karmas and Retributions, Rebirth, and Egolessness, and so on, all of the above helps lead us enter the path leading to Buddhahood. If we, Buddhists, try hard so that we can penetrate Buddhist Teachings and advance on "The Path Leading To Buddhahood", not talking about becoming a Buddha, at the very moment, at least, we can reduce evil thoughts, selfishness, hatred, anger, jealousy, grudges, and ill-will. Furthermore, when advancing on this Path, we can reduce the bas effect of the bad karma that we committed in many aeons in the past, for this the Path that the Buddha advanced for overcoming the bad effects. As for Buddhists, once you make up your mind to step enter into "The Path Leading to Buddhahood", should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey "Form being a common person to becoming a Buddha" demands continuous efforts and practices with right understanding. Hoping some not-far-away day, everybody will soon become Buddha!

I. The Buddha: An Unequaled Teacher of Humans and Heavenly Beings:

The word Buddha is not a proper name, but a title meaning "Enlightened One" or "Awakened One." Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened; however, efforts after efforts, he became enlightened. Any beings who sincerely try can also be freed from all clingings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being. Like us, he was born a man. The differnce between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, whether we are awakened or deluded, the Buddha nature is equally present in all beings. Buddha is an epithet of those who successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. The word "Buddha" derived from the Sanskrit root budh, "to

awaken," it refers to someone who attains Nirvana through meditative practice and the cultivation of such qualities as wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, Buddhas have eliminated all craving, and defilements. The Buddha of the present era is referred to as "Sakyamuni" (Sage of the Sakya). He was born Siddhartha Gautama, a member of the Sakya clan. The Buddha is One Awakened or Enlightened to the true nature of existence. The word Buddha is the name for one who has been enlightened, who brings enlightenment to others, whose enlightened practice is complete and ultimate. The term Buddha derived from the Sanskrit verb root "Budh" meaning to understand, to be aware of, or to awake. It describes a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. Chinese translation is "to perceive" and "knowledge." Buddha means a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation.

For the sake of a great cause, or because of a great matter, the Buddha appeared, for the changing beings from illusion into enlightenment (according to the Lotus Sutra), or the Buddha-nature (according to the Nirvana Sutra), or the joy of Paradise (according to the Infinite Life Sutra). According to the Anguttara Nikaya, the Buddha is a unique being, an extraordinary man arises in this world for the benefit of sentient beings, for the happiness of sentient beings, out of compassion for the world, and for the good of gods and men. The Buddha founded Buddhism. Some says that Buddhism is a philosophy of life, not a religion. In fact, Buddhism is not strictly a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship to a supernatural god. Buddhism is neither a philosophy. In the contrary, the Buddha's message is really for human beings in daily life: "Keeping away from all evil deeds, cultivation of a moral life by doing good deeds and purification of mind from worldly impurities." This message originated from the Buddha's realization of the Truth. As a prince living in the lap of luxury, the Buddha started to ponder very deeply on why living beings suffer in this world. He asked

himself: “What is the cause of this suffering?” One day while sitting under a tree as a young boy, he saw a snake suddenly appear and catch an eel. As the snake and the eel were struggling, an eagle swooped down from the sky and took away the snake with the eel still in its mouth. That incident was the turning point for the young prince to start thinking about renouncing the worldly life. He realized that living beings on the earth survive by preying on each other. While one being tries to grab and the other tries to escape and this eternal battle will continue forever. This never-ending process of hunting, and self-preservation is the basis of our unhappiness. It is the source of all suffering. The Prince decided that he would discover the means to end this suffering. He left His father’s palace at the age of 29 and six years later he gained enlightenment. According to the Buddha, the Law of Cause and Effect controls all beings. Karma simply means action. If a person commits a bad action (karma) it will be impossible for that person to escape from its bad effect. The Buddha is only a Master, who can tell beings what to do and what to avoid but he cannot do the work for anyone. In the Dhammapada Sutra, the Buddha clearly stated: “You have to do the work of salvation yourself. No one can do anything for another for salvation except to show the way.”

According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, it verenates him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning that means every one of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and

existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him.

II. An Overview and Meanings of Buddhism:

As mentioned above, in around the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. When he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he traveled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made.

Even though the Buddha is dead but 2,500 years later his teachings still help and save a lot of people, his example still inspires people, his words still continue to change lives. Only a Buddha could have such power centuries after his death. The Buddha did not claim that he was a god, the child of god or even the messenger from a god. He was simply a man who perfected himself and taught that if we followed his example, we could perfect ourselves also. He never asked his followers to worship him as a god. In fact, He prohibited his followers to praise him as a god. He told his followers that he could not give favors to those who worship him with personal expectations or

calamities to those who don't worship him. He asked his followers to respect him as students respect their teacher. He also reminded his followers to worship a statue of the Buddha to remind ourselves to try to develop peace and love within ourselves. The perfume of incense reminds us of the pervading influence of virtue, the lamp reminds us of the light of knowledge and the followers which soon fade and die, remind us of impermanence. When we bow, we express our gratitude to the Buddha for what his teachings have given us. This is the core nature of Buddhist worship. A lot of people have misunderstood the meaning of "worship" in Buddhism, even sincere Buddhists. Buddhists do not believe that the Buddha is a god, so in no way they could possibly believe that a piece of wood or metal is a god. In Buddhism, the statue of the Buddha is used to symbolize human perfection. The statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centered, not god-centered, that we must look within not without to find perfection and understanding. So in no way one can say that Buddhists worship god or idols. In fact, a long time ago, when primitive man found himself in a dangerous and hostile situations, the fear of wild animals, of not being able to find enough food, of diseases, and of natural calamities or phenomena such as storms, hurricanes, volcanoes, thunder, and lightning, etc. He found no security in his surroundings and he had no ability to explain those phenomena, therefore, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, courage in times of danger and consolation when things went wrong. They believed that god arranged everything. Generations after generations, man continues to follow his ancestors in a so-called "faith in god" without any further thinkings. Some says they in believe in god because god responds to their prayers when they feel fear or frustration. Some say they believe in god because their parents and grandparents believed in god. Some others say that they prefer to go to church than to temple because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples.

To someone, the meaning of Buddhism can be only life of the Buddha; the example that the Buddha and his immediate disciples set, that glorious feat of a man, who stood before men as a man and declared a path of deliverance. To others, Buddhism would mean the

massive doctrine as recorded in the Buddhist Tripitaka (literature), and it is described a very lofty, abstruse, complex and learned philosophy of life. The name Buddhism comes from the word "Bodhi" which means "waking up," and thus Buddhism is the philosophy of Awakening. Therefore, the real definition of Buddhism is Noble Truth. The Buddha did not teach from theories. He always taught from a practical standpoint based on His understanding, His enlightenment, and His realization of the Truth. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has more than 800 million followers world wide (including Chinese followers in Mainland China). People in the West had heard of the Buddha and his teaching as early as the thirteenth century when Marco Polo (1254-1324), the Italian traveler who explored Asia, wrote accounts on Buddhism in his book, "Travels of Marco Polo". From the eighteenth century onwards, Buddhist text were brought to Europe and translated into English, French and German. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America.

To the Buddha, man is a supreme being, thus, he taught: "Be your own torch and your own refuge. Do not seek refuge in any other person." This was the Buddha's truthful word. He also said: "All realizations come from effort and intelligence that derive from one's own experience. Man is the master of his destiny, since he can make his life better or worse. If he tries his best to cultivate, he can become a Buddha." Buddhism is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood. Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. If was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four noble truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond.

Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The teaching of Buddha. This is not important. Buddhism is what the Buddha taught.

His teaching was based on human inner wisdom. Buddhism always values reason. Blindly believing in everything is contrary to Buddha's teaching. The Buddha taught: "Do not believe blindly in my teachings. Always test them like using fire to test gold to determine whether it is authentic or counterfeit." Buddhism is not a religion versed in worshipping and imploring favors from deities. It is different from other religions and doctrines in that it respects personal opinions, beliefs, and intellectual development. Buddhism does not prevent its disciples from learning other religious teachings. The Buddha said that if there were reasonable and rational teachings in other religions, His followers were free to reapect such things. From that basic principle, the Buddha declared that there was nothing hidden in the sleeve of His saffron robe when referring to His teachings. He also added that His doctrine was consistent with how people understood the Truth. It did not depend on the favors bestowed by any deity or any other spiritual power. The Buddha emphasized the concept of free inquiry when He asked His disciples to judge even the Tathagata in order to have an utter trustfulness in Him. He asked them to study, understand, and believe latter on. Whoever has not yet understood or still has doubt but blindly believes has thus defamed the Buddha. Doubt is not a sin because Buddhism has no creed to be believed. Doubt will automatically dissipate when people fully understand or perceive the Truth. In short, whether the Buddha wanted or not, His teachings and the way of life preached by Him became a religion called "Buddhism." However, Buddhism is not a religion just for discussion, but it is a religion of deliverance for those who diligently cultivate. One needs not be a scholar or a blind devotee to become a Buddhist, all you need is your sincerity of cultivation. In Buddhism, blind faith has no ground, each one of us must know how to find and absorb what is relevant and what is not to our life and to our problems. If we pay a little attention we'll see that Buddhist doctrines are boundless and timeless, but they are the inconceivable truth for all time. Messages handed down to us by the Buddha remain eternally valuable. No one can argue against or deny the doctrine of impermanence in Buddhism. Impermanence does not mean that things are not existing. Impermanence means that everything continues in a flux, in a process of continuing change and evolution. Thus, Buddhism is able to adjust to different civilizations in different

times in the world. Even in modern world, Buddhism is always appropriate in all circumstances. In fact, if you approach any apsect of Buddhism, you will immediately find out that it is something relevant, beneficial and applicable to your daily life. Sincere Buddhists should always remember that in Buddhism there is no such so-called bonds of supernatural ties, nor Godhead, nor creation, nor sin inherited from anyone else, other than what you yourself have done.

III. Taking Refuge on the Three Gems Is A Great Avenue to the Buddhahood:

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

suffering (Dharmapada 191). That is the secure refuge, the supreme refuge. He who has gone to that refuge, is released from all suffering (Dharmapada 192)."

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IV. Buddhism: The Path Leading to the Buddhahood:

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

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

In Buddhism, there is no distinction between a divine, or a supreme being, and an ordinary person. The highest form of a human being is a Buddha. All people have the inherent ability and potential to become Buddhas if they follow and cultivate the teachings set forth by Shakyamuni Buddha. By following the Buddha's teachings and Buddhist practices, anyone can eventually become Buddhas. A Buddha

is also a human being, but one who comes to a realization and thoroughly understands the workings and meaning of life and the universe. When one comes to that realization and truly knows and understands oneself and everything, he is called “Buddha” or he is said to have attained enlightenment. He is also called “the Enlightened One.”

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

storms, hurricanes, volcanoes, thunder, and lightning, etc. He found no security in his surroundings and he had no ability to explain those phenomena, therefore, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, and courage him in times of danger and consolation when things went wrong. They believed that god arranged everything. Generations after generations, man continues to follow his ancestors in a so-called "faith in god" without any further thinkings. Some says they believe in god because god responds to their prayers when they feel fear or frustration. Some say they believe in god because their parents and grandparents believed in god. Some others say that they prefer to go to church than to temple because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples, and so on, and so on.

The Four Noble Truths, A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: "Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause." The noble Eightfold Path or the eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. In Buddhism, the mind is immeasurable. It not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing

immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind. The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world.

In both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about these five precepts. The five basic commandments of Buddhism. The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. The truth law of causation is one of the most important teaching of the Buddha. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of "Karma". The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall

you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mecahnism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

The truth of karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma

produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can by created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are gathered or accumulated by the Manas and stored in the Alayavijnana. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through inumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. As mentioned above, karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. Thus the Buddha taught: "To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others." Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and

earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

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

The Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life because of the ignorant attachment to all things. It is trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism. This is not true even with a slight understanding of basic Buddhism. When the Buddha said that human life was full of sufferings and afflictions, he did not mean that life was pessimistic. In this manner, the Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life, and by a method of analysis he pointed out to his disciples that attachment to things without a correct view as to their nature is the cause of sufferings and afflictions. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view. He concluded: "As long as we are at variance with this truth, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things. The result is 'hope deferred made the heart sick'. The only solution lies in correcting our point of view." In fact, the thirst for things begets sorrow. When we like someone or something, we wish that they belonged to us and were with us forever. We never think about their true nature, in other words, or we refuse to think about their true

nature. We expect them to survive forever, but time devours everything. Eventually we must yield to old age and freshness of the morning dew disappears before the rising sun. In the Nirvana Sutra, when Ananda and other disciples were so sad and cried when the Buddha lay on his death-bed, the Buddha taught: "Ananda! Lament not. Have I not already told you that from all good things we love and cherish we would be separated, sooner or later... that they would change their nature and perish. How then can Tathagata survive? This is not possible!" This is the philosophy which underlies the doctrine of the "Three Marks" (impermanence, suffering and no-self) of existence of the Buddhist view of life and the world. All Buddhist values are based on this. The Buddha expected of his disciples, both laity and clergy, good conduct and good behavior and decent standard of living in every way. With him, a simple living did not amount to degenerate human existence or to suffer oneself. The Buddha advised his disciples to follow the "Middle Path". It is to say not to attach to things nor to abandon them. The Buddha does not deny the "beauty", however, if one does not understand the true nature of the objects of beauty, one may end up with sufferings and afflictions or grief and disappoinment. In the "Theragatha", the Buddha brought up the story of the Venerable Pakka. One day, going to the village for alms, Venerable Pakka sat down beneath a tree. Then a hawk, seizing some flesh flew up into the sky. Other hawks saw that attacked it, making it drop the piece of meat. Another hawk grabbed the fallen flesh, and was flundered by other hawks. And Pakka thought: "Just like that meat are worldly desires, common to all, full of pain and woe." And reflecting hereon, and how they were impermanent and so on, he continued to contemplate and eventually won Arahanship. The Buddha advised his disciples not to avoid or deny or attach to objects of beauty. Try not to make objects of beauty our objects of like or dislike. Whatever there is in the world, pleasant or unpleasant, we all have a tendency to attach to them, and we develop a like or dislike to them. Thus we continue to experience sufferings and afflictions. Buddhists recognize beauty where the sense can perceive it, but in beauty we should also see its own change and destruction. And Buddhist should always remember the Buddha's teaching regarding to all component things: "Things that come into being, undergo change and are eventually destroyed." Therefore,

Buddhists admire beauty but have no greed for acquisition and possession. In order to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: “Do no evil, to do only good, to purify the mind.” In the Agama Sutra, the Buddha taught: “Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, and purify the mind, that’s Buddhism” or “To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas.” These four sentences are said to include all the Buddha-teachings.

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

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

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

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

V. Wanting to Advance to the Buddhahood One Must Cultivate Buddha's Teachings:

During the time of the Buddha always confirmed his disciples that He was only a guide who showed the Way of Enlightenment and Liberation; and He could never be able to liberate anyone. Those who listen to the Buddha's Teachings on methods of cultivation, then follow these teachings to cultivate will lead to enlightenment. In other words, those who want to advance to the Buddhahood, everybody should study, understand, believe, and then practice to become a Buddha. The birth of the Buddha's teachings is the pinnacle of the Buddha's achievement. The Buddha's enlightenment was in some respects the pinnacle of his achievement, but it was his subsequent teaching of Dharma (Truth) that laid the foundation for his enduring legacy. The community of monks and nuns that he established ensured the transmission of this doctrine to future generations, and in the 3rd century B.C. the reign of the emperor Asoka played an instrumental role in the dissemination of Buddhism in India. After he had attained enlightenment, the Buddha remained for seven weeks at the site of the Bodhi Tree and enjoyed great bliss. During this period he realized that what he had come to understand was a profound and difficult truth, which other people relished worldly attachment, would find hard to grasp. According to the Buddha, the Buddha-dharma is simply worldly dharma in which we turn ourselves around. It is the dharma that most ordinary people are unwilling to use. Worldly people are sinking and floating in the worldly dharma; they are always busy running here and there, constantly hurried and agitated. The source of all these activities is invarably selfishness, motivated by a concern to protect their own lives and properties. Buddha-dharma, on the other hand, is unselfish and public-spirited, and springs from a wish to benefit others. Sincere

cultivators always think of others' welfare. Sincere cultivators always forget their own "Ego". They always give up their own interests in service to others, and never bring uncomfortable circumstances and afflictions to others. However, most people fail to clearly understand the basic ideas that the Buddha once preached. As a result as we can see now, within Buddhist circles we find struggle and contention, troubles and hassles, quarrels and strife. These problems seem to be no different from that of ordinary people, if we do not want to say worst than what we can find in worldly life. The Buddha predicted all these problems, thus He concluded that it would be pointless to try to teach others about his enlightenment, but the great god Brahma Sahampati intervened and implored the Buddha to share his discoveries with humankind.

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

For the next forty-five years, until his ultimate extinction, the Buddha taught Dharma. The number of his followers increased steadily and the community of monks, the Sangha, began to form. The Buddha

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

Truly speaking, not only Buddhists but the who world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from the coils of lush, anger, stupidity, arrogance, doubtness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... To Him, religion was not a bargain, but a Noble Way of life to gain enlightenment and liberation. When the Buddha said that life is an ocean of sufferings; he did not mean to draw a pessimistic picture of life; however, He wanted to explain clearly causes of sufferings and afflictions, then He showed us the Path of Elimination of Sufferings. Besides, each and every teachings of His, from Dharma, Four Noble Truths, Eight Noble Paths, Causes and Effects, Karmas and Retributions, Rebirth, and Egolessness, and so on, all of the above helps lead us penetrate Buddhist Teachings and advance on the Path Leading To Buddhahood. If we, Buddhists, can penetrate Buddhist Teachings and advance on the Path Leading To Buddhahood, not talking about becoming a Buddha, at the very moment, at least, we can reduce evil thoughts, selfishness, hatred, anger, jealousy, grudges, and ill-will. Furthermore, when advancing on this Path, we can reduce the bas effect of the bad karma that we committed in many aeons in the

past, for this the Path that the Buddha advanced for overcoming the bad effects. In the limitation of this little writing "Buddhism: The Path Leading to Buddhahood", we cannot make a profound study of Buddhism, but we simply points out the path that the Buddha, the Great Enlightened in human history, once trode on and did become a Buddha. Devout Buddhists should always remember that treading on the paths leading to the Buddha does not mean to renounce the world and to enter into a temple as a monk or nun, but it means to enter into practicing well-being exercises that are linked to established daily life patterns, makes our lives more peaceful. Devout Buddhists should always remember the goal of any Buddhist cultivator is to achieve self-enlightening (examine with one's own intelligence, and not depending upon another), enlightening or awakening of others, then achieve the final accomplishment, that is to become a Buddha. Because Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially, human beings to eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist who has a peaceful, mindful and happy life. So, treading on the paths leading to the Buddha helps us to experience calmness and clarity, acceptance and gratitude, love and connection in our daily life. It will also help us to develop new habits of appropriate pausing, habits of knowing how to stop from continuing doing unwholesome activities. Let's try to tread on the paths leading to the Buddha, then we will see that to experiece peace does not mean that we have to be in a place where there is no noise, no trouble, or no hard work. As a matter of fact, peace is really to be in the midst of those things and still be calm in our heart. For devout Buddhists, once you make up your mind to step enter into "The Path Leading to Buddhahood", should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits.

Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey “Form being a common person to becoming a Buddha” demands continuous efforts and practices with right understanding. Hoping some not-far-away day, everybody will soon become Buddha!

Chương Năm Mươi Chín
Chapter Fifty-Nine

Đạo Phật: Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Nầy

Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời nầy. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời nầy. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời nầy, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo nầy cho các đệ tử: "Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các ngươi sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi. Dù có những lời giáo

huấn đầy ý nghĩa đó, một số đệ tử của Ngài đã nẩy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng hợp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lâu Na là một thí dụ, vị nầy sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lâu Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: "Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế. Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi." Vậy chúng ta có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: "Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo." Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời nầy. Những lời dạy nầy có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trược, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thỉ, từ bi giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường

phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: "Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc." Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ nầy phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp nầy.

Buddhism: Emancipation In This Very Life

All the Buddha's teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedilessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one's crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one's school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha's Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career.

The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of theBuddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, ‘Nirvana,’ or ‘the state of the fire blown out.’ When a fire is blown out, nothing remain to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: “Do not wail saying ‘Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.’ What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?” In spite of these thoughtful instructions some of his disciples were expressing a dissenting idea even before his funeral. It was natural, therefore, for the mindful elders to think of calling a council of elders in order to preserve the orthodox teaching of the Buddha. They consulted King Ajatasatru who at once ordered the eighteen monasteries around his capital to be repaired for housing the members of the coming Council of Rajagriha. When the time arrived five hundred selected elders met together. Ananda rehearsed the Dharmas (sutras) while Upali explained the origin of each of the Vinaya rules. There was no necessity of rehearsing the Vinaya rules themselves since they had been compiled during the Buddha’s lifetime for weekly convocation for confessions. At the council a fine collection of the Dharma and the Vinaya was made, the number of Sutras was decided, and the history of the disciplinary rules was compiled. The result of the elders’ activity was acknowledged as an authority by those who had a formalistic and realistic tendency. There were, however, some who differed from them in their opinion. Purana, for instance, was skilled in preaching. Purana was in a bamboo grove near Rajagriha during the council, and, being asked by some layman, is said to have answered: “The council may produce a fine collection. But I will keep to what I heard from my teacher myself. So we may presume that there were some who had idealistic and free-thinking tendencies.

In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up

by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way." For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings' troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedilessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of "self" and "permanence"; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his fmaily and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual repsect. If left-home people and laypeole can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.

Phần Seven B
Phụ Lục
Phần Đạo Đế

Part Seven B
Appendices of The Truth of
The Path of Cessation of Sufferings

Phụ Lục A
Appendix A

Bốn Cảnh Làm Thay Đổi Cuộc Đời Đức Phật

Thái tử Tất Đạt Đa cùng với người đánh xe của Ngài phiêu lưu ra ngoài bức tường của cung điện bốn lần, và bốn hình ảnh mà Ngài đã chạm trán đã dẫn đến sự kiện Ngài từ bỏ thế gian, một trong những bước ngoặc lớn lao trong đời của Ngài. *Trong lần đầu tiên đi ra ngoài,* thái tử gặp một người gầy yếu chống gậy. Xa Nặc giải thích rằng đây là tuổi già và cũng là số phận của tất cả mọi chúng sanh, kể cả thái tử. Khi vua cha nghe được chuyện này, ngài cho tăng gấp đôi số người canh giữ con trai mình và tăng thêm số người làm trò vui cho thái tử. *Trong lần đi ra ngoài thành lần thứ hai*, thái tử tình cờ gặp một người đau đớn vì bệnh tật. Một lần nữa Xa Nặc báo cho thái tử biết rằng điều bất hạnh này có thể đến với tất cả chúng sanh, kể luôn cả thái tử. *Lần đi ra ngoài thành thứ ba,* thái tử trông thấy một xác chết, và sau đó Xa Nặc thảo luận với Ngài về bản chất và ý nghĩa của cái chết. Nơi cung điện thái tử cảm thấy buồn nản mà không có một sự giải trí nào có thể làm cho Ngài phấn chấn lên được: ngài giống như "một con sư tử bị đâm thủng nơi tim bởi một mũi tên độc." Ngài không thể hiểu được làm thế nào mà người ta có thể an vui với bản thân hoặc cười đùa thỏa thích khi lão, bệnh, tử vẫn còn tồn tại trong thế gian này. Những năm sau đó Ngài thường dạy rằng sự đau như thế vẫn luôn luôn hiện diện và đưa ra một giải pháp cho sự kiện đã được khẳng định này. *Vào lần đi ra ngoài thành lần cuối cùng,* thái tử thấy một đạo sĩ mang một chiếc bình bát khất thực, Xa Nặc trình bày với thái tử rằng người này đã từ bỏ cuộc sống gia đình và đã xuất gia sống đời đạo hạnh của một nhà tu khổ hạnh đi tìm chân lý và hạnh phúc. Và rồi sau đó thái tử Tất Đạt Đa quyết định thực hành giống như vậy.

Theo truyền thuyết về cuộc đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ít lâu sau khi Ngài đản sanh, một nhà tiên tri đã tiên đoán rằng Ngài sẽ thành một vị đại vương nếu Ngài không chứng kiến bốn cảnh: 1) người bệnh; 2) người già; 3) một thây ma; 4) một người xuất gia. Ba cảnh đầu

tượng trưng cho hiện thực cay nghiệt của vòng luân hồi sanh tử, trong đó chúng sanh bệnh hoạn, già yếu và chết chóc, và cảnh tượng thứ tư chỉ ra con đường thoát khỏi hiện thực này, bằng cách từ bỏ thế giới trần tục để tìm đường giải thoát. Theo truyện kể của truyền thống, cha Ngài là vua Tịnh Phạn đã cố gắng hết sức mình để ngăn ngừa không cho Ngài thấy những cảnh này, nhưng không thành công. Vị Thái tử trẻ đã đi ra ngoại thành Ca Tỳ La Vệ 4 lần, và mỗi lần Ngài đều chứng kiến một trong bốn cảnh tượng. Sau đó Ngài quyết định rời bỏ cung điện của vua cha và trở thành người từ bỏ thế gian. Lý do tại sao chúng ta gọi bốn cảnh tượng này là bốn cảnh tượng có ý nghĩa bởi vì chính bốn điểm này đã làm thay đổi cả cuộc đời của Thái tử Tất Đạt Đa (người sau này trở thành Đức Phật). Khi Thái tử lớn lên, điều mơ ước mạnh mẻ và khẩn thiết của vua Tịnh Phạn là con mình lập gia đình, chăm sóc gia đình, và là người kế vị xứng đáng của mình, bởi vì lời tiên tri của nhà thông thái Kondanna luôn ám ảnh nhà vua, nên nhà vua luôn lo sợ một ngày nào đó Thái tử sẽ bỏ nhà ra đi, sống đời ẩn sĩ không cửa không nhà. Theo tập tục Ấn Độ thời bấy giờ, Thái tử kết duyên rất sớm vào năm lên 16 với người em bà con, một công chúa xinh đẹp, con vua Hộc Phạn và bà hoàng hậu Pamita của xứ Koliya. Công chúa cùng tuổi với Thái tử. Vua Tịnh Phạn đã cung ứng đầy đủ những phương tiện sang trọng nhất cho Thái tử. Ngài có ba cung điện để sống thích hợp với ba mùa theo thời tiết của Ấn Độ. Không gì trên đời để hưởng thụ những lạc thú trần gian, Thái tử sống giữa cảnh đàn ca múa hát, trong xa hoa hỷ lạc lộng lẫy, không biết gì đến khổ đau sầu muộn. Tuy nhiên, tất cả những cố gắng của vua Tịnh Phạn nhằm giam hãm con mình trong nhục dục trần thế và tạo cho con mình một tâm hồn trần tục đã không đem lại kết quả. Những công trình của vua cha Tịnh Phạn nhằm tách rời cặp mắt tìm tòi của con mình ra khỏi những trạng huống khốn khổ phiền lụy trong đời sống, chỉ làm cho tánh tò mò và ý chí quyết tìm chân lý và thành đạt giác ngộ của Thái tử ngày càng lớn thêm. Với tuổi lớn khôn và thành thục, Thái tử bắt đầu thoáng thấy được nỗi thống khổ của thế gian. Một hôm khi Thái tử đang ngồi trên xe ngựa do người đánh xe Xa Nặc chở vào vườn Thượng Uyển, thì Ngài ngạc nhiên trông thấy một cảnh tượng não nề mà Ngài chưa từng thấy bao giờ: một cụ già già yếu đang ở vào giai đoạn cuối của cuộc sống, đang rên rỉ khóc than: "Ngài ơi! Hãy giúp tôi! Giúp tôi đứng vững trên đôi chân; Ôi, hãy giúp tôi! Nếu không tôi

sẽ chết trước khi về đến nhà!" Đây là cảnh kích động mạnh mẽ đầu tiên của Thái tử. Lần thứ nhì, khi Ngài thấy một người ốm yếu chỉ còn da bọc xương, vô cùng khổ sở và buồn thảm, đang chịu đựng một cơn bệnh nặng, đang chịu đựng một cơn bệnh trầm trọng. Sức lực không còn, tất cả những hy vọng và niềm vui sống của người ấy cũng không còn. Lần thứ ba Ngài thấy một nhóm người than khóc rên rỉ thê thảm, khiêng trên vai thi hài của thân nhân để đi hỏa táng. Cảnh tượng bất hạnh mà lần đầu tiên Ngài thấy trong đời đã làm cho Ngài vô cùng kích động. Và Ngài được người đánh xe Xa Nặc cho biết rồi đây chính Ngài, Công chúa Da Du Đà La, và tất cả thân quyến lớn nhỏ, không trừ bỏ một ai, đều phải trải qua những giai đoạn già, bệnh và chết này. Ít lâu sau, Thái tử trông thấy một tu sĩ khoan thai đi từng bước, mắt nhìn xuống, ung dung và vắng lặng, thanh thoát tự tại. tác phong trầm tĩnh của con người từ tốn ấy đập mạnh vào tâm tư Ngài. Ngài được Xa Nặc cho biết rằng đó là một tu sĩ đã lìa bỏ nhà cửa để sống đời trong sạch, tìm chân lý giải đáp cho những phiền toái của đời sống. Ý niệm xuất gia bỗng chốc thoáng qua trong trí Ngài và Ngài trầm tư mặc tưởng trên đường về nhà. Nhịp tim thống khổ của nhân loại đã tìm được một âm vang cứu chữa trong tâm Ngài. Càng đụng chạm với cuộc sống bên ngoài Ngài càng có xác tín là thế gian này quả thật không có hạnh phúc thật sự. Nhưng trước khi về đến hoàng cung thì một người đến báo tin là công chúa Da Du Đà La đang lâm bồn và hạ sanh một hoàng nam. "Lại thêm một trói buộc cho ta," Ngài thốt ra lời than và trở về.

Four Sights That Changed the Buddha's Life

Prince Siddhartha ventured beyond the palace walls four times, accompanied by his charioteer Chandaka, and the four sights that he encountered led to his renunciation of the world, one of the great turning points in his life. *On his first outing,* Siddhartha saw a wasted man supported himself with a stick. Chandaka explained that this was old age and that it was the fate of all living beings, including the prince. When the heard about the incident, he doubled the number of guards around his son and increased the number of his entertainers. *On his*

second outing, the prince came across a man afflicted with disease. Again Chandaka informed him that this misfortune can strike all living beings, including the prince. *On his third outing,* the prince saw a corpse, and Chandaka then discussed with him the nature and meaning of death. At the palace Siddhartha became broody. No amount of entertainment could cheer him up: he was like "a lion pierced in the heart by a poisoned arrow." He could not understand how people could be at peace with themselves or indulge in laughter when old age, illness and death existed in the world. Years later he would teach that such suffering is always present, and would offer a solution to this predicament. *On his final outing,* Siddhartha saw a monk carrying a begging bowl. Chandaka told him that this man had abandoned the house-hold life and had 'gone forth' to lead the holy life of an ascetic in search of truth and happiness. There and then Siddhartha resolved to do the same.

According to legends about Sakyamuni Buddha's life, shortly after his birth a fortune-teller predicted that he would become a great king unless he encountered the "four sights": 1) a sick person; 2) an old person; 3) a corpse; and 4) a world renouncer. The first three symbolize the harsh realities of cyclic existence, in which beings become sick, grow old, and die, and the fourth indicates the way to escape this, by renouncing the world and seeking liberation. According to tradition accounts, his father Suddhodana tried very hard to prevent him from encountering these sights, but was unsuccessful. The young prince went out into the town of Kapilavastu on four occasions, and during each of these he was confronted by one of the four sights. He subsequently resolved to leave his father's palace and become a world renouncer. The reason we call these four visions four significant visions because these four visions changed the whole life of Prince Siddhartha (who became Buddha later). When the Prince grew up, King Suddhodana's strong and fervent wish was that his should get married, bring up a family, and be his worthy successor, for the prediction of the Sage Kondanna always haunted him, and he feared that one day the Prince would give up home for the homeless life of an escetic. According to the custom of Indian at that time, at the very early age of sixteen, the Prince was married to his cousin, the beautiful Princess Yasodhara, the only daughter of King Suppabudha and Queen

Pamita of the Koliyas. The Princess was of the same age as the Prince. King Suddhodana provided the Prince with the greatest comforts. The Prince had, so the story tells, three palaces, one of each for the Indian yea's three seasons. Lacking nothing of the early joys of life, he lived amid song and dance, in luxury and pleasure, and knowing nothing of sorrow. Yet all the efforts of King Suddhodana to try to hold the Prince a prisoner to the senses and made him worldly-minded were of no avail. King Suddhodana's endeavors to keep away life's miseries from his son's inquiring eyes only heightened Prince Siddhartha's curiosity and his resolute search for truth and Enlightenment. With the advance of age and maturity, the Prince began to glimpse the woes of the world. On one occasion, when the Prince went driving with his charioteer Canna to the Royal Garden, he saw to his amazement what his eyes had never beheld before: a man weakened with age, and in the last stage of aging, crying out in a mournful voice: "Help master! Lift me to my feet; ho, help! Or I shall die before I reach my house!" This was the first shock the Prince received. The second was the sight of a weak man, mere skin and bones, supremely unhappy, forlorn (hopeless), suffered, and depressed. He was suffering a serious illness. The strength was gone, and all the grace and joy of life was also gone. On a third occasion He saw a group of lamenting kinsmen bearing on their shoulders the corpse of their beloved one for cremation. These woeful signs, seen for the first time in his life, deeply moved him. From the charioteer he learned that even he, his beloved Princess Yasodara, and all his relatives, without exception, are subject to old age, illness and death. Soon after this the Prince saw a recluse moving with slow and imposing (majestic) steps, down-cast eyes, calm and serene, aloof (away from the world) and independent. He was struck by the serene countenance of the man. He learned form Channa that this recluse was one who had abandoned his home to live a life or purity, to seek truth and answer the troubles of life. Thoughts of renunciation flashed through the Prince's mind and in deep contemplation on the way home, the heart throb of suffering human beings found a responsive echo in his mind. The more he came in contact with the world outside of his palace, the more he was convinced that the world was lacking in true happiness. But before reaching the palace he was informed by a

messenger that a son had been born to Yosadara. “A fetter is set upon me,” he uttered and returned to the palace.

Phụ Lục B
Appendix B

Đi Trên Con Đường Diệt Khổ Cũng Là Đang Vượt Thoát Khỏi Nhà Lửa Tam Giới

Trong Phật giáo, thuật ngữ "Chúng sanh" nói đến tất cả những vật có đời sống trong tam giới. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Mỗi chúng sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh nầy không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh nầy có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn nầy là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả.

Theo Phật giáo, tam giới: Dục giới, sắc giới và vô sắc giới đang thiêu đốt chúng sanh với những khổ đau không kể xiết. Tam giới giống như nhà lửa đang hừng hực cháy. Kinh Pháp Hoa dạy: "Ba cõi không an, dường như nhà lửa, sự khổ dẫy đầy, đáng nên sợ hãi." Chúng sanh trong ba cõi, đặc biệt là chúng sanh trong cõi Ta Bà nầy, luôn bị những sự khổ não và phiền muộn bức bách. Sống chen chúc nhau trong đó như ở giữa một căn nhà đang bốc cháy, dẫy đầy hiểm họa, chẳng biết

còn mất lúc nào. Ấy thế mà mọi người chẳng biết, chẳng hay, cứ mãi nhởn nhơ vui thú của ngũ dục, làm như không có chuyện gì xảy ra cả.

Thật tình mà nói, thế sự vốn vô thường y như lời của Sư Yuren một bài thơ khi sắp sửa phục vụ cho một nhà quý tộc:

"Bước vào vận hội lớn trong đời,
Bạn đừng quên tự nhắc mình
Rằng thế sự vốn vô thường."

Sư Yuren lại nói tiếp: Rồi đây thân xác nào sẽ làm mối cho ngọn lửa ngày mai?

"Hôm nay,
Tôi nhìn lại
Thấy làn khói bay lên
Từ đâu đó
Bên kia những cánh đồng.
Thân xác nào,
Sẽ làm mồi cho ngọn lửa ngày mai?"

Trong một bài ngụ ngôn, có hai con chuột, một được ví với ngày và một được ví với đêm, mặt trời và mặt trăng. Theo Tân Đầu Tư Đột La Xà Vị Ưu Đà Diên Vương Thuyết Pháp Kinh, ngày xưa có một người băng qua một cánh đồng và gặp một con cọp. Anh ta bỏ chạy, con cọp đuổi theo. Chạy đến một bờ vực sâu, anh ta nắm chặt lấy một cái rễ dây nho cở bằng ngón tay cái và buông mình xuống vực. Con cọp đứng trên bờ vực ngó xuống chỗ anh ta gầm gừ. Run rẩy, anh ta nhìn xuống đáy vực và thấy một con cọp khác đang chờ đớp lấy anh khi anh bị rớt xuống. Anh chỉ còn bám víu duy nhất vào sợi dây nho mà thôi. Nhưng rồi hai con chuột lại xuất hiện, một trắng một đen, bắt đầu gậm nhắm dây nho. Vào lúc đó, anh ta chợt nhìn thấy một trái dâu tây rừng chín mộng gần chỗ mình. Một tay nắm chặt sợi dây nho, anh đưa tay kia với ra hái lấy trái dâu. Ôi trái dâu thơm ngọt biết dường nào! Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ vậy để lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn tu hành cầu giải thoát. Thí dụ về nhà lửa đang cháy, một trong bảy ngụ ngôn trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, trong đó ông Trưởng giả dùng để dẫn dụ những đứa con vô tâm bằng những phương tiện xe dê, xe nai, xe trâu, đặc biệt là Bạch Ngưu Xa. Dục giới, sắc giới và vô sắc giới đang thiêu đốt chúng sanh với những khổ đau không kể xiết. Tam giới giống như nhà lửa đang hừng hực cháy. Ấy thế mà mọi người chẳng biết, chẳng hay, cứ mãi nhởn nhơ vui thú của ngũ dục, làm như không có

chuyện gì xảy ra cả. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ vậy để lúc nào cũng chuyên cần tinh tấn tu hành cầu giải thoát. Thật vậy, chúng ta thấy cuộc sống trên cõi đời nầy nào có được bình an lâu dài. Thảm cảnh xảy ra khắp nơi, binh đao, khói lửa, thiên tai, bão lụt, đói kém, thất mùa, xã hội thì dẫy đầy trộm cướp, giết người, hiếp dâm, lường gạt, vân vân không bao giờ thôi dứt. Còn về nội tâm của mình thì đầy dẫy các sự lo âu, buồn phiền, áo não, và bất an. Trong kinh Pháp Cú, câu 146, Đức Phật dạy: "Làm sao vui cười, có gì thích thú, khi ở trong cõi đời luôn luôn bị thiêu đốt? Ở trong chỗ tối tăm bưng bít, sao không tìm tới ánh quang minh?" Kinh Pháp Hoa dạy: "Ba cõi không an, dường như nhà lửa, sự khổ dẫy đầy, đáng nên sợ hãi." Chúng sanh trong ba cõi, đặc biệt là chúng sanh trong cõi Ta Bà nầy, luôn bị những sự khổ não và phiền muộn bức bách. Sống chen chúc nhau trong đó như ở giữa một căn nhà đang bốc cháy, dẫy đầy hiểm họa, chẳng biết còn mất lúc nào. Chính vì vậy mà trong các kinh điển, đức Phật thường dạy: Đi trên con đường diệt khổ cũng là đang vượt thoát khỏi nhà lửa tam giới.

Hành giả tu Phật chân thuần nên luôn nhớ rằng muốn vượt thoát nhà lửa tam giới, bên cạnh tu tập thiền quán, chúng ta nên tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp thiền quán, mà còn tùy thuộc rất nhiều vào những thiện nghiệp đã được chúng ta hoàn thành. Nếu chưa được hoàn toàn giải thoát thì sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Như vậy, hành giả tu thiền phải là người cả đời luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc, và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh những nỗ lực tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

Đối với người tu Phật, ba thứ độc hại: tham, sân, và si. Tam độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc, trong đó có tam độc tham sân si. Tam Độc Tham, Sân, Si chẳng những gây phiền chuốc não cho ta, mà còn ngăn chận không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng

bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu nầy. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

Như trên đã nói, nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách nầy để đối trị tham sân si. ***Cách thứ nhất là "Dùng Tâm Đối trị"***. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. ***Cách thứ nhì là "Dùng Lý Đối Trị"***. Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. ***Cách thứ ba là "Dùng Sự Đối Trị"***. Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dằn cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng lần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn "xa mặt cách lòng." Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức

tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. ***Cách thứ tư là "Dùng Sám Tụng Đối Trị"***. Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đảnh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi mốt ngày, toàn là lạy hương sám.

Một khi đã quyết chí tu tập, chúng ta phải nên cố gắng thấy được bộ mặt thật của kiêu mạn. Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Thiền tập giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh, là thứ trí tuệ cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

Thêm vào đó, hành giả phải nhận chân được trạng thái đau khổ gây ra bởi ganh tỵ. Ganh tỵ hay là là tật đố, nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án

vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, vân vân.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệnh. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế.

Hành giả cũng phải nhớ rằng hoài nghi là một trong mười tên giặc nguy hiểm nhất trên bước đường tu tập của mình. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi là một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc nầy. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần nầy, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được nầy, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều nầy được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái nầy như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Tuy nhiên, nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tỉnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

Tà kiến cũng không khá hơn những tên giặc vừa kể trên. Theo đạo Phật, tà kiến không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, là một trong ngũ kiến và thập ác. Kỳ thật, không có sự định nghĩa rành mạch về "tà kiến" trong Phật giáo. Trong thời Đức Phật, chính Ngài đã khẳng định với chúng đệ tử của Ngài rằng: "Cả đến giá trị các lời tuyên bố của chính Như Lai cũng phải được thắc mắc." Đức Phật tuyên bố không có quyền hành gì về học thuyết của Ngài ngoại trừ kinh nghiệm của chính bản thân của chính Ngài. Tà kiến khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Qua thiền tập, chúng ta thấy sự như thực của vạn hữu, từ đó mà cũng thấy được tà kiến là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Tà kiến nghĩa là niềm tin sai lạc cho rằng trong ngũ uẩn hay những thứ tạo nên cá thể có một linh hồn trường cửu. Tà kiến còn có nghĩa là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là trúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Chấp giữ tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Phật, Pháp, Tăng. Hồ nghi không có những điều trên chưa phải là tà kiến, tuy nhiên, nếu chúng ta bỏ lơ không chịu tham vấn, không chịu tìm học về những vấn đề này để giải quyết những nghi tình ấy thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm ấy.

Hành giả cũng nên luôn dè chừng với phóng dật buông lung vì đây cũng là những trở ngại rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời Phóng Dật Buông Lung, còn người trí thời không

phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng đãng nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú. Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhứt. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhứt. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các ngươi là kẻ bảo hộ cho các ngươi, chính các ngươi là nơi nương náu cho các ngươi. Các ngươi hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.

Travelling On the Path of Cessation of Sufferings Also Means Escaping the Burning House in the Triple World

In Buddhism, the term "Living beings" refer to all creatures that possess life-force in the triple world. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul.

According to Buddhism, the three realms of Desire, Form and Formless realms scorching sentient beings, such sufferings are limitless. The triple worlds as a burning house. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: "The three worlds are unsafe, much like a house on fire. Suffering is all pervasive, truly deserving to be terrified and frightened." Sentient beings in the three worlds, especially those in the Saha World, are hampered constantly by afflictions and sufferings. Living crowded in the suffering conditions of this Saha World is similar to living in a house on fire, full of dangers, life can end at any moment. Even so, everyone is completely oblivious and unaware, but continues

to live leisurely, chasing after the five desires, as if nothing was happening.

Truly speaking, the world is impermanent as master Yuren's words at the request of someone going into the service of a noble, Yuren wrote:

"When you're headed for good fortune,
don't forget to remember
that the world is inconstant."

Master Yuren continued to say: Whose body will be the kindling tomorrow?

"Looking over the fields,
I see the unknown smoke
Rising again today.
Whose body will be
The kindling tomorrow?

In the parable, there are two mice, one white, the other black, gnawing at the rope of life, i.e. day and night, or sun and moon. Once upon a time, there was a man who was traveling across a field encountered a tiger. He fled, the tiger chased after him. Coming to a precipice he caught hold of a thumb-sized root of a wild vine and swung himself down over the edge. The tiger sniffed at him from above. Trembling, the man looked down to where, far below, another tiger was waiting to eat him. Only the vine sustained him. Two mice, one white and one black little by little started to gnaw away the vine. At that time, the man saw a wild luscious strawberry near him. Grasping the vine with one hand, he plucked the strawberry with the other hand. How sweet it tasted! Sincere Buddhists should always remember this and should always diligently cultivate to seek liberation. The burning house, one of the seven parables in the Wonder Lotus sutra, from which the owner tempts his heedless children by the device of the three kinds of carts (goat, deer and bullock), especially the white bullock cart. The three realms of Desire, Form and Formless realms scorching sentient beings, such sufferings are limitless. The triple worlds as a burning house. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: “The three worlds are unsafe, much like a house on fire. Suffering is all pervasive, truly deserving to be terrified and frightened.” Sentient beings in the three worlds, especially those in the Saha World, are

hampered constantly by afflictions and sufferings. Living crowded in the suffering conditions of this Saha World is similar to living in a house on fire, full of dangers, life can end at any moment. For these reasons, the Buddha always taught in Buddhist scriptures: Travelling on the path of cessation of sufferings also means escaping the burning house in the triple world.

Even so, everyone is completely oblivious and unaware, but continues to live leisurely, chasing after the five desires, as if nothing was happening. Sincere Buddhists should always remember this and should always diligently cultivate to seek liberation. Societies are filled with robberies, murders, rapes, frauds, deceptions, etc. All these continue without any foreseeable end. To speak of our individual mind, everyone is burdened with worries, sadness, depression, and anxieties, etc. In the Dharmapada Sutra, verse 146, the Buddha taught: "How can there be laughter, how can there be joy, when the whole world is burnt by the flames of passions and ignorance? When you are living in darkness, why wouldn't you seek the light?"

Devout Buddhist practitioners should always remember that if we want to escape the burning house in the triple world, besides practicing meditation, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of zen, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the happiness that we did for others. Therefore, a zen practitioner must be the one who always gives the happiness, peace, and mindfulness to others all his life. In other words, deside the effort for meditation, zen practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

Three Poisons: greed, anger, and ignorance. Three defilements are also called three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones including the three evil roots of greed, hatred, and delusion. Three poisons of greed, hatred and ignorance do not only cause our afflictions, but also prevent us from

tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

As mentioned above, the karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. ***The first method is "Suppressing afflictions with the mind"***. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting

afflictions with the mind. ***The second method is "Suppressing afflictions with noumenon"***. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and "visualize principles." For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***The third method is "Supressing afflictions with phenomena"***. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use "phenomena," that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through "visualization of principle," should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying "out of sight, out of mind." This is because sentient beings' minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. ***The fourth method is "Suppressing afflictions with repentance and recitation"***. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha's name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha's name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of "bowing repentance with incense." This method consists of lighting a long incense stick and

respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha's name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one days retreat doing nothing but "bowing with incense."

Once we make up our mind in cultivation, we should try to see the real face of pride or arrogance. Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. Zen will help us to possess a genuine wisdom which is necessary for our cultivation. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselve have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

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

judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

Practitioners should also remember that doubt is one of the ten most dangerous robbers in our path of cultivation. Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt is one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. In fact, one who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. However, doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

Wrong views are no better than the above mentioned robbers. In Buddhism, Improper views or Wrong views means not recognizing the doctrine of normal karma. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. In fact, there is no specific definition for the term “wrong views” (micchaditthi) in Buddhism. During the Buddha’s time, the Buddha confirmed his disciples that even the validity of the Buddha’s own statements could be questioned.” The Buddha claimed no authority for his doctrine except his own experience. Perverted (wrong) views or opinions arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha’s time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding

of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of dersires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Through Zen, we can see that holding wrong views involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining Nirvana. Wrong views mean the false belief that the skandhas, or constituents of personality, contain an immortal soul. False view also means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Holding wrong views in Buddhism involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining nirvana, the existence of the Buddhas, Dharma and Sangha. Doubt about these subjects does not constitute wrong views; however, if we neglect to resolve our doubts by asking questions and investigating these issues, we could later generate wrong views by believing in deceptive doctrines.

Practitioners should also be always careful with heedlessness and giving free rein to one's emotion because they are also great obstacles on our path of cultivation. The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well

tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace. To overcome the heedlessness, before practicing meditation, devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra. One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer onself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. Oneself is indeed one's own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed.

Phụ Lục C
Appendix C

Người Phật Tử Nên Luôn Cố Gắng Đi Trên Con Đường Diệt Khổ

Như trên đã nói, Bốn Chân Lý Cao Thượng hay bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu, có mười sáu khía cạnh của Tứ Diệu Đế trong Kim cang Thừa. Chân lý về Khổ đế gồm có khổ, vô thường, không, và vô ngã. Chân lý về Tập đế (nguồn gốc của khổ) gồm có nguồn gốc, sinh khởi, nhân, và duyên. Chân lý về Diệt đế (sự diệt khổ) gồm có diệt tận, tịch tĩnh, tối thắng, và viễn ly. Chân lý về Đạo đế (con đường diệt khổ) gồm có đạo, chánh lý, chánh hạnh, và xuất ly. Theo đạo Phật, khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa.

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ nầy quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm "tánh không." Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt

hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo. Thứ nhất là vượt Qua Sự Sân Hận. Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. Thứ nhì là vượt Qua Luyến Ái. Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. Thứ ba là hàng Phục Ma Chướng. Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). Thứ tư là khắc phục hoài nghi. Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. Thứ năm là xả bỏ tiền tài và sắc dục. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: "Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đứa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi." Thứ sáu là loại bỏ vọng niệm. Một trong những phương cách tốt nhứt để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ bảy là chẳng hủy báng Phật pháp. Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp nầy thời được luật nghi đại trí vô thượng. Thứ tám là không tìm Lỗi Người. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Đức Phật dạy: "Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nễ vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: "Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì". Thứ chín là hãy tự xem xét lấy mình. Chúng ta, những Phật tử

thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. Thứ mười là kiểm soát tình cảm. Theo đạo Phật, kiểm soát tình cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. Thứ mười một là loại trừ các dục vọng. Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. Thứ mười hai là loại trừ khổ đau. Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vế nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Sau khi nhận chân ra bộ mặt thật của đời sống, Đức Phật tự nhủ: "Ta phải thoát ly sự áp chế của bệnh hoạn, già nua và chết chóc." Thứ mười ba là loại Trừ Mê Hoặc. Mê hoặc hay hư vọng là bị lừa dối hoàn toàn. Mê hoặc còn ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, mê hoặc gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật Giáo, mê hoặc là vô minh, là không biết chân tánh của vạn hữu hay ý nghĩa thật sự của sự hiện hữu. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và tư tưởng phân biệt) làm cho lầm lạc đến khi nào chúng còn khiến chúng ta chấp nhận thế giới hiện tượng như là toàn thể thực tại, trong khi thật ra

nó chỉ là một khía cạnh giới hạn và phù du của thực tại, và tác động tựa hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta, trong khi nó chính là phản ảnh của chính chúng ta. Điều nầy không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực thể gì cả. Khi các vị thầy nói rằng tất cả mọi hiện tượng đều là hư vọng, các thầy muốn nói rằng so với tâm, thì thế giới do giác quan nhận biết chỉ là một khía cạnh giới hạn và phiến diện của chân lý, cũng giống như là mộng ảo mà thôi. Khi chúng ta không thấy được thực chất của sự vật thì cái thấy của chúng ta luôn bị che lấp trong đám mây mù mê hoặc. Bởi những ưa thích và ghét bỏ của mình làm cho mình không thấy rõ các căn và trần (những đối tượng của các căn) một cách khách quan trong bối cảnh thật sự của nó. rồi từ đó chạy theo rượt bắt những ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác và những gì giả tạo phỉnh lừa ta. Giác quan của chúng ta bị lầm lạc và dẫn chúng ta đi sai nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng của thực tế, vì thế phương cách mà chúng ta nhìn sự vật bị sai lạc. Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ta ngỡ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, kết quả là tâm thần của chúng ta bị bấn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. Thứ mười bốn là loại trừ chướng ngại và phiền não. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Thứ mười lăm là loại trừ tham, sân, si và sợ hãi. Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trụ trong những pháp nầy thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. Thứ mười sáu là loại trừ vọng niệm. Một

trong những phương cách tốt nhứt để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ mười bảy là buông xả (thỏng tay hay buông bỏ) Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

Buddhists Should Always Try to Tread on the the Path of the Removal of Sufferings

As mentioned above, the four Noble Truths, a fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. According to Lama Khenchen Thrangu in "The Practice of Tranquility and Insight", there are sixteen aspects of the Four Noble Truths in the Vajrayana. The Truth of Suffering (duhkhasatya-skt) comprises of suffering (duhkha-skt), impermanence (anitya-skt), emptiness (sunyata-skt), and selflessness (anatmaka-skt). The Truth of Origin (samudayasatya-skt) comprises of origin (samudaya-skt), strong production (prabhava-skt), cause (hetu-skt), and condition (pratyaya-skt). The Truth of Cessation (nirodhasatya-skt) comprises of cessation (nirodha-skt), pacification (santa-skt), excellence (pranita-skt), and definite emergence (nihsarana-skt). The Truth of the Path (margasatya-skt) comprises of path (marga-skt), suitability (nyaya-skt), achievement (pratipatti-skt), and deliverance (nairyanika-skt). According to Buddhism, suffering can be eliminated

because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us.

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

22, the Buddha said: “People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick the honey off the blade of the knife and in doing so, cut their tongues.” The sixth path is the path of getting rid of deluded thoughts. One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. The seventh path is the path of not to slander any enlightening teachings. Should not slander any enlightening teachings. This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. The eighth path is the path of not to look for faults in others. In daily life, always look above , look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. The Buddha taught: “When we do not see others’ mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors.” According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: “Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one’s own deeds done and undone.” The ninth path is the path of examining ourselves. We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeing, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. The tenth path is the path of controlling emotions. In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or supression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to prone to emtional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. The eleventh path is the path of getting rid of desires. A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. The twelfth path is the path of eliminating of suffering. Suffering can be eliminated because suffering itself isn’t the intrinsic nature of our

minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." The thirteenth path is the path of eliminating perversions (eliminating deluded and confused). This means eliminating deceived in regard to reality. Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caugh up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right

understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. The fourteenth path is the path of eliminating of all hindrances and afflictions. By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. The fifteenth path is the path of getting rid of covetousness. Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. The sixteenth path is the path of getting rid of deluded thoughts. One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. The seventeenth path is the path of letting go. A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the "monkey" mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.

Phụ Lục D
Appendix D

Lợi Ích Trong Việc Tu Tập Bát Thánh Đạo

Như đã đề cập trong những chương trên, Bát Thánh Đạo chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Tám con đường đúng dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tám chi của Bát Thánh Đạo có thể được chia làm ba nhóm: giới, định và tuệ. Đây là con đường duy nhất; không có con đường nào khác dẫn đến giác ngộ và giải thoát tâm. Đây là tất cả những gì đức Từ Phụ đã chỉ dạy và dẫn dắt để diệt trừ những xung đột tinh thần do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống tạo nên đều nằm trọn trong Bát Thánh Đạo, từ chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước nầy với nước kia, hay chủng tộc nầy với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất nầy. Ngoài ra, tu tập bát chánh đạo còn là tu tập thiền định căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng.

The Benefits in Practicing the Eightfold Noble Path

As mentioned in above chapters, the Noble Eightfold Path is the fourth Noble Truth in the Four Noble Truths that can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. This is the path that leads to the end of sufferings and afflictions. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness. The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. The Noble Eightfold Path can be divided into three groups: virtue, concentration and wisdom. This is the only path; there are no short cuts to enlightenment and deliverance of the mind. All the practical guidance and instructions given by the Buddha to remove mental conflicts due to the unsatisfactoriness of life are to be found in the Noble Eightfold Path, from right understanding, right thoughts, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth. Besides, to cultivate the Eightfold Noble Path also means to practice meditation to attain of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled.

Phụ Lục E
Appendix E

Dự Bị Tu Tập Bát Thánh Đạo

Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tầm Cầu, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như tầm cầu, kiêu mạn, lậu hoặc, hữu, khổ, hoang vu, cấu nhiễm, dao động, thọ, khát ái, ách phược, chấp thủ, hệ phược, dục, triền cái và thủ uẩn, vân vân.

Có ba loại Tầm Cầu": Thứ nhất là "Tầm Cầu Về Dục". Thứ nhì là " Tầm Cầu Về Hữu". Thứ ba là "Tầm Cầu Về Phạm Hạnh". Để tu tập ba thứ tầm cầu nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam tầm cầu, liễu tri tam tầm cầu, đoạn diệt tam tầm cầu, và đoạn tận tam tầm cầu.

Có ba thứ "Kiêu Mạn": Thứ nhất là "kiêu mạn 'Tôi hơn'". Thứ nhì là "kiêu mạn 'Tôi bằng'". Thứ ba là "kiêu mạn 'Tôi thua'". Để tu tập ba thứ kiêu mạn nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam kiêu mạn, liễu tri tam kiêu mạn, đoạn diệt tam kiêu mạn, và đoạn tận tam kiêu mạn.

Có ba thứ "Lậu Hoặc": Thứ nhất là "dục lậu" (say mê về dục lạc trần thế). Thứ nhì là "hữu lậu" (sự ham muốn hiện hữu trong một trong những cảnh giới hữu lậu). Thứ ba là "vô minh lậu" (sự uế nhiễm trong tâm khởi lên từ sự ngu si). Để tu tập ba thứ lậu hoặc nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam lậu hoặc, liễu tri tam lậu hoặc, đoạn diệt tam lậu hoặc, và đoạn tận tam lậu hoặc.

Có ba loại "Hữu": Thứ nhất là "tướng trì hữu". Thứ nhì là "giả danh hữu". Thứ ba là "pháp hữu". *Lại có ba loại "Hữu" khác:* Thứ nhất là "dục Hữu" (hiện hữu dục giới). Thứ nhì là "sắc hữu" (hiện hữu sắc giới). Thứ ba là "vô sắc hữu" (hiện hữu hay quả báo thực tại của vô sắc giới). *Lại có ba loại "Hữu" khác:* Thứ nhất là "bổn hữu" (hiện hữu). Thứ nhì là "trung hữu" (thân tâm sau khi chết). Thứ ba là "đương hữu" (thân tâm đời sau). Để tu tập ba thứ "Hữu" nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hữu, liễu tri tam hữu, đoạn diệt tam hữu, và đoạn tận tam hữu.

Có ba loại "Khổ": Thứ nhất là "khổ khổ tánh" (khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần). Thứ nhì là "hoại khổ tánh" (khổ gây ra bởi những thay đổi). Thứ ba là "hành khổ tánh" (khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm nầy vô thường). Để tu tập ba thứ khổ nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khổ, liễu tri tam khổ, đoạn diệt tam khổ, và đoạn tận tam khổ.

Có ba loại "Hoang Vu": Thứ nhất là "Tham Hoang Vu". Thứ nhì là "Sân Hoang Vu". Thứ ba là "Si Hoang Vu". Để tu tập ba thứ hoang vu nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hoang vu, liễu tri tam hoang vu, đoạn diệt tam hoang vu, và đoạn tận tam hoang vu.

Có ba loại Cấu Nhiễm: Thứ nhất là "tham cấu nhiễm". Thứ nhì là "sân cấu nhiễm". Thứ ba là "si cấu nhiễm". Để tu tập ba thứ cấu nhiễm nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam cấu nhiễm, liễu tri tam cấu nhiễm, đoạn diệt tam cấu nhiễm, và đoạn tận tam cấu nhiễm.

Có ba loại Dao Động: Thứ nhất là "tham dao động". Thứ nhì là "sân dao động". Thứ ba là "si dao động". Để tu tập ba thứ dao động nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam dao động, liễu tri tam dao động, đoạn diệt tam dao động, và đoạn tận tam dao động.

Có ba loại Thọ: Thứ nhất là "khổ". Thứ nhì là "lạc". Thứ ba là "xả". Để tu tập ba thứ thọ nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam thọ, liễu tri tam thọ, đoạn diệt tam thọ, và đoạn tận tam thọ.

Có ba loại Khát Ái: Thứ nhất là "dục khát ái". Thứ nhì là "hữu khát ái". Thứ ba là "phi hữu khát ái". Để tu tập ba thứ khát ái nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khát ái, liễu tri tam khát ái, đoạn diệt tam khát ái, và đoạn tận tam khát ái.

Có bốn loại Bộc Lưu: Thứ nhất là "dục bộc lưu". Thứ nhì là "hữu bộc lưu". Thứ ba là "tà kiến bộc lưu". Thứ tư là "vô minh bộc lưu". Để tu tập bốn thứ bộc lưu nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ bộc lưu, liễu tri tứ bộc lưu, đoạn diệt tứ bộc lưu, và đoạn tận tứ bộc lưu.

Có bốn loại Ách Phược: Thứ nhất là "dục ách phược". Thứ nhì là "hữu ách phược". Thứ ba là "kiến ách phược". Thứ tư là "vô minh ách phược". Để tu tập bốn thứ ách phược nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ ách phược, liễu tri tứ ách phược, đoạn diệt tứ ách phược, và đoạn tận tứ ách phược.

Có bốn loại Chấp Thủ: Thứ nhất là "dục chấp thủ". Thứ nhì là "kiến chấp thủ". Thứ ba là "giới cấm chấp thủ". Thứ tư là "ngã luận chấp thủ". Để tu tập bốn thứ chấp thủ nầy Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ chấp thủ, liễu tri tứ chấp thủ, đoạn diệt tứ chấp thủ, và đoạn tận tứ chấp thủ.

Có bốn loại Hệ Phược: Thứ nhất là "tham thân hệ phược". Thứ nhì là "sân thân hệ phược". Thứ ba là "giới cấm thủ hệ phược". Thứ tư là "chấp chân lý hệ phược" (chấp đây là chân lý). Để tu tập bốn thứ hệ phược nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ hệ phược, liễu tri tử hệ phược, đoạn diệt tứ hệ phược, và đoạn tận tứ hệ phược.

Có năm loại Dục: Thứ nhất là "tài dục" (ham muốn của cải, thế lực và tiền tài hay ham muốn về tài năng). Thứ nhì là "sắc dục" (ham muốn sắc dục). Thứ ba là "danh dục" (ham muốn danh tiếng, ảnh hưởng và tiếng khen). Thứ tư là "thực dục" (ham muốn ăn uống). Thứ năm là "thùy Dục" (ham muốn ngủ nghỉ). Để tu tập năm thứ dục nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ dục, liễu tri ngũ dục, đoạn diệt ngũ dục, và đoạn tận ngũ dục.

Có năm thứ Triền Cái: Thứ nhất là "Tham Dục Triền Cái". Thứ nhì là "Sân hận Triền Cái". Thứ ba là "Hôn Trầm Thụy Miên triền Cái". Thứ tư là "Trạo Cử Hối Quá Triền Cái". Thứ năm là "Nghi Triền Cái. Để tu tập năm thứ triền cái nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ triền cái, liễu tri ngũ triền cái, đoạn diệt ngũ triền cái, và đoạn tận ngũ triền cái.

Có năm thứ Thủ Uẩn: Thứ nhất là "sắc thủ uẩn" (chấp thủ sắc). Thứ nhì là "thọ thủ uẩn" (chấp thủ tho). Thứ ba là "tưởng thủ uẩn" (chấp thủ tưởng). Thứ tư là "hành thủ uẩn" (chấp thủ hành). Thứ năm là "thức thủ uẩn" (chấp thủ thức). Để tu tập năm thứ thủ uẩn nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thủ uẩn, liễu tri ngũ thủ uẩn, đoạn diệt ngũ thủ uẩn, và đoạn tận ngũ thủ uẩn.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển

những pháp như ngũ hạ phần kết, ngũ thượng phần kết, và thất tùy miên, vân vân.

Có năm thứ Hạ Phần Kết: Thứ nhất là "tham kết" (phiền não của tham dục). Thứ nhì là "sân kết" (phiền não của sự giận dữ). Thứ ba là "thân kiến kết" (phiền não của ngã kiến hay thân kiến và tà kiến về tự ngã). Thứ tư là "giới thủ kết" (phiền não của chấp thủ giới cấm hay tà kiến một cách phi lý). Thứ năm là "nghi kết" (phiền não của sự nghi hoặc hoài nghi, không tin chắc về Phật, Pháp, Tăng và sự tu tập tam học, giới, định, huệ). Tuy nhiên, theo Vi Diệu Pháp, ngũ hạ phần kết bao gồm tham kết (phiền não của tham dục), sân kết (phiền não gây ra do sân giận), mạn kết (phiền não gây ra do ngã mạn cống cao), tật kết (phiền não gây ra do tật đố) và xan kết (phiền não gây ra do tham lam bỏn sẻn). Để tu tập năm thứ hạ phần kết nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ hạ phần kết, liễu tri ngũ hạ phần kết, đoạn diệt ngũ hạ phần kết, và đoạn tận ngũ thú hạ phần kết.

Có năm thứ Thượng Phần Kết: Cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh và Câu Xá Luận, có năm phần kết sinh khởi trong các cảnh giới cao hơn của sắc giới và vô sắc giới hay ngũ thượng phần kết vì chúng trói buộc hữu tình vào ngũ uẩn để sanh vào các cõi cao. Thứ nhất là "sắc ái kết" (phiền não của sự tham trước ngũ dục ở cõi sắc giới hay sự luyến ái cõi sắc). Thứ nhì là "vô sắc ái kết" (tham vô sắc hay phiền não của sự tham trước cảnh giới thiền định của cõi vô sắc hay sự luyến ái cõi vô sắc). Thứ ba là "trạo kết hay trạo cử" (phiền não vì tâm dao động mà bỏ mất thiền định). Thứ tư là "mạn kết" (phiền não gây ra do bởi cậy mình hay mà lấn lướt người khác). Thứ năm là "vô minh kết" (phiền não gây ra bởi ngu muội). Để tu tập năm thứ thượng phần kết nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thượng phần kết, liễu tri ngũ thượng phần kết, đoạn diệt ngũ thượng phần kết, và đoạn tận ngũ thượng phần kết.

Có bảy thứ Tùy Miên: Lại cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tùy miên. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thứ nhất là "Dục ái tùy miên." Thứ nhì là "Sân tùy miên". Thứ ba là "Kiến tùy miên". Thứ tư là "nghi tùy miên". Thứ năm là "mạn tùy miên". Thứ sáu là "hữu tham tùy miên". Thứ bảy là "vô minh tùy miên". Để tu tập bảy thứ tùy miên nầy, Phật tử thuần thành phải làm những điều

sau đây: thắng tri thất tùy miên, liễu tri thất tùy miên, đoạn diệt thất tùy miên, và đoạn tận thất tùy miên.

Nói tóm lại, Đức Phật đã dạy rằng trước khi tu tập Bát Thánh Đạo, hành giả phải tu tập những pháp như tầm cầu, kiêu mạn, lậu hoặc, hữu, khổ, hoang vu, cấu nhiễm, dao động, thọ, khát ái, ách phược, chấp thủ, hệ phược, dục, triền cái và thủ uẩn, vân vân, bằng cách Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri, liễu tri, và đoạn diệt tất cả những thứ vừa kể trên.

Preparation for Developping the Noble Eightfold Path

In the Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from searches, arrogances, existence, sufferings, to barrenness, stains, troubles, feelings, cravings, floods, yokes, clinging, knots, desires, hindrances, aggregate of grasping, and so on.

There are three kinds of Searches: First, the search for sensual pleasure. Second, the search for existence. Third, the search for a holy life. To cultivate these three searches, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of the three searches, full understanding of the three searches, the utter destruction of the three searches, and the abandoning of the three searches.

There are three kinds of "Arrogance": First, the arrogance of 'I am superior.' Second, the arrogance of 'I am equal.' Third, the arrogance of 'I am inferior.' To cultivate these three arrogances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of arrogance, full understanding of all three kinds of arrogance, the utter destruction of all three kinds of arrogance, and the abandoning of all three kinds of arrogance.

There are three kinds of "Taints": First, the intoxicant of worldly desires or sensual pleasures. Second, the love of existence in one of the conditioned realms. Third, the defilements of ignorance in mind. To cultivate these three taints, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of taints, full understanding of all

three kinds of taints, the utter destruction of all three kinds of taints, and the abandoning of all three kinds of taints.

There are three kinds of existence or three States of Mortal Existence in the Trailikya: First, the qualities (good, bad, length, shortness). Second, the phenomenal things. Third, the noumenal or imaginary, understood as facts and not as illusions. There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the existence in the realm of desire (sense-sphere existence). Second, the existence in the realm of form (form-sphere existence). Third, the existence in the realm of formlessness or the immaterial realm (formless-sphere existence). There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the present existence or the present body and mind. Second, the intermediate state of existence. Third, the existence in the future state. To cultivate these three kinds of existence, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of these three kinds of existence, full understanding of the three searches, the utter destruction of these three kinds of existence, and the abandoning of these three kinds of existence.

There are three kinds of Suffering: First, "suffering due to pain" (dukkha as ordinary suffering, or suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties). Second, "suffering due to change" (dukkha as produced by change, or suffering by loss or deprivation or change). Third, "suffering due to formations" (dukkha as conditioned states, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent). To cultivate these three sufferings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of suffering, full understanding of all three kinds of suffering, the utter destruction of all three kinds of suffering, and the abandoning of all three kinds of suffering.

There are three kinds of Barrenness: First, the barrenness of lust. Second, the barrenness of hatred. Third, the barrenness of delusion. To cultivate these three kinds of barrenness, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of barrenness, full understanding of all three kinds of barrenness, the utter destruction of

all three kinds of barrenness, and the abandoning of all three kinds of barrenness.

There are three kinds of Stain: First, the stain of lust (desire or greed). Second, the stain of hatred (anger). Third, the stain of delusion (stupidity or ignorance). To cultivate these three stains, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three stains, full understanding of all three stains, the utter destruction of all three stains, and the abandoning of all three stains.

There are three kinds of Troubles: First, the trouble of lust. Second, the trouble of hatred. Third, the trouble of delusion. To cultivate these three troubles, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of troubles, full understanding of three kinds of troubles, the utter destruction of three kinds of troubles, and the abandoning of three kinds of troubles.

There are three kinds of Feelings: First, the painful (suffering). Second, the pleasurable (happy or joyful). Third, the freedom from both suffering and joyfull. To cultivate these three feelings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of feelings, full understanding of three kinds of feelings, the utter destruction of three kinds of feelings, and the abandoning of three kinds of feelings.

There are three kinds of Craving: First, the craving (thirst) for sensual pleasures. Second, the craving (thirst) for existence. Third, the craving (thirst) for extermination. To cultivate these three kinds of craving, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of craving, full understanding of three kinds of craving, the utter destruction of three kinds of craving, and the abandoning of three kinds of craving.

There are four Floods: First, the flood of sensuality. Second, the flood of becoming or existence. Third, the flood of wrong views. Fourth, the flood of ignorance. To cultivate these four kinds of floods, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four floods, full understanding of four floods, the utter destruction of four floods, and the abandoning of four floods.

There are four Yokes (bonds): First, the yoke of desire or sensuality. Second, the yoke of possession or existence. Third, the yoke of unenlightened or non-Buddhist views or wrong views. Fourth,

the yoke of ignorance. To cultivate these four kinds of yokes, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four yokes, full understanding of four yokes, the utter destruction of four yokes, and the abandoning of four yokes.

There are four kinds of Clinging: First, clinging to sensual pleasure. Second, clinging to views. Third, clinging to rules and vows. Fourth, clinging to a doctrine of self. To cultivate these four kinds of clinging, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four kinds of clinging, full understanding of four kinds of clinging, the utter destruction of four kinds of clinging, and the abandoning of four kinds of clinging.

There are four kinds of Knot: First, the bodily knot of covetousness. Second, the bodily knot of ill-will. Third, the bodily knot of distorted grasp of rules and vows. Fourth, the bodily knot of adherence to dogmatic assertion of truth. To cultivate these four kinds of knot, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four knots, full understanding of four knots, the utter destruction of four knots, and the abandoning of four knots.

There are five Cords of Sensual Pleasure (five desires): First, the desire of wealth, power, money, and talent. Second, the desire of sex or beauty. Third, the desire of fame, influence and praises. Fourth, the desire of food and drink or eating. Fifth, the desire of sleep and rest. To cultivate these five kinds of desire, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five cords of sensual pleasure, full understanding of five cords of sensual pleasure, the utter destruction of five cords of sensual pleasure, and the abandoning of five cords of sensual pleasure.

There are five Hindrances: First, the hindrance of sensuality (sensual desire). Second, the hindrance of ill-will. Third, the hindrance of sloth and torpor. Fourth, the hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. Fifth, the hindrance of sceptical doubt or uncertainty. To cultivate these five hindrances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five hindrances, full understanding of five hindrances, the utter destruction of five hindrances, and the abandoning of five hindrances.

There are five kinds of Aggregate of Grasping: First, the aggregate of grasping of body (the form agregate subject to clinging). Second, the

aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging). Third, the aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging). Fourth, aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging). Fifth, the aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate subject to clinging). To cultivate these five kinds of aggregate of grasping, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five kinds of aggregate of grasping, full understanding of five kinds of aggregate of grasping, the utter destruction of five kinds of aggregate of grasping, and the abandoning of five kinds of aggregate of grasping.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from the five lower fetters, five higher fetters, to the seven underlying tendencies, and so on.

There are five Lower Fetters: First, the sensual desire or sensuality. Second, the resentment or dislike. Third, the wrong view on Personality-belief, self, identity view, or egoism. Fourth, heretical ideals (false tenets) or attachment to rite and ritual, or distorted grasp of rules and vows. Fifth, doubt about the Buddha, the Dharma, the Sangha and the cultivation on the three studies of discipline, concentration and wisdom. However, according to Abhidharma, these five lower fetter include desire, dislike, pride, envy, and stinginess. To cultivate these five lower fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five lower fetters, full understanding of five lower fetters, the utter destruction of five lower fetters, and the abandoning of five lower fetters.

There are five Higher Fetters: Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha and Kosa Sastra, there are five higher bonds of desire still exist in the upper realms of form and formlessness, for they fetter beings to aggregates, etc., produced in the higher forms of becoming. There are five higher fetters. First, the lust or desire for form (attachment to the world of forms, or greed for the fine-material, or love in the realm of form, or craving for the world of form). Second, the lust or desire for formlessness (attachment to the formless world, or greed for the immaterial, or love in the realm of

formlessness, or craving for the formless world). Third, the restlessness. Fourth, pride or conceit. Fifth, ignorance. To cultivate these five higher fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five higher fetters, full understanding of five higher fetters, the utter destruction of five higher fetters, and the abandoning of five higher fetters.

There are seven Latent Proclivities: Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven underlying tendencies, or inherent tendencies. For it is owing to their inveteracy that they are called inherent tendencis (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again. First, the sensous greed (the underlying tendency to sensual lust, or the inherent tendency to greed for sense desire). Second, the resentment (the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment). Third, the wrong views (the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view). Fourth, doubt (the underlying tendency to doubt or the uncertainty). Fifth, conceit (the underlying tendency to conceit or pride). Sixth, craving for becoming (the underlying tendency to lust for existence or becoming). Seventh, ignorance (the underlying tendency to ignorance). To cultivate these seven underlying tendencies, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of these seven underlying tendencies, full understanding of these seven underlying tendencies, the utter destruction of these seven underlying tendencies, and the abandoning of these seven underlying tendencies.

In short, the Buddha taught that before cultivating the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from searches, arrogances, existence, sufferings, to barrenness, stains, troubles, feelings, cravings, floods, yokes, clinging, knots, desires, hindrances, aggregate of grasping, and so on. In order to cultivate all these above mentioned dharmas, devout Buddhists should do the followings: having direct knowledge of them, full understanding of them, the utter destruction of them, and the abandoning of them all.

Phụ Lục F
Appendix F

Vai Trò Của Bát Thánh Đạo Trong Tu Tập

Bát Chánh Đạo là tám con đường Thánh dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo cũng là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Chính vì thế mà Bát Thánh Đạo đóng một vai trò rất quan trọng trong tu tập Phật giáo.

Thứ Nhất Là Sự Liên Hệ Giữa Bát Thánh Đạo và Giới-Định-Tuệ': Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự liên hệ giữa 'Bát Thánh Đạo' và 'Giới-Định-Tuệ', Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: "Thánh đạo Tám ngành tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thánh đạo Tám ngành là pháp hữu vi. Thánh đạo Tám ngành bị 'Giới-Định-Tuệ' thâu nhiếp. Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được 'Giới' thâu nhiếp. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định được 'Định' thâu nhiếp. Chánh tri kiến và chánh tư duy được 'Tuệ' thâu nhiếp. Trong đó, nhất tâm là định, tứ niệm xứ là định tướng, tứ tinh cần là định tư cụ; sự luyện tập, sự tu tập và sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy!"

Thứ Nhì Toàn Bộ Thánh Đạo Tám Ngành Nầy Là Đồng Nghĩa Với Cỗ Xe Thù Thắng, Cỗ Xe Chánh Pháp, Cỗ Xe Vô Thượng Là Sự Chinh Phục Trong Chiến Trận: Theo kinh 'Cỗ Xe Thù Thắng' trong Tương Ưng Bộ Kinh, quyển bốn, nhân duyên vào buổi sáng, tôn giả A Nan Đà, đắp y, cầm bát, đi vào thành Xá Vệ để khất thực. Tôn giả thấy Bà la môn Jànusoni đi xe ra khỏi thành, cỗ xe ngựa toàn một màu trắng. Những con ngựa màu trắng, những đồ trang sức màu trắng, những bộ phận xe cũng màu trắng, dây cương, lộng xe, người đánh xe cũng mặc toàn màu trắng, từ khăn quấn đầu, quần áo và đôi giầy, chí đến cây quạt... tất cả đều một màu trắng. Dân chúng trong thành thấy vậy liền nói: "Thật là cỗ xe thù thắng. Thật là cỗ xe thù thắng về dung sắc!" Tôn giả A Nan Đà liền bạch đức Thế Tôn về cỗ xe thù thắng nầy. Nhân đó Đức Phật dạy: "Này Ananda, Thánh đạo Tám ngành nầy là đồng nghĩa với cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp nầy. Vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận. Chánh tri kiến, nầy Ananda, được tu tập,

được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh tư duy, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh ngữ, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh nghiệp, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh mạng, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh tinh tấn, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh niệm, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh định, nầy Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Nầy Ananda, chính với pháp môn nầy, các ông cần phải hiểu như thế nầy: 'Cỗ xe thù thắng', 'cỗ xe Pháp', vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận, là đồng nghĩa với Thánh đạo Tám ngành nầy." Sau khi Thế Tôn thuyết giảng như vậy, Ngài lại nói thêm:

"Ai được tín, trí huệ,
Thường xuyên liên kết lại,
Lấy hổ thẹn làm cán,
Lấy ý làm ách xe.
Niệm là người đánh xe,
Biết hộ trì, phòng hộ,
Cỗ xe lấy giới luật
Làm vật dụng cho xe.
Thiền là trục bánh xe,
Tinh tấn là bánh xe,
Xả là định thường hằng,
Vô dục là nệm xe
Vô sân và vô hại,
Viễn ly là binh khí,
Nhẫn nhục là áo giáp
An ổn khởi khổ ách,
Làm mục đích đạt đến,
Cỗ xe được chuyển vận.

Pháp nầy tự ngã làm,
Trở thành thuộc tự ngã.
Là cỗ xe thù thắng,
Vô thượng, không sánh bằng.
Ngồi trên cỗ xe ấy,
Bậc Trí thoát ly đời,
Chắc chắn, không sai chạy,
Họ đạt được chiến thắng."

Roles of the Eightfold Noble Truth in Cultivation

The eightfold noble path, the eight right (correct) ways; the paths leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are also eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Thus, the eigh noble paths play a very important role cultivation in Buddhism.

First, the Relationship between the "Eightfold Noble Path" and "Virtue-Concentration-Wisdom": In order to provide answers to layman Visakha on the relationships between "eightfold noble path" and "disciplines-concentration-wisdom", Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: "This is the noble eightfold path, friend Visakha: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. The noble eightfold path is fabricated (unconditioned). The noble eightfold path is included under the three studies of 'Virtue-Concentration-Wisdom'. Right speech, right action, and right livelihood come under the study of virtue. Right effort, right mindfulness, and right concentration come under the study of concentration. Right view and right resolve come under the study of discernment. Among which, singleness of mind is concentration; the four frames of reference are its themes; the four right exertions are its requisites; and any cultivation, development, and pursuit of these qualities is its development."

Second, the Noble Eightfold Path also means 'the Divine Vehicle' and 'the Vehicle of Correct Dhamma' and 'the Unsurpassed Victory in Battle: According to the "Supreme Vehicle" Sutta in the Samyutta

Nikaya, volume four, in the morning, the Venerable Ananda dressed and, taking bowl and robe, entered Savatthi for alms. The Venerable Ananda saw the Brahmin Janusoni departing from Savatthi in an all-white chariot drawn by mares. The horses that were yoked to it were white, its ornaments were white, the chariot was white, its upholstery was white, the reins, goad, and canopy were white, his turban, clothes, and sandals were white, and he was being fanned by a white fan. People, having seen this, said: "Divine, indeed, sir, is the vehicle! It appears to be a divine vehicle, indeed, sir!" Then, when the Venerable Ananda said to the Blessed One about the divine vehicle. By that opportunity, the Buddha taught: “Ananda, this noble eightfold path is the divine vehicle and the vehicle of Dharma and the unsurpassed victory in battle. Right view, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right intention, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right speech, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right action, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right livelihood, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right effort, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right mindfulness, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. Right concentration, Ananda, when developed and cultivated, has as its final goal the removal of lust, the removal of hatred, and the removal of delusion. In this way, Ananda, it may be understood how this is a designation for this noble eightfold path: 'the divine vehicle' and 'the vehicle of Dhamma' and 'the unsurpassed victory in battle.” This is what the Blessed One said. Having said this, the Sublime One, the Buddha, further said this:

“Its qualities of faith and wisdom
Are always yoked evenly together.
Shame is its pole, mind its yoke-tie,

Mindfulness the watchful charioteer.
The chariot's ornament is virtue,
Its axles meditation, energy its wheels;
Equanimity keeps the burden balanced,
Desirelessness its upholstery.
Good will, non-harming, and seclusion:
These are the chariot's weaponry,
Forbearance its armour and shield,
As it rolls towards security from bondage.
This divine vehicle unsurpassed
Originates from within oneself.
The wise depart from the world in it,
In evitably winning the victory."

Phụ Lục G
Appendix G

Bát Thánh Đạo Giúp Hành Giả Duy Trì Được Kham Nhẫn Và Điều Hòa Trong Cuộc Sống Hằng Ngày

Đối với người tu Phật, kham nhẫn đóng vai trò rất quan trọng trong tu tập vì Nhẫn Nhục Địa (địa vị nhẫn nhục) hay giai đoạn kham nhẫn là sơ địa trong thập địa Bồ Tát (ở giai đoạn nầy Bồ Tát trên thì thọ trì Phật Pháp, dưới thì cứu độ chúng sanh. Đối với sanh tử và Niết Bàn đều tự tại. Theo Thường Đức thì gọi là Bất Động Địa, theo Lạc Đức thì gọi là Kham Nhẫn Địa, theo Ngã Đức thì gọi là Vô Úy Địa, theo Tịnh Đức thông ba Đức trên để bước lên Hàng Địa). Thời kỳ nhẫn nhục, ý nói các bậc đã chứng ngộ chân lý, bậc thứ sáu trong bảy bậc hiền, hay vị thứ ba trong tứ thiện căn. Nói về điều hòa, hành giả phải thực tập điều hòa mọi thứ trong đời sống. Ăn ít và tiết độ đối với chúng ta quả thật là khó khăn. Hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần. Đào luyện cơ thể không phải là hành xác. Không ngủ, không ăn, dù có giá trị của chúng, nhưng cũng chỉ là những cực đoan. Hành giả phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, và nói ít lại, nhằm đè nén tâm luyến ái và khiến chúng tự lộ diện. Hành giả nên luôn nhớ đặc biệt nói về điều độ về vật chất, theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: "Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phàm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi."

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kềm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Để làm được những điều này người tu Phật phải luôn duy trì chánh kiến, chánh tự duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong mọi tư thế, đặc biệt là hành giả phải

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

The Eightfold Noble Truth Help Practitioners Maintain Endurance and Moderation in Daily Life

For Buddhist practitioners, stage of patience or the stage of right assurance or endurance plays an extremely role in cultivation for it is the first of the ten Bodhisattva stages. The method or stage of patience, the sixth of the seven stages of the Hinayana in the attainment of Arahanship or sainthood, or the third of the four roots of goodness. Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Talking about moderation, practitioners must paractice moderation on everything in life. It is difficult to eat little or in moderation. Let learn to eat with mindfulness and sensitivity to our needs, learn to distinguish needs from desires. Training the body is not in itself self-torment. Going without sleep or without food may seem extreme at times. We must be willing to resist laziness and defilement, to stir them up and watch them. Once these are understood, such practices are no longer necessary. This is why we should eat, sleep, and talk little, for the purpose of opposing our desires and making them reveal themselves. Buddhist practitioners should always remember especially relating to manage to provision for material needs, according to the Dharmapada Sutra, verse 325, the Buddha taught: "The stupid one, who is torpid, gluttonous, sleepy and rolls about lying like a hog nourished on pig-wash, that fool finds rebirth again and again."

Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. In order to be able to accomplish these things, Buddhist practitioners should always maintain right view, right thought, right speech, right action, right living, right effort, right mindfulness, and right concentration in their daily activities, especially right mindfulness because these practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom.

When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anyhwere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

Phụ Lục H
Appendix H

Bát Thánh Đạo Giúp
Hành Giả Điều Phục Vọng Tâm

Như trên đã nói, chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức. Trong khi đó chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm hành giả có chánh định vững vàng có khả năng điều phục vọng tâm của mình. Điều phục vọng tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Trong giai đoạn đầu của thiền tập, đa số chúng ta sẽ luôn bận rộn với cái tâm vọng tưởng và dao động của mình. Tuy nhiên, chúng ta phải kiên trì trong tu tập cho đến khi nào tâm mình trở nên trong sáng, bình thản và không còn phan duyên, đó là lúc khởi đầu cho một biển chuyển lớn trên bước đường tu tập. Chừng đó may ra chúng ta mới có thể nhận chân được mình là ai. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa.

Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh

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

hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: "Một niệm thiện vừa mới phát sanh." Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: "Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi." Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những ngươì không biết cách điều phục tâm mình. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Trong đạo Phật, tu chỉ là chuyển hóa tâm, nghĩa là dùng một thứ kỷ luật nội tại để chuyển đổi tâm. Trong cuộc sống hằng ngày, thường thì con người chúng ta luôn kinh qua hai trạng thái đối nghịch nhau (có ảnh hưởng trực tiếp đến tâm con người): hạnh phúc và khổ đau. Dù chúng ta không muốn bàn luận xa để phân biệt về một cái thức trong tiểu đề này, ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ngoài cái cơ thể hiển hiện chúng ta còn một phần khác thống trị cả phần cơ thể ấy. Ai trong chúng ta cũng phải đồng ý rằng kinh nghiệm về khổ đau và hạnh phúc không đơn thuần xảy ra nơi thân thể chúng ta, mà nó bắt nguồn từ một chỗ trừu tượng bên trong mà đạo Phật gọi nó là "tâm". Theo đạo Phật, những sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ dưới hình thức tình cảm và tư tưởng, mạnh mẽ đến nỗi chúng có khả năng thống trị luôn cả kinh nghiệm về thể xác. Đây là điểm then chốt trong đạo Phật, vì từ quan điểm này chúng ta mới thừa nhận rằng tu chính là chuyển hóa

tâm, và chuyển hóa tâm chính là tu. Và từ chính quan điểm này chúng ta thừa nhận rằng chính trạng thái tâm, bao gồm thái độ, tư tưởng và tình cảm, đóng vai trò quyết định cho những kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ của chúng ta. Trong vấn đề chuyển hóa tâm, người Phật tử nên nhớ rằng không có một thứ kỷ luật nào có thể được dùng để ép buộc tâm mình phải theo. Nó phải được hành sử trên căn bản tự nguyện chấp nhận chuyển hóa. Tuy nhiên, sự tự nguyện chấp nhận này chỉ xảy ra sau khi chúng ta đã nhận diện và thấy rõ thái độ, tư tưởng hoặc tình cảm hay lối sống nào là có lợi ích cho mình và cho người. Và chỉ có con đường tâm linh mà mình quyết định theo đuổi mới có thể giúp cho chúng ta chuyển hóa tâm mình mà thôi. Tuy nhiên, để có khả năng chuyển hóa tâm mình, chúng ta phải hiểu thái độ, tư tưởng và tình cảm chúng ta làm việc như thế nào. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt giữa thiện và bất thiện. Trong đạo Phật, nói không phải là tu, mà thực hành bằng tất cả năng lực và sự thành khẩn của chính mình mới là tu. Nếu chúng ta nói để giảm thiểu những năng lực bất thiện như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, chúng ta phải có tấm lòng từ, bi, hỷ, xả, vân vân, thì đó chỉ là lời nói trống rỗng. Chỉ nói rằng đây là thứ cần cho một cái tâm thiện là chưa đủ, hay chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn hay hỷ xả hơn thôi cũng chưa đủ. Ngược lại, người Phật tử phải cố gắng liên tục để tu tập những tánh thiện bên trong mình. Chìa khóa của việc chuyển hóa tâm là sự cố gắng và thành khẩn liên tục. Để có thể bước lên con đường chuyển hóa tâm mình, người Phật tử không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tu tập giới luật và tự quán sát lấy mình xem coi những thái độ, tư tưởng và tình cảm phát khởi ra sao trong tâm mình. Những tu tập này sẽ cho chúng ta trí tuệ chân thật có thể giúp chúng ta biết rõ ràng phải làm cái gì thiện và không làm cái gì bất thiện. Đó là cách chuyển hóa tâm chân chính nhất của người Phật tử.

Một trong những mục đích chính của việc hành thiền là điều phục vọng tưởng. Khi chúng ta có khả năng trụ trong trạng thái hoàn toàn sáng suốt bằng cách đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào trạng thái hôn trầm, đó là tịnh tọa. Khi trong ngoài như nhứt, và không có bất cứ hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho mình, đó là Thiền. Khi chúng ta hiểu được chân thật nghĩa của tọa thiền, chúng ta sẽ hiểu được chính mình. Trong tâm chúng ta có một thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu chính mình thì hãy lấy thanh kiếm kim cương ấy ra mà

đoạn trừ tất cả mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, Phật ma, vân vân. Hãy cắt đứt hết thảy mọi thứ. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động là một. Chúng ta là trà mà chúng ta đang uống. Chúng ta cái cọ mà chúng ta đang sơn. Không suy nghĩ có nghĩa là trước khi suy nghĩ. Khi mà chuyện "không suy nghĩ" hiện hữu, chúng ta là toàn bộ vũ trụ; toàn bộ vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền, cái tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian; vượt lên cả sự đối đãi nhị nguyên ta và người, tốt và xấu, sống và chết. Chân lý chỉ là như thị. Chân lý chỉ hiện hữu trên đầu cọ của anh thợ sơn mà thôi. Mà thật vậy, sự giải thoát thật sự là sự giải thoát từ suy nghĩ, giải thoát từ tất cả mọi chấp trước, ham muốn và vọng tưởng, ngay cả chuyện sống và chết.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: "Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mội khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không

có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. "Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức."

Theo Kinh Duy Ma Cật, lúc cư sĩ Duy Ma Cật lâm bệnh; vâng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: "Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?" Duy Ma Cật đáp: "Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế nầy: 'Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh nầy khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đắm.' Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tưởng. Nên nghĩ rằng: 'Thân nầy chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?' Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tưởng phải nghĩ rằng: 'Pháp tưởng nầy cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn, ta nên xa lìa nó.' Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong, ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và Niết Bàn hai pháp nầy đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đặng nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.' Vị Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chứng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở

đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Ví như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dõng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế nầy: 'Như bệnh của ta đây, không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.' Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lìa được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: 'Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.' Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn, cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều phục hay không điều phục, lìa hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhứt thiết trí, không cầu sái thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Ưa xa lìa mà không nương theo sự dứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán 'Không' mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh

là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiền định, giải thoát tam muội, mà không theo thiền định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lìa hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tinh tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.

The Eightfold Noble Path Help Practitioners Taming Their Deluded Minds

As mentioned above, right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds. Meanwhile, right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. With support of Right Effort and Right Mindfulness, practitioners with fully concentrated mind are capable of taming their own mind. To tame the mind also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-

centered, etc. In the beginning of meditation practice, most of us find that the primary thing we must work with is our busy and chaotic mind. However, we must be firm in our practice until our mind becomes clear and balanced, and is no longer caught by external objects, that is the time of a big change in our cultivation. At that time, we may be able to realize who we really are. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society.

As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to fine two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To tame the mind means to try to

guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen."

Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In Buddhism, cultivating is simply transforming the mind, it is to say that we use some kind of inner discipline to transform the heart. In our daily life, we usually experience two contrary states of mind (that have direct bearing on human mind): happiness and suffering. Even though we don't want to further discuss about the consciousness in this subtitle, we all recognize that besides our concrete body we still have another part that dominates the body. We all agree that the experiences of suffering and happiness do not originate or stem from the body itself, they originate from an inner abstract place which Buddhism calls "mind". According to Buddhism, powerful mental experiences under the forms of thoughts and emotions are so strong that they have the capability to dominate all physical levels of experience. This is the key point in Buddhism, for from this point of view, we recognize that cultivating is transforming the mind, and transforming the mind means cultivating. And from this very viewpoint, we agree that our state of mind, including our attitudes, thoughts and emotions, plays a crucial role in our experiences of happiness and suffering. In transforming the mind, Buddhists should remember that there's no discipline can be used to force our mind. It must be done on the basis of voluntary acceptance. However, this voluntary acceptance or voluntary follow a spiritual discipline happens only after we ourselves have recognized that certain attitudes, thoughts, emotions and ways of life are beneficial to us and to others. And the spiritual path is the only way that will help us transform our minds. However, to be able to transform our minds we must understand the way our attitudes, thoughts and emotion work. We must understand the differences between "wholesome" and "unwholesome". In Buddhism, speaking is in no way cultivating, cultivating means practicing with our own energy and sincerity. If we say in order to

reduce greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, etc., we must have the mind of loving-kindness, compassion, joy, and renunciation. This is only an empty word. It is not enough to recognize that this is what is required to obtain a wholesome mind. It is not enough simply to wish that we should have more loving-kindness, more compassion, more joy or more renunciation. On the contrary, Buddhists must make an on going effort, again and again, to cultivate the positive aspects within us. The key for transforming the mind is a sustained effort and sincerity. To be able to step on the way of transforming the mind, Buddhists have no other choice but observing the rules and contemplating the way to examine how attitudes, thoughts and emotions arise in us through introspection. These will give us the real wisdom that can help us understand clearly what we should do and what we should not do with the wholesome and the unwholesome. This is the real way of transforming of the mind of a Buddhist.

One of the main purposes of meditation is to tame the deluded thoughts. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is called ‘quiet sitting’. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder us, this is Zen. When we understand the real meaning of sitting Zen, we understand ourselves. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand ourselves, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, Buddha and demons, etc. Let’s cut off all things. If we are not thinking, we are one with our action. We are the tea that we are drinking. We are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. When there exists “not-thinking”, we are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just what it is. The truth is just verse is present in the tip of his brush. In fact, true freedom is freedom from thinking, freedom from all attachments, desires, and deluded thoughts, freedom from even from life and death.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, doeas a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by

lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind."

According to the Vimalakirti Sutra, when Upasaka Vimalakirti was sick; obeying the Buddha's command, Manjusri Bodhisattva called on Vimalakirti to enquire after his health. Manjusri asked: "How does a sick Bodhisattva control his mind?" Vimalakirti replied: "A sick Bodhisattva should think thus: 'My illness comes from inverted thoughts and troubles (klesa) during my previous lives but it has no real nature of its own. Therefore, who is suffering from it? Why is it so? Because when the four elements unite to form a body, the former are ownerless and the latter is egoless. Moreover, my illness comes from my clinging to an ego; hence I should wipe out this clinging.' Now that he knows the source of his illness, he should forsake the concept of an ego and a living being. He should think of things (dharma) thus: 'A body is created by the union of all sorts of dharmas (elements) which alone rise and all, without knowing one another and without announcing their rise and fall.' In order to wipe out the concept of things (dharmas) a sick Bodhisattva should think thus: 'This notion of

dharma is also an inversion which is my great calamity. So I should keep from it.' What is to be kept from? From both subject and object. What does this keeping from subject and object mean? It means keeping from dualities. What does this keeping from dualities mean? It means not thinking of inner and outer dharmas (i.e. contraries) by the practice of impartiality. What is impartiality? It means equality (of all contraries e.g.) ego and nirvana. Why is it so? Because both ego and nirvana are void. Why are both void? Because they exist only by names which have no independent nature of their own. "When you achieve this equality you are free from all illnesses but there remains the conception of voidness which also is an illusion and should be wiped out as well.' A sick Bodhisattva should free himself from the conception of sensation (vedana) when experiencing any one of its three states (which are painful, pleasurable and neither painful nor pleasurable feeling). Before his full development into Buddhahood (that is before delivering all living beings in his own mind) he should not wipe out vedana for his own benefit with a view to attaining nirvana for himself only. Knowing that the body is subject to suffering he should think of living beings in the lower realms of existence and give rise to compassion (for them). Since he has succeeded in controlling his false views, he should guide all living beings to bring theirs under control as well. He should uproot theirs (inherent) illnesses without (trying to) wipe out non-existence dharmas (externals for sense data). For he should teach them how to cut off the origin of illness. What is the origin of illness? It is their clinging which causes their illness. What are the objects of their clinging? They are the three realms (of desire, form and beyond form). By what means should they cut off their clinging? By means (of the doctrine that) nothing whatsoever can be found, and (that) if nothing can be found there will be no clinging. What is meant by 'nothing can be found? It means (that) apart from dual views (There is nothing else that can be had). What are dual views? They are inner and outer views beyond which there is nothing. Manjusri, this is how a sick Bodhissattva should control his mind. Top wipe out suffering from old age, illness and death is the Bodhisattva's bodhi (enlightened practice). If he fails to do so his practice lacks wisdom and is unprofitable. For instance, a Bodhisattva is (called) courageous if he overcomes hatred; if in addition he wipes

out (the concept of) old age, illness and death he is a true Bodhisattva. A sick Bodhisattva should again reflect: Since my illness is neither real nor existing, the illnesses of all living beings are also unreal and non-existent. But while so thinking if he develops a great compassion derived from his love for living beings and from his attachment to this false view, he should (immediately) keep from these feelings. Why is it so? Because a Bodhisattva should wipe out all external causes of troubles (klesa) while developing great compassion. For (this) love and (these) wrong views result from hate of birth and death. If he can keep from this love and these wrong views he will be free from hatred, and wherever he may be reborn he will not be hindered by love and wrong views. His next life will be free from obstructions and he will be able to expound the Dharma to all living beings and free them from bondage. As the Buddha has said, there is no such thing as untying others when one is still held in bondage for it is possible to untie others only after one is free from bonds. Manjusri, a sick Bodhisattva should thus control his mind while dwelling in neither the (state of) controlled mind nor its opposite, that of uncontrolled mind. For if he dwells in (the state of) uncontrolled mind, this is stupidity and if he dwells in (that of) controlled mind, this is the sravaka stage. Hence a Bodhisattva should not dwell in either and so keep from both; this is the practice of the Bodhisattva stage. When staying in the realm of birth and death he keeps from its impurity, and when dwelling in nirvana he keeps from (its condition of) extinction of reincarnation and escape from suffering; this is the practice of the Bodhisattva stage. That which is neither worldly nor saintly is Bodhisattva development (into Buddhahood). That which is neither impure nor pure is Bodhisattva practice. Although he is beyond the demonic state he appears (in the world) to overcome demons; this is Bodhisattva conduct. In his quest of all knowledge (sarvajna) he does not seek it at an inappropriate moment; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into the uncreated he does not achieve Buddhahood; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into nidana (or the twelve links in the chain of existence) he enters all states of perverse views (to save living beings); this is Bodhisattva conduct. Although he helps all living beings he does not give rise to clinging; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps from the phenomenal he does not lean on the voidness of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he passes through the three worlds (of desire, form and beyond form) he does not injure

the Dharmata; this is the Bodhisattva conduct. Although he realizes the voidness (of thing) he sows the seeds of all merits; this is Bodhisattva conduct. Although he dwells in formlessness he continues delivering living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he refrains from (creative) activities he appears in his physical body; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps (all thoughts) from rising he performs all good deeds; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the six perfections (paramitas) he knows all the mental states of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he possesses the six supernatural powers he refrains from putting an end to all worldy streams; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four infinite states of mind, he does not wish to be reborn in the Brahma heavens, this Bodhisattva conduct. Although he practices meditation, serenity (dhyana), liberation and samadhi, he does not avail himself of these to be reborn in dhyana heavens; this is Bodhisattva conduct. Although he practice the four states of mindfulness he does not keep for ever from the karma of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four right efforts he persists in physical and mental zeal and devotion; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four Hinayana steps to supernatural powers he will continue doing so until he achieves all Mahayana supernatural powers; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five spiritual faculties of the sravaka stage he discerns the sharp and dull potentialities of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five powers of the sravaka stage he strives to achieve the ten powers of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the seven Hinayana degrees of enlightenment he discerns the Buddha's all-wisdom (sarvajna); this is Bodhisattva conduct. Although he practices the eightfold noble truth (of Hinayana) he delights in treading the Buddha's boundless path; this is Bodhisattva conduct. Although he practices samathavipasyana which contributes to the realization of bodhi (enlightenment) he keeps from slipping into nirvana; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the doctrine of not creating and not annihilating things (dharma) he still embellishes his body with the excellent physical marks of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he appears as a sravaka or a pratyeka-buddha, he does not stray from the Buddha Dharma; this is Bodhisattva conduct. Although he has realized ultimate purity he appears in bodily form to do his work of salvation; this is Bodhisattva conduct. Although he sees into all Buddha lands which are permanently still like space, he causes them to appear in their purity and cleanness; this is Bodhisattva conduct. Although he has reached the Buddha stage which enables him to turn the wheel of the Law (to preach the Dharma) and to enter the state of nirvana, he does not forsake the Bodhisattva path; this is Bodhisattva conduct."

Phụ Lục I
Appendix I

Tu Tập Bát Thánh Đạo
Là Tu Tập Kỷ Luật Tâm Linh

Để tu tập kỷ luật tâm linh theo lời đức Phật dạy trong Bát Thánh Đạo, hành giả phải theo những bước sau đây. ***Thứ nhất là Cố Gắng Nắm Bắt Lấy Hơi Thở:*** Kinh Quán Niệm dạy về cách nắm hơi thở như sau: "Tỉnh thức khi thở vào và tỉnh thức khi thở ra. Khi thở vào một hơi dài, ta biết là ta đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, ta biết là ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở ra một hơi ngắn. Ta tự tu tập 'kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở vào.' Ta tự tu tập 'kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở ra'. Ta tự tu tập là ta đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng. Ta tự tu tập là ta đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng." Như vậy khi tu tập chúng ta nên biết xử dụng hơi thở để duy trì ***chánh niệm***, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất mầu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi tâm ý mình phân tán, dong ruổi, chúng ta nên dùng hơi thở để giữ nó lại.

Thứ nhì là Phải Biết Đường Lối Qui Củ Của Tâm Linh: Theo quan điểm của Phật giáo, thiền là một thứ kỷ luật tâm linh, vì thiền giúp chúng ta ở mức độ nào đó kiểm soát được thái độ, tư tưởng và cảm xúc của chúng ta. Theo đạo Phật, trạng thái tâm của chúng ta bao gồm cả tư tưởng lẫn tình cảm thường hoang đàng và không được kiểm soát vì chúng ta thiếu sót phần kỷ luật tâm linh cần thiết để thuần hóa nó. Tâm chúng ta cũng giống như một con ngựa hoang không được kiểm soát. Chỉ có xuyên qua kỷ luật tâm linh mới có thể giúp chúng ta đi ngược lại sự hoang đàng và không kiểm soát của tâm này và giúp chúng ta có khả năng kiểm soát lại được tâm mình. Nếu chúng ta cố gắng thực tập kỷ luật tâm linh thì chúng ta sẽ có khả năng chú tâm vào một đối tượng thiện lành nhất định nào đó, một đối tượng có thể làm tăng khả năng tập trung của chúng ta đúng theo quan điểm của Phật giáo hay còn gọi

là ***chánh định***. Rồi sau đó chúng ta áp dụng pháp quán phân tích (lý luận) do sự nhận biết sức mạnh và yếu điểm của các loại tư tưởng và cảm tình khác nhau, nhận biết những lợi hại của chúng, chúng ta có thể tăng cường những trạng thái tích cực của trạng thái tâm giúp đưa tới sự thanh thoát, an bình và hạnh phúc, cũng như làm giảm thiểu những thái độ, tư tưởng và tình cảm đưa đến khổ đau phiền não và thất vọng. Như vậy có hai cách kỷ luật tâm linh, cách thứ nhất là chỉ chú tâm vào một đối tượng trụ nơi tịnh lặng (chỉ quán), và cách thứ hai là quán sát hay phân tích. Thí dụ như thiền chỉ và thiền quán về "vô thường". Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào ý tưởng "vạn hữu vô thường", ấy là thiền chỉ. Nếu chúng ta luôn áp dụng luận cứ vô thường trong vạn hữu, ấy là thiền quán. Nếu chúng ta thiền quán bằng cách luôn luôn áp dụng luận cứ vô thường vào vạn hữu, làm tăng thêm sự tin tưởng của chúng ta về luật vô thường trên vạn hữu, đó là chúng ta đang thiền quán. Tuy nhiên, người Phật tử phải cẩn thận vì những trở ngại luôn chờ chực chúng ta như sự tán loạn của tư tưởng, sự buồn chán hay hôn trầm, sự buông lung, và sự lăng xăng của tâm chúng ta. Nói tóm lại, thực hiện kỷ luật tâm linh là cực kỳ khó khăn, nhưng không phải là không thực hiện được. Phật tử thuần thành phải thực tập kỷ luật tâm bằng tất cả nghị lực và lòng thành.

Thứ ba là Tĩnh Lự Tư Tưởng: Chữ thiền nghĩa là "Tĩnh lự", cũng dịch là "Tư duy tu" theo đúng lời Phật dạy trong ***chánh tư duy***. Tư duy chính là "tham", tĩnh lự nghĩa là 'thời thời cần phất thức, vật sử nhạ trần ai.' Tu tập tư duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: "Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy." Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiểu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hằng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ "Nhẫn", cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm,

thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc.

Cultivating the Eightfold Noble Path Means Cultivating on the Spiritual Discipline

In order to practice spiritual discipline in accordance with the Buddha's teachings in the eightfold noble path, practitioners should follow the following steps. ***The first thing Practitioners Should Try to Do is to Take Hold of the Breath:*** The Sutra of Mindfulness teaches the method of taking hold of one's breath as follows: "Be ever mindful when you breathe in and mindful when you breathe out. Breathing in a long breath, you know 'I am breathing in a long breath'. Breathing out a long breath, you know 'I am breathing out a long breath'. Breathing in a short breath, you know 'I am breathing in a short breath'. Breathing out a short breath, you know 'I am breathing out a short breath.' 'Experiencing a whole breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself." Thus when we practice, we should know how to breathe to maintain mindfulness, for breathing is not only a wonderful tool to prevent dispersion, but it is also a connection between our body and our thoughts. Whenever our mind becomes scattered, we should use our breath as a means to take hold of our mind again.

Second, Cultivators Should Know Guidelines for Spiritual Discipline: From a Buddhist point of view, meditation is a spiritual discipline for meditation allows us to have some degree of control over our attitudes, thoughts and emotions. According to Buddhism, our state of mind which composes of thoughts and emotions, is usually wild and uncontrolled because we lack the spiritual discipline needed to tame it. Our mind is like a wild and uncontrolled horse. Only through a spiritual discipline we are able to reverse our wild and uncontrolled mind, and it also helps us regain control of our own minds. If we try to practice a spiritual discipline on our minds, we are able to concentrate or to place our minds on a given wholesome or positive object, an object that will

enhance our ability to focus in accordance with the Buddhist viewpoint; this is also called ***right concentration***. Then we utilize the practice of reasoning application, by recognizing the strengths and weaknesses of different types of thoughts and emotions with their advantages and disadvantages. We are able to enhance our states of mind which contribute towards a sense of serenity, tranquillity and contentment, as well as reducing those attitudes, thoughts and emotions that lead to sufferings, afflictions and dissatisfactions. Thus there are two ways of spiritual discipline, the first one is a single-pointed meditation or tranquil abiding, and the second one is penetrative insight or reasoning application. An example of the single-pointed and the analytic meditation on the "impermanence". If we remain single-pointedly focused on the thought that everything changes from moment to moment, that is single-pointed meditation. If we remain focus on the impermanence by constantly applying to everything we encounter with various reasonings concerning the impermanent nature of things, reinforcing our conviction in the fact of impermanence through this analytical process, we are practicing analytic meditation on impermanence. However, Buddhists should always be careful with obstacles that are always waiting for us during practicing of a spiritual discipline, such as mental scattering or distraction, drowsiness or dullness, mental laxity, and mental excitement. In short, spiritual discipline is extremely difficult to achieve, but it is not impossible for us to achieve. Devout Buddhists should practice with all their energy and sincerity.

Third, Stilling the Thought: Zen translates as 'stilling the thought.' It also means 'thought cultivation' in accordance with the Buddha's teaching on the ***right thought***. 'Thought' refers to investigating the meditation topic. 'Stilling the thought' means 'at all times, wipe it clean, and let no dust alight.' 'Thought cultivation' is done by means of raising the meditation topic in thought after thought and never forgetting it. We must think it this way: "We do it in the morning, and we also do it in the evening.' We should apply effort within our own nature and not seek outside. If we follow after any external state, it is easy to go astray. Only states that arise from our own nature are true states. The Dharma door of 'stilling the thought' requires that we apply continuous, unrelenting effort, without any interruption. In our

meditation, we should as concentrated as a mother-hen sitting on her eggs. Meditation requires determination, sincerity, and perseverance. We can not be arrogant and assume that we are higher and better than anyone else. If we have thoughts like these, that means a demon of insanity has possessed us, and our skill will never advance. When we practice meditation, we should not indulge in idle thoughts. When we have idle thoughts, we do not gain any benefit, but we waste a tremendous amount of time. Practicing meditation requires patience and perseverance. The secret of success in Zen meditation is patience, whatever we can not endure, we must still endure. If we can endure to the ultimate point, then suddenly we can penetrate through and experience the clarity of enlightenment. If we lack patience and can not endure bitterness and fatigue, then we will surrender to the states that we encounter.

Phụ Lục J
Appendix J

Hành Giả Tu Thiền Và Bát Thánh Đạo

Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự liên hệ giữa 'Bát Thánh Đạo' và 'Giới-Định-Tuệ', Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: "Thánh đạo Tám ngành tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thánh đạo Tám ngành là pháp hữu vi. Thánh đạo Tám ngành bị 'Giới-Định-Tuệ' thâu nhiếp. Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được 'Giới' thâu nhiếp. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định được 'Định' thâu nhiếp. Chánh tri kiến và chánh tư duy được 'Tuệ' thâu nhiếp. Trong đó, nhất tâm là định, tứ niệm xứ là định tướng, tứ tinh cần là định tư cụ; sự luyện tập, sự tu tập và sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy!"

Thứ nhất là Hành giả tu Thiền và Chánh Kiến: Người tu Thiền nên hiểu Chánh kiến đúng theo "Tứ Diệu Đế." Chánh kiến cũng có nghĩa là nhìn thấy được bản tánh của Pháp Thân Phật. Chánh kiến nói đến thái độ của chính mình về sự vật, cái nhìn của mình bằng tinh thần và ý kiến của chính mình, chứ không phải là thứ mà mình nhìn thấy bằng mắt thường. Chánh kiến là phần quan trọng nhất trong Bát Thánh Đạo, vì bảy yếu tố còn lại đều do chánh kiến dẫn dắt. Chánh kiến đoan chắc việc duy trì được chánh tư duy và sắp xếp các ý tưởng; khi những tư duy và ý tưởng trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh. Chính nhờ có chánh kiến mà người ta bỏ được những cố gắng làm tổn hại và không có lợi, đồng thời giúp tu tập chánh tinh tấn để hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy, chánh kiến được xem là nhân tố chính trong Bát Thánh Đạo, nó thúc đẩy các yếu tố khác vận hành nhằm giúp đưa đến mối tương quan hoàn chỉnh. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh kiến là hiểu được bốn sự thật cao quí. Sự hiểu biết nầy là trí tuệ cao cả nhất nhìn thấy sự thật tối hậu, nghĩa là thấy sự vật

đúng là như thế. Đây là giai đoạn đầu tiên trong Bát Thánh đạo. Chánh kiến chỉ việc chấp nhận những khái niệm chính yếu trong Phật giáo như tứ diệu đế, mười hai nhân duyên, nghiệp, vân vân; đồng thời loại trừ tất cả những tà kiến. Dù không có sự định nghĩa rành mạch về Chánh Kiến trong Phật giáo, đại cương Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến là không bị ảo giác, là hiểu biết đúng về tứ diệu đế về khổ, vì sao có khổ, làm cách nào diệt khổ và con đường dẫn tới diệt khổ. Hiểu rõ về tính vô ngã của sự tồn tại. Chánh kiến có nghĩa là chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn về bản ngã và thế giới bên ngoài. Mặc dù chúng ta có sự hiểu biết của chính mình về thế giới, thường thường sự hiểu biết của mình lại không đúng. Nếu chúng ta hiểu sự vật đúng như thật, có thể cuộc sống của chúng ta sẽ hạnh phúc và có ý nghĩa hơn. Thí dụ các sinh viên hiểu được cái lợi của việc học đối với họ thì họ sẽ cố gắng học tập tốt hơn. Khi họ học tập tốt thì mọi người kể cả cha mẹ và thầy giáo sẽ thấy sung sướng. Chánh kiến cũng có nghĩa là hiểu biết tường tận và đúng đắn về tứ diệu đế và tuệ giác thâm sâu vào chơn lý. Chánh kiến hợp thế nghĩa là sự hiểu biết của hàng phàm nhân về nghiệp và quả của nghiệp. Vì thế, chánh kiến hợp thế có nghĩa là sự hiểu biết hợp với Tứ Thánh Đế. Gọi là chánh kiến hợp thế vì sự hiểu biết nầy chưa thoát khỏi các lậu hoặc (cấu uế). Chánh kiến hợp thế có thể gọi là "tuỳ giác trí." Ngoài ra, hành giả tu thiền còn phải hiểu biết thật và sâu xa, hay thâm nhập, nghĩa là nhìn sự vật đúng bản chất của nó, chứ không theo tên hay nhãn hiệu bề ngoài. Sự thâm nhập nầy chỉ xãy ra khi tâm ta đã gột rữa hết những bất tịnh và đã hoàn toàn phát triển qua thiền định. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của

chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Hành giả thiền nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau nầy. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều nầy có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng

các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm nầy đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ "Yoniso" có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình

độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy: "Pháp nầy dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí." Trong các kinh điển, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phàm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật nầy, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ nầy cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ nầy, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời.

Thứ nhì là Hành giả tu Thiền và Chánh Tư Duy: Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Hành giả tu thiền phải hiểu rằng suy nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Chánh tư duy có nghĩa là suy nghĩ đúng.

Những ai chất chứa những tư tưởng tham sân sẽ dễ dàng bị trở ngại. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ đúng, chúng ta sẽ làm đúng. Tỷ như nếu các em học sinh chất chứa những tư tưởng đúng, các em sẽ biết rằng trây lười sẽ đưa đến thi rớt. Như vậy các em sẽ phải ngồi lại một năm khác để học lại những gì mình đã học. Biết được như vậy các em sẽ cố gắng học tập nhiều hơn để thi đậu trong các kỳ thi. Chỉ có những tư tưởng vị tha mà thôi. Như vậy, chánh tư duy có nghĩa là không có những chấp trước về tư tưởng, từ bỏ những tư tưởng sân hận và tổn hại. Chánh tư duy cũng có nghĩa là sự thanh tịnh tâm giúp cho con người không còn tư tưởng nhiễm trược nữa. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy nầy cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là tư duy liên hệ đến tu tập đúng, nghĩa là tâm thái luôn hướng về con đường của người Phật tử để đi đến giác ngộ Bồ Đề. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô mình thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá

người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích "không tính" một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp.

Thứ ba là Hành Giả tu Thiền và Chánh Ngữ: Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Hành giả tu Thiền nên luôn nói đúng, không nói vọng ngữ, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha. Chánh ngữ còn có nghĩa là không nói lời dối trá, hủy báng hay ác ngữ, và cũng không nhàn đàm hý luận. Ngược lại luôn nói lời chân thật, vui vẻ và không nói lời tranh chấp. Chánh ngữ là tránh nói dối, tránh ngồi lê đôi mách, tránh nói sau lưng người khác, tránh tán gẫu, và tránh nói lời thô lỗ. Lời nói thô lỗ có gây tổn hại còn hơn là khí giới, trong khi nói lời ái ngữ có thể làm thay đổi trái tim của kẻ phạm tội. Điều này chứng tỏ lời nói của chúng ta có ảnh hưởng tới người khác. Đức Phật dạy: "Lời nói vui vẻ như mật; lời chân thật như hoa; và tà ngữ bất thiện như mùi tanh hôi." Chính vì vậy mà chúng ta nên nói lời chân thật, có ý nghĩa và với thiện ý. Nói đúng là không nói xấu phỉ báng vu khống và nói năng có thể mang lại sân hận, thù oán, chia rẽ và bất hòa giữa cá nhân và các đoàn thể. Chánh Ngữ là một trong ba phần của Giới Học (hai phần khác là Chánh Nghiệp và Chánh Mạng). Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác. Chánh Ngữ bắt đầu với việc tránh xa bốn loại lời nói gây tổn hại: nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Chẳng những vậy, Phật tử thuần thành nên luôn cố gắng dùng lời nói như thế nào cho người khác được vui vẻ. Thay vì trút đi sự giận dữ và bực dọc lên người khác, Phật tử thuần thành nên nghĩ đến những cách hữu hiệu để truyền đạt những nhu cầu và cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra, Chánh Ngữ còn là nói lời khen ngợi những thành tựu của người khác một cách chân tình, hay an ủi người đang buồn khổ, hay giảng Pháp cho người. Lời nói là một công cụ có công năng ảnh hưởng mạnh mẽ lên người khác, nếu chúng ta biết dùng lời nói một cách khôn ngoan thì sẽ có rất nhiều người được

lợi lạc. Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác, nghĩa là tránh nói dối, tránh nói xấu hay vu khống, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích.

Thứ tư là Hành giả tu Thiền và Chánh Nghiệp: Hành giả tu thiền phải hiểu rằng chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh nghiệp là hành động đúng theo giới luật được đặt ra trong giới luật của Phật, với hành giả tại gia thì cố gắng giữ gìn ngũ giới. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì dĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân.

Thứ năm là Hành giả tu Thiền và Chánh Mạng: Hành giả tu Thiền nên hiểu rằng Chánh mạng có nghĩa là sinh sống chân chính và lương thiện; không làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác;

không đối xử tệ bạc với người khác; không sống bám vào người khác; không mê tín dị đoan; không sống bằng miệng lưỡi mối lái để kiếm lợi. Chánh mạng còn có nghĩa là mưu sinh đúng là tránh những nghề gây phương hại cho những chúng sanh khác. Mưu sinh đúng còn có nghĩa là chối bỏ mọi lối sống tà vạy. Chánh mạng là từ bỏ những lối làm ăn sinh sống tà vạy, đem lại sự tai hại, khổ đau cho mình và cho người khác. Chánh mạng có nghĩa là sống và làm việc không làm tổn hại đến chúng sanh. Phật tử không nên làm năm nghề nghiệp có liên hệ tới ác nghiệp như sau: buôn bán con người, buôn bán vũ khí, buôn bán thú vật để làm thịt, buôn bán những chất cay độc. Đức Phật dạy: "Không sinh sống bằng cách làm tổn hại người khác. Không mưu tìm hạnh phúc trên sự khổ đau của kẻ khác." Chánh mạng có nghĩa là mưu sinh ở mức không vi phạm những giá trị đạo đức căn bản. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp nầy thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh.

Thứ sáu là Hành giả tu Thiền và Chánh Tinh Tấn: Hành giả tu thiền nên hiểu rằng Chánh tinh tấn là tất cả những nỗ lực đều dành cho sự giác ngộ. Chánh tinh tấn có nghĩa là là tinh tấn cải thiện tự thân. Thí dụ như ở trường thì học hành chăm chỉ và loại bỏ tánh xấu như lười biếng, nóng nảy, hút thuốc và sì ke ma túy. Còn ở nhà, cố gắng là một người chồng tốt, vợ tốt, con trai, con gái tốt, vân vân. Chánh tinh tấn có nghĩa là tâm thái luôn hướng về mục tiêu giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử và vì thế mà tự thân luôn nỗ lực tu tập theo đúng với chánh pháp. Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vân vân; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tin tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nẩy nở những điều thiện lành chưa nẩy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện

nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Nhiệm vụ của chánh tin tấn là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả. Hành giả tu thiền cũng phải luôn nhớ rằng nhiệm vụ của chánh tinh tấn là để ngăn chận các tư tưởng tội lỗi và bất thiện chưa sanh, trấn áp tất cả những trạng thái xấu xa, loại bỏ khi chúng vừa chớm khởi dậy, làm cho phát sanh và phát triển những tư tưởng thiện chưa sanh, và nuôi dưỡng và làm tăng trưởng những trạng thái tốt. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy nầy không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy nầy khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện nầy tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện nầy vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần nầy, chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lười biếng khuất phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có thể tiến triển việc tu tập được. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai.

Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai.

Thứ bảy là Hành giả tu Thiền và Chánh Niệm: Hành giả tu thiền nên hiểu rằng Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lìa mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là "Nhất Tâm." Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm có nghĩa là luôn tỉnh thức. Chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đở trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như tâm thái của chính mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tỉnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó

vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trược. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiện đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khỏi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: "Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm." Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào. Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta

của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái.

Thứ tám là Hành giả tu Thiền và Chánh Định: Hành giả tu thiền nên hiểu rằng Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định có nghĩa là chúng ta phải giữ cho tâm mình định tỉnh để thấy rõ bản chất thật của vạn hữu. Thực tập chánh định có thể làm cho chúng ta trở thành những con người hiểu biết và hạnh phúc hơn. Chánh định đòi hỏi hành giả phải tu tập những bước vừa kể trên. Trừ phi nào mình có chánh định, để tâm có thể an trụ nhất điểm mà không bị lôi cuốn hay làm cho lo ra bởi sự buông thả hay kích thích, chừng đó mình mới có thể đi vào thiền định đòi hỏi sự tập trung mãnh liệt. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới).

Zen Practitioners and the Eightfold Noble Path

According to the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: "This is the noble eightfold path, friend Visakha: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. The noble eightfold path is fabricated (unconditioned). The noble eightfold path is included under the three studies of 'Virtue-Concentration-Wisdom'. Right speech, right action, and right livelihood come under the study of virtue. Right effort, right mindfulness, and right concentration come under the study of concentration. Right view and right resolve come under the study of discernment. Among which, singleness of mind is concentration; the four frames of reference are its themes; the four right exertions are its requisites; and any cultivation, development, and pursuit of these qualities is its development."

First, Zen practitioners and the Right Understanding: Zen practitioners should understand Right view in accordance with the "Four Holy Truths." It also can refer to insight into the nature of the Dharma Body of the Buddha. Right view refers to your manner of regarding something, your mental outlook and your opinions, not to what you view with your eyes. Right understanding is of the highest importance of the Eighfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-ordinates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. It is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in the Eightfold Noble Path, causes other factors of the co-ordinate system to move in proper relation. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right understanding, right views, or knowledge of the four noble truth. This understanding is the highest wisdom which sees the Ultimate Reality.

That is to say to see things as they are. Understanding the four noble truths, the first of the eightfold noble path. Correct views refer to accepting certain key Buddhist concepts such as the four noble truths (arya-satya), dependent arising (pratiya-samutpada), karma, etc., as well as to eliminating wrong views. Although there is no specific definition for the term sammaditthi in Buddhism, generaly speaking, Right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Correct or Right View or Perfect View, freedom from the common delusion. Understanding correctly of the four noble truths of suffering, of the origin of suffering, of the extinction of suffering, and of the path leading to the extinction of suffering. Understand correctly on the non-ego of existence (nonindividuality of existence). Right understanding means to have a correct understanding of oneself and the world. Although we may have our own view of the world, it may not always be right. If we understand things as they really are, we would be able to live a happier and more meaningful life. For example, students who understand that it is to their own benefit to learn would work hard to learn more and do better. When they do well, everyone will be happy, including their parents and teachers. Right Understanding also means understanding thoroughly and correctly the four noble truths and having penetrative insight into reality. Mundane right understanding means an ordinary worldling's knowledge of the efficacy of moral causation or of actions and their results. Therefore, mundane right understanding means the knowledge that accords with the Four Noble Truths. This is called mundane because the understanding is not yet free from taints. This may be called "knowing accordingly." Besides, Zen practitioners also should have a real deep understanding, a penetration or an intellectual seeing a thing in its true nature, without name and external label. This penetration is possible only when the mind is free from all impurities and is fully developed through meditation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be.

According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the truths that are shown by others. The process of acquiring right understanding must follow the following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation. Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation. Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding

oneself. It is self-examination and self-observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest important in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others means hearing the Correct Law (Saddhamma) from others (Paratoghosa), and having a systematic attention or a wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal, what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper

order, making everything plain. He does not state things unitarily, looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not, however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life.

Second, Zen practitioners and the Right Thinking: Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of "Precept, Concentration, and Wisdom," we must realize that 'ignorance' is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. Zen practitioners should understand that Correct or Right Thought or Perfect Resolve means a mind free from sensual lust, ill-

will and cruelty. Right thought means resolve in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Right thought means to think in the right way. Those who harbor thoughts of greed and anger will easily get into trouble. But if we think correctly, we would end up doing the right things. For example, if students harbor the right thoughts, they will know that being lazy may make them fail in exams. This would mean spending another year doing the same things. So they would decide to work hard rather to pass all exams. Having only thoughts which are unselfish. Thus, right thought means freedom from mental attachments, to have renounced thoughts of hatred and harm. Right thought also means the purification of the mind so that one no longer has any polluted thinking. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Correct intention or right thinking involves cultivating a proper orientation, that is, a mental attitude that aims at following the Buddhist path to awakening (Bodhi). Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the sens are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or

cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to perceive it directly.

Third, Zen practitioners and the Right Speech: Right speech implies sincere, sound, impartial, direct, not distorting, cautious, affable, harmless, useful words and discourses. Zen practitioners should avoidance of lying, slander and gossip (false and idle talk), tale-bearing, harsh words, and foolish babble. Right speech also means abstention from lying, slander, harsh or abusive language, and idle chatter. Right speech means always speak truthfully, pleasantly, and non-belligerently. Right speech means to avoid lying, tale telling, gossiping, backbiting, idle talk and harsh words. Harsh words can wound more deeply than weapons, while gentle words can change the heart of a hardened criminal. This shows the effect on others in the way we speak. The Buddha said: "Pleasant speech is as sweet as honey; truthful speech like a flower; and wrong speech is unwholesome like filth." Therefore, we should speak words that are truthful, meaningful and with good will. Abstaining from backbiting slander and talk that may bring about hatred, enmity, disunity and disharmony among individuals or groups of people. Correct or Right Speech or Perfect Speech is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Action and Right Livelihood). Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. Right speech begins with avoiding four destructive actions of speech: lying, divisive words, harsh words and idle talk. Not only that, devout Buddhists should always try to communicate in a way pleasing to others. Rather than venting our anger or frustration onto another, devout Buddhists should think about effective ways to communicate our needs and feelings to them. Besides, Right Speech also means to sincerely make an effort to notice and comment upon others' good

qualities and achievements, or to console people in time of grief, or to teach people Dharma. Speech is a powerful tool to influence others and if we use it wisely, many people will benefit. It is to say right speech means the avoidance of lying, backbiting or slander, harsh speech and idle talk.

Fourth, Zen practitioners and the Right Action: Zen practitioners should understand that Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Correct or Right Deed or Action (conduct). Perfect conduct means getting rid of all improper action. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. Perfect conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. "Correct actions" entails adhering to the monastic rules outlined in the Pratimoksa, and for lay practitioners trying to adhere to the five or ten lay precepts. Right action is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Livelihood). Right action implies respect for life, respect for property, and respect for personal relationships. Respect for life means not to kill or tell others to kill living beings, respect for property means not to steal or tell others to steal, respect for personal relationships means to avoid sexual misconduct (avoid adultery). Right action means acting properly. Right action can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right action teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others, and of course, automatically our relationships will improve and others will be happier in our company. Right Action also includes giving old people a hand in their house work, helping storm and flood victims, and rescuing people from danger, and so on.

Fifth, Zen practitioners and the Right Livelihood: Zen practitioners should understand that Right livelihood means to lead a decent and honest life. We must keep from exploiting or mistreating

others or sponging on them. Do not be superstitious; do not act as a go-between to take profit. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Right livelihood is abandoning wrong ways of living which bring harm and suffering to others. Right livelihood means not to live on work that would in any way bring harm to living beings. Buddhists are discouraged from engaging in the following five kinds of livelihood that are involved in negative actions: trading people, weapons, animals for slaughter, intoxicating drinks and drugs. The Buddha said: "Do not earn your living by harming others. Do not seek happiness by making others unhappy." Right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance.

Sixth, Zen practitioners and the Right Effort: Zen practitioners should understand that all efforts must be for enlightenment. Right effort means to do our best to become a better person. Examples of this are to work hard at school and to drop bad habits such as laziness, quick temper, smoking and drugs. At home, try to be a good husband, wife, son, daughter, etc. "Correct effort" refers to an attitude of properly orienting the mind toward the desired goal of liberation from cyclic existence and steadily applying oneself to practices that are concordant with it. Right effort means we must be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds for having good karma. Correct (Right or Perfect) Zeal or Effort or Energy also means to try to avoid the arising of evil, demeritorious things have not yet arisen. Try to overcome the evil, demeritorious things that have already arisen. At the same time, try to produce meritorious things that

have not yet arisen and try to maintain the meritorious things that have already arisen and not let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development. Right effort also means cultivation of what is karmically wholesome and avoidance of what is karmically unwholesome. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man's mind. Zen practitioners should also remember that the function of the right effort is to prevent the arising of evil and unwholesome thoughts that have not yet arisen, to supress the rising of evil states, to eradicate (discard) those which have arisen, to produce and develop wholesome thoughts not yet arisen, and to stimulate good states, and to perfect those which have come into being (to promote and maintain the good thoughts already present). When developing right effort we must be sincere about our thoughts. If we analyze them we will find that our thoughts are not always good and wholesome. At times they are unwholesome and foolish, though we may not always express them in words and actions or both. Now if we allow such thoughts to rise repeatedly, it is a bad sign, for when an unhealthy thought is allowed to recur again and again, it tends to become a habit. It is, therefore, essential to make a real effort to keep unwholesome thoughts away from us. Until we succeed in stopping them to rise in our mind, unhealthy thoughts will always be taking possession of our mind. It is not only during the time of meditation that we need to cultivate our right effort. Right effort should be cultivated always whenever possible. In all our speech, actions and behavior, in our daily life, we need right effort to perform our duties wholeheartedly and successfully. If we lack right effort and give in to sloth and indolence, we can not proceed with our cultivation. Right effort is one of the three trainings in meditation (two other trainings are Right Mindfulness and Right Concentration). Right effort means cultivating a confident attitude toward our undertakings, taking up and pursuing our task with energy and a will to carry them through to the end. In Buddhism, right effort means cultivating a confident attitude of mind, being attentive and aware. To progress on the path, we need to put our energy into Dharma practice. With enthusiastic effort, we can purify negative actions already done to prevent doing new ones in the future. In

addition, effort also is necessary to maintain the virtuous states we've already generated, as well as to induce new ones in the future.

Seventh, Zen practitioners and the Right Mindfulness: Zen practitioners should understand that Right remembrance means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Right mindfulness means to be always aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct (Right or Perfect) Remembrance or Mindfulness or Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. "Correct mindfulness" involves cultivating a state of mental clarity and alertness in which one is aware of one's mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the mindfulness that enables one to master one's emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi). According to Theravada Buddhism, mindfulness is considered as the strongest strand for it plays an important role in the acquisition of both calm and insight. Mindfulness is a certain function of the mind, and therefore, a mental factor. Without this all important factor of mindfulness one cannot cognize sense-objects, one cannot be

fully aware of one's behavior. It is call right mindfulness because it avoids misdirected attention, and prevents the mind from paying attention to things unwholesome, and guides its possessor on the right path to purity and freedom. Right mindfulness sharpens the power of observation, and assists right thinking and right understanding. Orderly thinking and reflection is conditioned by man's right mindfulness. In the Satipatthana and Anapanasati sutras, the Buddha states clearly how a meditator becomes aware of his thoughts, mindfully watching and observing each and every one of them, be they good or evil, salutary or otherwise. The sutras warn us against negligence and day-dreaming and urges us to be mentally alert and watchful. As a matter of fact, the earnest student will note that the very reading of the discourse, at times, makes him watchful, earnest and serious-minded. It goes without saying that right mindfulness is a quality that no sensible man would treat with contempt. Thus, it is truly essential to cultivate mindfulness in this confused age when so many people suffer from mental imbalance. Right mindfulness is an instrumental not only in bringing concentration calm, but in promoting right understanding and right living. It is an essential factor in all our actions both worldly and spiritual. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention. Activities of the body: be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Feelings or sensations: be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant,

unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. Activities of the mind: be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Mental objects: contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment.

Eighth, Zen practitioners and the Right Concentration: Zen practitioners should understand that Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of "samadhi" maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impedments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper perspective. Correct Concentration means detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Right concentration means a strong concentration of our thoughts on a certain subject in order to set it clearly, consistent with Buddhist doctrine and for the benefit of others and ourselves. Right meditation means to keep the mind steady and calm in order to see clearly the true nature of things. This type of mental practice can make us become more understanding and a happier person. "Correct concentration" requires the previous steps. Unless one has a concentrated mind that can fix itself calmly and one-pointedly on a single object without being distracted by laxity or excitement, one cannot properly enter into meditation, which requires intense concentration. Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms).

Tài Liệu Tham Khảo
References

1. Bodh Gaya, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2005.
2. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
3. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
4. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
5. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
6. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
7. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
8. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
9. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
10. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
11. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
12. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
13. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
14. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
15. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
16. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
17. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
18. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
19. Con Đường Thoát Khổ, W. Rahula, dịch giả Thích Nữ Trí Hải, 1958.
20. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
21. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
22. The Dhammapada, Narada, 1963.
23. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
24. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
25. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
26. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
27. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
28. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
29. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
30. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
31. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
32. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
33. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
34. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
35. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
36. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
37. Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1948.

38. Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
39. Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
40. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
41. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
42. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
43. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
44. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phât Học Việt Nam: 1996.
45. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
46. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
47. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
48. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
49. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
50. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.
51. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.
52. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
53. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
54. Nagarjuna's Philosophy, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
54. Những Đóa Hoa Vô Ưu, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
55. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1950.
56. Phật Giáo Cương Yếu, Việt dịch Sa Môn Hiển Chơn, 1929.
57. Phật Giáo Thánh Điển, Cư Sĩ Thái Đạm Lư, Taiwan 1953.
58. Phật Giáo Thánh Kinh, Cư Sĩ Dương Tú Hạc, Taiwan 1962, Việt dịch Hòa Thượng Thích Trí Nghiêm, 1963.
59. Phật Học Phổ Thông, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1954.
60. Phật Học Tinh Hoa, Nguyễn Duy Cần, 1964.
61. Phật Lý Căn Bản, Hòa Thượng Thích Huyền Vi, 1973.
62. Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha, C. de Saram, Singapore, 1966.
63. Phật Giáo và Triết Học Tây Phương, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
64. Phật Pháp, Hòa Thượng Minh Châu, Hòa Thượng Thiên Ân, Hòa Thượng Chơn Trí, Hòa Thượng Đức Tâm, 1964.
65. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
66. The Pioneers of Buddhist Revival in India, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
67. Rajagraha, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
68. A Record of Buddhist Kingdoms, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
69. Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2003.
70. Seven Works of Vasubandhu, Stefan Anacker, Delhi 1984.
71. The Spectrum of Buddhism, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
72. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
73. Studies in the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
74. Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.

75. Tám Quyển Sách Quí, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1954.
76. Thiên Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
77. Thiền Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
78. Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
79. Thiền Trong Đạo Phật, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
80. Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
81. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
82. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
83. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
84. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
85. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
86. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
87. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
88. Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
89. Từ Điển Duy Thức Học Việt-Anh—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
90. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—Vietnamese-English Dictionary of the Vijnaptimatra & Buddhist Terms, 5 volumes, Thiện Phúc, USA, 2024.
91. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
92. Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.
93. The Vimalakirti Nirdesa Sutra, Charles Luk, 1972.
94. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.