

THIỆN PHÚC

**THIÊN TỊNH  
SONG TU**



**SIMULTANEOUS CULTIVATION  
OF  
ZEN & THE PURE LAND**

*Copyright © 2023 by Ngoc Tran. All rights reserved.*

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

## **Mục Lục**

### **Table of Content**

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	3
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	7
<b><i>Phần Một—Part One: Tu Hành Trong Đạo Phật—Cultivations in Buddhism</i></b>	<b>19</b>
<i>Chương Một—Chapter One: Tu Hành Trong Đạo Phật—Cultivations in Buddhism</i>	<i>21</i>
<i>Chương Hai—Chapter Two: Ba Bước Quan Trọng Trong Tiến Trình Tu Tập: Văn-Tu-Tu—Three Important Steps in the Process of Cultivation: Hearing-Thinking-Cultivating</i>	<i>43</i>
<i>Chương Ba—Chapter Three: Tinh Tấn Tu Hành—Diligent Cultivation</i>	<i>53</i>
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Những Pháp Tu Của Chư Đại Bồ Tát Theo Tinh Thần Kinh Hoa Nghiêm—Bodhisattvas' Methods of Cultivation In the Spirit of the Avatamsaka Sutra</i>	<i>61</i>
<b><i>Phần Hai—Part Two: Tu Tập Thiền Định Trong Phật Giáo—Meditation Practices in Buddhism</i></b>	<b>69</b>
<i>Chương Năm—Chapter Five: Sơ Lược Về Thiền Định Trong Giáo Thuyết Nhà Phật—Summaries of Meditation In Buddhist Teachings</i>	<i>71</i>
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Mục Đích-Lợi Ích-Sự Cần Thiết Của Thiền Định Trong Tu Tập Phật Giáo—Purposes-Benefits-Necessities of Meditation Practices</i>	<i>109</i>
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Ai Có Thể Tu Tập Thiền Quán?—Who Can Practice Meditation &amp; Contemplation?</i>	<i>125</i>
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Pháp Môn Thiền Định Trong Tu Tập Phật Giáo—Dharma Door of Meditation and Contemplation in Buddhist Cultivation</i>	<i>129</i>
<b><i>Phần Ba—Part Three: Tu Tập Theo Tịnh Độ Trong Phật Giáo—Pure Land Practices in Buddhism</i></b>	<b>165</b>
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Tổng Quan Về Tịnh Độ Trong Phật Giáo—An Overview of the Pure Land in Buddhism</i>	<i>167</i>
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Niềm Tin Đứng Đầu Trong Tín-Giải-Hành-Chứng—Faith Stands In the First Place in Faith-Interpretation-Performance-Evidence</i>	<i>191</i>
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Hành Giả Tịnh Độ &amp; Con Đường Dễ—Pure Land Practitioners and The Easy Path</i>	<i>199</i>
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Hành Giả Tịnh Độ Tu Tập Những Gì?—What Do Pure Land Practitioners Cultivate?</i>	<i>203</i>
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Tại Sao Hành Giả Nên Theo Con Đường Tịnh Độ?—Why Should Practitioners Follow the Pure Land Path?</i>	<i>207</i>
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Pháp Môn Niệm Phật Trong Tu Tập Phật Giáo—The Dharma Door of Buddha Recitation In Buddhist Cultivation</i>	<i>213</i>
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Những Vị Bồ Tát Liên Hệ Tới Đức Phật A Di Đà Của Trường Phái Tịnh Độ—Bodhisattvas Related to Amítabha Buddha In the Pure Land School</i>	<i>253</i>

<i>Phần Bốn—Part Four: Thiền Tịnh Song Tu—Simultaneous Practice of Zen And the Pure Land</i>	267
<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Tổ Thứ 14 Dòng Thiền Ấn Độ, Long Thọ Bồ Tát &amp; Tín Ngưỡng Di Đà—The 14<sup>th</sup> Patriarch of Indian Zen, Nagarjuna Bodhisattva &amp; Amitabha-Pietism</i>	269
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Sơ Lược Về Thiền Tịnh Song Tu—A Summary of the Simultaneous Practice of Zen and the Pure Land</i>	273
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Sự Liên Hệ Giữa Tịnh Độ &amp; Thiền Trong Bát Chu Tam Muội—The Relationship Between The Pure Land And Zen in the Pratyutpanna Samadhi</i>	281
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Từ Mãn &amp; Niệm Phật Tương Tục—Tzu-Min &amp; Unceasing Intonation of a Buddha's Name</i>	287
<i>Chương Hai Mươi—Chapter Twenty: Thiền Sư Vĩnh Minh Diên Thọ &amp; Bốn Sự Phối Hợp Giữa Tịnh Độ &amp; Thiền—Zen Master Yung-Ming Yenshou &amp; Four Combinations Between the Pure Land and Zen</i>	289
<i>Chương Hai Mươi Một—Chapter Twenty-One: Hành Giả Tu Tịnh Độ Với Công Án Niệm Phật—Pure Land Practitioners With the Koan of Buddha Recitation</i>	297
<i>Chương Hai Mươi Hai—Chapter Twenty-Two: Niệm Phật Thoại Đầu—The Head Phrase of Buddha Recitation</i>	307
<i>Chương Hai Mươi Ba—Chapter Twenty-Three: Sanh Thị Tòng Hà Xứ? Tử Khứ Đáo Hà Xứ?—Whence is Birth? Whither is Death?</i>	321
<i>Chương Hai Mươi Bốn—Chapter Twenty-Four: Vạn Pháp Qui Nhất, Nhất Qui Tịnh Độ—Everything Returns to One, One Returns to the Pure Land</i>	323
<i>Chương Hai Mươi Lăm—Chapter Twenty-Five: Niệm Phật Theo Kinh Pháp Bảo Đàn—Buddha Recitation According to the Platform Sutra</i>	327
<i>Chương Hai Mươi Sáu—Chapter Twenty-Six: Hành Giả Niệm Phật Nghĩ Gì Về Duy Tâm Tịnh Độ?—What Do Practitioners Buddha Recitation Think of Pure Land Within the Mind?</i>	331
<i>Chương Hai Mươi Bảy—Chapter Twenty-Seven: Tây Phương Cực Lạc Theo Quan Điểm Của Các Thiền Sư—The Western Paradise In Zen Masters' Point of View</i>	335
<i>Chương Hai Mươi Tám—Chapter Twenty-Eight: Tịnh Độ Hạnh Khởi Giải Tuyệt Và Thiền Quán—Pure Land Development of True Practice, Perfection of Understanding and Meditation</i>	343
<i>Chương Hai Mươi Chín—Chapter Twenty-Nine: Niệm Phật Đồng Nhất Với Thiền Vô Niệm—Buddha Recitation Is Identical to No-Thought of Ch'an</i>	347
<i>Chương Ba Mươi—Chapter Thirty: Pháp Niệm Phật Thiền Của Hòa Thượng Kim &amp; Thiền Phái Tịnh Chúng—Buddha Recitation and Meditation of Reverend Kim &amp; the Ching-chung Zen Sect</i>	351
<i>Chương Ba Mươi Một—Chapter Thirty-One: Nhất Âm Niệm Phật Của Thiền Sư Quả Lãng Tuyên Thập—Zen Master Kuo-Lang Hsuan-Shih's One-Sound Buddha- recitation</i>	355
<i>Chương Ba Mươi Hai—Chapter Thirty-Two: Niệm Phật Tam Muội—Buddha Recitation Samadhi</i>	359
<i>Chương Ba Mươi Ba—Chapter Thirty-Three: Nhất Hạnh Tam Muội—Single Conduct Samadhi</i>	363

<i>Chương Ba Mười Bốn—Chapter Thirty-Four: Bát Chu Tam Muội—Constantly Walking Samadhi</i>	367
<i>Chương Ba Mười Lăm—Chapter Thirty-Five: Tĩnh Tọa &amp; Kinh Hành Niệm Phật—To Sitting &amp; Walking Buddha Recitations</i>	373
<i>Chương Ba Mười Sáu—Chapter Thirty-Six: Những Khảo Đảo &amp; Ma Chướng Trong Tu Tập Thiền &amp; Tịnh—Testing Conditions &amp; Demonic Hindrances in the Cultivations of Zen &amp; the Pure Land</i>	377
<i>Phần Năm—Part Five: Phụ Lục Phần Thiền Định—Appendices on Meditation</i>	407
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Năm Giai Đoạn Thiền Tập—Five Stages of Meditation Practices</i>	409
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Từ Thiền Chỉ Đến Thiền Quán—From Samatha To Vipassana</i>	413
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Thiền của Bậc Thanh Văn—Zen of Sound Hearers</i>	415
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Thiền Của Bậc Độc Giác—Zen of Pratyeka-Buddhas</i>	421
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Thiền của Bậc A La Hán—Zen of Arhats</i>	427
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Thiền Của Bậc Bồ Tát—Zen of Bodhisattvas</i>	439
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Thiền và Công Án—Zen and Koans</i>	457
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Thiền và Bát Thánh Đạo—Zen and The Eightfold Noble Path</i>	479
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Thiền và Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày—Zen and Bowing in Daily Life</i>	481
<i>Phụ Lục J—Appendix J: Thiền và Luật Nhân Quả—Zen and Law of Cause and Effect</i>	483
<i>Phụ Lục K—Appendix K: Thiền và Nghiệp Báo—Zen and Karma and Results</i>	495
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Thiền Vô Ngã Tướng—Zen Without Mark of the Self</i>	507
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Thiền Tập &amp; Thiền Tọa Theo Kinh Duy Ma Cật—Meditation Practices &amp; Sitting Meditation in the Vimalakirti Sutra</i>	509
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Tọa Thiền Theo Đại Sư Thần Tú—Sitting Meditation According to Great Master Shen-Hsiu</i>	517
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năng—Sitting Meditation According to the Sixth Patriarch Hui Neng</i>	519
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Đức Phật Dạy Về Cõi Tịnh Độ Của Chư Bồ Tát—The Buddha Taught About the Bodhisattvas' Pure Lands</i>	523
<i>Phụ Lục Q—Appendix Q: Thiền và Sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này—Zen and the Liberation In This Very Life</i>	527
<i>Phần Sáu—Part Six: Phụ Lục Phần Tịnh Độ—Appendices On the Pure Land</i>	535
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Tín Ngưỡng Di Đà Trong Thiền Thai Tông—Amítabhā-Pietism in the T'ien-T'ai School</i>	537
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Những Đóa Vô Ưu Nở Rộ Trong Kinh Vô Lượng Thọ—The Sorrowless Flowers Are Blooming in Sukhavativyūha Sutra</i>	541

<i>Phụ Lục C—Appendix C: Hành Giả Tịnh Độ: Tha Tín-Tha Lực Và Tự Lực—Pure Land Practitioners: Faith in Others-Other Power and Self-Power</i>	547
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Bảy Nạn &amp; Bảy Khuyh Hưởng Ngủ Ngâm Trong Tu Tập—Seven Defilements &amp; Seven Calamities In Cultiation</i>	551
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Tám Cơ Hội Giải Đãi Trong Tu Tập—Eight Occasions of Indolence In Cultivation</i>	553
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh—Pure Minds-Pure Lands</i>	557
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Di Đà Bốn Tánh, Tịnh Độ Duy Tâm—Self-Nature Amitabha, Mind-Only Pure Land</i>	561
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Giải Thoát Ngay Trong Đời Này—Emancipation In This Very Life</i>	563
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Thanh Tịnh Thân Tâm—To Purify Body and Mind</i>	565
<i>Phụ Lục J—Appendix J: Duy Tâm Tịnh Độ—Pure Land Within the Mind</i>	567
<i>Phụ Lục K—Appendix K: Định Tâm Chuyên Tâm—Collected Mind and Single Mind</i>	569
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Niệm Phật Vãng Sanh—Buddha-Recitation for Final Rebirth</i>	571
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Vãng Sanh Tịnh Độ—Rebirth in the Pure Land</i>	575
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Những Lý Do Nên Niệm Hồng Danh Phật A Di Đà—The Reasons For Buddhists to Recite the Name of Amitabha Buddha</i>	577
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Sự Thù Thắng Của Tây Phương Tịnh Độ—Extraordinary Conditions of The Western Pure Land</i>	581
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Quán Tưởng Đức Phật A Di Đà—Visualization of Amitabha Buddha</i>	585
<i>Phụ Lục Q—Appendix Q: Mười Sáu Pháp Quán Trong Tịnh Độ—Sixteen Kinds of Contemplation in the Pure Land</i>	587
<i>Phụ Lục R—Appendix R: Pháp Môn Chúng Hạnh—The Method of Sundry Practices</i>	591
<i>Phụ Lục S—Appendix S: Tín Hạnh Nguyện—Faith, Practice, and Vow</i>	595
<i>Phụ Lục T—Appendix T: Tứ Chứng Tam Muội—Four Kinds of Samadhi</i>	603
<i>Phụ Lục U—Appendix U: Nhị Chứng Chấ Trì—Two Levels of Practice</i>	607
<i>Phụ Lục V—Appendix V: Niệm Phật Và Sáu Ba La Mật—Buddha Recitation and the Six Paramitas</i>	611
<i>Phụ Lục W—Appendix W: Tam Lý Tâm Duyên Quyết Định—Three Reasons of “Mind-Conditions-Determination”</i>	613
<i>Phụ Lục X—Appendix X: Liên Tông Bửu Thoại—Pure Land's Precious Teachings</i>	617
<i>Phụ Lục Y—Appendix Y: Phước Đức &amp; Công Đức—Merits &amp; Virtues</i>	705
<i>Phụ Lục Z—Appendix Z: Phước-Huệ Song Tu—Simultaneous Cultivations of Blessings &amp; Wisdom</i>	723
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	739

## *Lời Đầu Sách*

Giáo pháp của Phật hay Phật pháp được coi như là cửa ngõ (những lời nói này làm chuẩn tắc cho đời) vì qua đó chúng sanh đạt được giác ngộ. Chúng sanh có 8 vạn 4 ngàn phiến não, thì Đức Phật cũng đưa ra 8 vạn bốn ngàn pháp môn đối trị. Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Một người có thể tu nhiều pháp môn tùy theo khả năng sức khỏe và thời gian của mình. Tất cả các pháp môn đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tu tập những giáo pháp của Phật đòi hỏi liên tục, thường xuyên, có lòng tin, có mục đích và sự cả quyết. Trây lười và vội vã là những dấu hiệu của thất bại. Con đường đi đến giác ngộ Bồ Đề chỉ có một không hai, nhưng vì con người khác nhau về sức khỏe, điều kiện vật chất, tính thông minh, bản chất và lòng tin, nên Đức Phật dạy về những quả vị Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát Đạo, cũng như những con đường của kẻ xuất gia hay người tại gia. Tất cả những con đường này đều là Phật đạo. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ. Như đã đề cập bên trên, Phật giáo đã đưa ra cho chúng sanh hàng ngàn pháp môn khác nhau trong tu tập Phật giáo. Hiện tại Phật giáo đồ thường tu tập theo ba pháp môn chính là Thiền, Tịnh và Mật, tức là thiền định, niệm Phật và trì chú. Nói chung, một số lớn hành giả tu Phật thường tu theo hai pháp môn đầu là Thiền và Tịnh. Trong khi Phật tử tại hầu hết các vùng trong xứ Tây Tạng thường tu tập theo Mật giáo.

Theo Phật giáo, Thiền và Tịnh độ luôn luôn là không phải hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Niệm Phật ở một lỗ lông thấy vô lượng Phật khai ngộ tất cả tâm chúng sanh. Lại cũng như vậy, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên

tĩnh, phương pháp tự tĩnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Mặc dầu trong một đời giáo thuyết của đức Phật, Ngài đã thuyết giảng vô số pháp môn, tất cả đều dựa trên những quả vị vừa kể trên. Vì vậy, truyền thống nhà Thiền chỉ thẳng vào Tự Tâm, thấy Tánh thành Phật. Đây là con đường tắt hoàn hảo. Tuy nhiên, chúng ta đang nói theo quan điểm Pháp Thân sẵn có, có nghĩa là nói về lý, không trải sự tu qua nhân quả. Nếu chúng ta xem xét những mức độ tu tập và thành tựu khác nhau, thì giữa Thiền và Giáo không có gì khác biệt.” Những pháp môn khác tùy thuộc vào căn cơ của hành giả. Nếu họ chỉ muốn đạt đến quả vị giới hạn như A La Hán quả, thì những người đại căn không cần phải tu tập. Nếu muốn đạt đến quả vị lớn hơn, thì hạng căn cơ thấp kém không thể tu tập nổi. Chỉ có pháp môn Tịnh Độ là trùm khắp ba căn đại, trung, và hạ. Bậc căn cơ siêu việt như các ngài Quán Âm, Thế Chí, Văn Thù và Phổ Hiền, không thể vượt ra ngoài, mà kẻ căn cơ thấp kém như kẻ phạm tội ngũ nghịch và thập ác và gieo nhân A tỳ địa ngục, cũng có thể tu tập được. Nếu mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy pháp môn này, thì chúng sanh trong thời Mạt Pháp chẳng có hy vọng gì thoát đường sanh tử. Trong cõi Ta Bà này, người ta có thể tu thiền, nếu như dứt trừ hết thấy hoặc nghiệp thì có thể vượt thoát sanh tử. Còn nếu như không thể dứt trừ được hết thấy hoặc nghiệp thì chẳng những đã không cậy vào sức của chính mình để giải thoát, mà cũng không nhờ vào Phật lực hay tha lực được vì thiếu Tín và Nguyện. Không thể trông cậy vào tự lực và tha lực, thì làm sao hành giả thoát được khổ đau của thế gian này? Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên biết rằng Pháp Thân Bồ Tát, những vị Bồ Tát ở địa cao, khi chưa thành Phật đều phải nhờ vào oai lực của Phật, hướng chi là phàm phu đầy nghiệp chướng. Họ lại cân nhắc thích với không thích sức mình sức và không tìm sự trợ giúp nơi Phật lực? Lời nói có lẽ là cao vợi, nhưng ngẫm lại hành vi theo đó thật là thấp kém! Sự khác biệt giữa tha lực và tự lực khác xa nhau như trời cao và vực thẳm. Lão Tăng hy vọng những người đồng tu nên suy xét kỹ lưỡng và lượng thứ cho những lời nói chân thành này của lão Tăng.”

Theo Kinh Pháp Hoa, Bốn môn là giáo lý biểu hiện mối quan hệ giữa Đức Phật và con người, tức là sự cứu độ con người của Đức Bổn Phật. Sự cứu độ này tùy thuộc vào lòng từ bi của Đức Phật và lòng từ bi này là tinh yếu của Bốn Môn. Bốn môn tuyên bố rằng Đức Phật



Thích Ca vẫn tiếp tục giảng dạy chúng sanh trong khắp vũ trụ kể từ thời vô thủy, nói một cách khác, đức Phật là chân lý của vũ trụ, tức là, cái nguyên lý cơ bản hay năng lực cơ bản khiến cho mọi hiện tượng trong vũ trụ, gồm mặt trời, các vì sao khác, con người, loài vật, cây cỏ, vân vân, sống và hoạt động. Do đó, theo Bốn môn thì đức Phật đã hiện hữu khắp nơi trong vũ trụ từ lúc khởi đầu của vũ trụ. Hóa Môn hay pháp môn hóa đạo hay phương pháp giáo hóa. Theo Tông Thiên Thai, để hóa độ chúng sanh, Phật Thích Ca dùng bốn phương pháp. Thứ nhất là Tụng, nội dung giảng dạy căn cứ theo Tam Tạng Kinh Điển. Thứ nhì là Thông, nội dung giảng dạy thông suốt với các trình độ, mọi người đều hiểu được. Thứ ba là Biệt, nội dung giảng chỉ thích hợp với trình độ của một số người. Thứ tư là Viên, giáo lý tròn đầy hoàn thiện, chỉ trực tiếp vào thực tại. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, “Hữu Môn” là một trong hai pháp môn cho người tu Tịnh Độ. Hữu môn là Pháp Môn tu tập còn cần phải nương vào nơi sự tướng mà hành trì, bởi vì chúng sanh chúng ta còn bị lệ thuộc vào hữu vi cùng sáu căn là Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý; và sáu trần là Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp, cho nên chẳng thể nào Không được đối với các trần cảnh chung quanh. Tông Tịnh Độ thuộc về Hữu Môn. Người niệm Phật khi mới phát tâm từ nơi tướng có mà đi vào, cầu được thấy thánh cảnh ở Tây Phương. Lại có “Không Môn”, một trong hai pháp môn cho hành giả tu Phật. Chỉ có những bậc từ A La Hán đến Bồ Tát là các bậc Thánh như đã chứng đắc được quả Vô Học. Không môn là pháp môn lìa tướng mà tu, hay là chế phục được sáu căn Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, ý và không còn bị sáu trần là Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp sai xử nữa. Thiên tông từ nơi “Không Môn” đi vào. Với sự tu tập liên tục, hành giả tu thiền có thể có được trí huệ chân chánh để quét sạch tất cả tướng, cho đến tướng Phật, tướng pháp đều bị phá trừ. Lại có Niệm Phật Môn. Dù pháp môn Niệm Phật giản dị, nhưng rất thâm sâu. Điều tối cần là phải niệm một cách chí thành tha thiết thì tư tưởng của mình mới giao cảm được với tư tưởng Phật, và từ đó mới đạt được trí huệ và lợi ích mới có được trong hiện đời. Nếu bạn trây lười lơ đãng và không có nghị lực hăng hái, thì bạn có thể gieo nhân giải thoát, nhưng ác nghiệp khinh lờn Phật pháp là kết quả không thể nghĩ bàn. Tuy nhiên nhờ vào phước đức của sự niệm Phật, bạn có thể thoát khỏi tam đồ ác đạo mà sanh vào cõi người hay cõi trời, nhưng còn lâu lắm mới có đủ phước đức để cầu hội Liên Trì. Theo Hòa

Thượng Thích Thiên Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, pháp môn không cao không thấp, cao thấp do căn tánh mà phân. Vì chúng sanh căn cơ sai biệt nhau, nên pháp tu cũng có nhiều cách. Nói chung, có ba pháp môn chính là Thiên, Tịnh và Mật. Tuy nhiên, ở đây chúng ta chỉ đề cập về hai pháp Thiên & Tịnh song tu giúp hành giả đạt được trí huệ giải thoát. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau phiền não gây nên bởi vô minh, còn nguồn gốc của hạnh phúc Niết Bàn là trí tuệ. Chính vì lý do này mà chúng ta cần phải tu tập để chuyển hóa những khổ đau phiền não thành ra an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc, và cuối cùng đi đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta muốn chuyển hướng ra khỏi những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... cách duy nhất là chúng ta phải đạt được trí huệ chân chánh. Vì với trí huệ chân chánh chúng ta có thể chế ngự được mười tên giặc ác vừa kể ở trên. Từ đó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh và an lạc hơn.

Quyển sách nhỏ có tựa đề “Thiên Tịnh Song Tu” này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về giáo lý nhà Phật, mà nó chỉ đơn thuần vạch ra những lời Phật dạy về những lợi lạc của sự tu hành song song giữa Thiên và Tịnh. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng Thiên hay Phật đều là tâm cả. Thiên tức là thiên của Phật. Phật tức là Phật của Thiên. Pháp môn niệm Phật đâu có gì ngại với pháp môn tham thiền, tọa thiền. Vả lại, người tham thiền có thể dùng bốn chữ A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xoay qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ứng, hoát nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ. Niệm Phật đến lúc nhưt tâm bất loạn, không phải tương ứng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ứng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa? Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công

đức trì chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu trì chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn minh sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Phật tử thuần thành cũng nên nhớ rằng mục đích của người tu Phật là đạt được trí huệ giác ngộ giúp chúng ta đạt được cứu cánh thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, đó chính là Niết Bàn đạt được ngay trong kiếp này. Cuộc hành trình từ người lên Phật 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 “Thiền Tĩnh Song Tu” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc



## *Preface*

The doctrine or wisdom of Buddha regarded as the door (method) to enlightenment. The teaching of the Buddha. The meaning is that the dharma is something like a gate, because through it sentient beings attain the enlightenment. As the living have 84,000 delusions, so the Buddha provides 84,000 methods of dealing with them. Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma they like to practice. A person can practice one or many dharmas, depending on his physical conditions, his free time, since all the dharmas are closely related. Practicing Buddhist Dharma requires continuity, regularity, faith, purpose and determination. Laziness and hurriedness are signs of failure. There is only one path leading to Enlightenment, but, since people differ greatly in terms of health, material conditions, intelligence, character and faith, the Buddha taught more than one path leading to different stages of attainment such as stage of Hearers, that of Pratyeka-buddhas, that of Bodhisattvas, that of laymen, and that of monks and nuns. All of these ways are ways to the Buddhahood. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing. As mentioned above, Buddhism has provided beings with thousands of methods in Buddhist cultivation. Buddhists presently cultivate in three main methods of Zen, the Pure Land, and the Mantrayana. It is to say meditation, Buddha Recitation and chanting of Mantras. Generally speaking, a majority of Buddhist practitioners usually practice the first two methods of Zen and Buddha recitation. While Buddhists in most Tibetan areas practice chanting of Dharanis.

According to Buddhism, Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bless, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. The intermediate goal of Buddha Recitation is to

achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. Enlightening Beings remember Buddhas because they see infinite Buddhas in a single pore opening the minds of all sentient beings. Similarly, Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. Although Sakyamuni Buddha expounded countless methods throughout His teaching career, they are all based upon the various stages of Bodhisattvahood mentioned above. Thus, the Zen tradition points directly to the Self-Mind, seeing one's Nature and achieving Buddhahood. This is a perfect, direct shortcut. However, we are speaking here from the viewpoint of the inherent Dharma Body, that is, principle or noumenon, bypassing phenomenal cultivation and attainment grounded in the law of Cause and Effect. If we were to consider the different levels of cultivation and achievement, there would be no difference between Zen and the Sutra Studies method. Other methods depend on the capacities of the practitioner. If they lead only to limited attainment such as Arhatship, those of high capacities need not practice them. If they lead to great attainment, those of limited capacities cannot cultivate them. Only the Pure Land method embraces practitioners of all three capacities, high, moderate, and low. Supremely lofty beings, such as the Bodhisattvas Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, Manjusri and Samantabhadra, cannot transcend it, while those of low capacities, who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Deeds and have sown the seeds of the Never-Ending Hell, can still participate in it. If Sakyamuni Buddha had not taught this method, the majority of sentient beings in the Dharma-Ending Age could not hope to escape the cycle of Birth and Death. In this Saha World, it may be possible to escape Birth and Death through meditation if all delusive karma is eliminated. If, however, all delusive karma is not eliminated, the Zen follower not only cannot rely on his own strength or self-power to achieve liberation, he cannot rely on the Buddha's power or other-power to escape Birth and Death either for his lack of Faith and Vows. Unable to rely either on self-power or on other-power, how can he escape the sufferings of this world? In 'Letters

From Patriarch Yin-Kuang, Great Master Yin-Kuang said: “Pure Land practitioners should know that even the Dharma Body Bodhisattva, i.e., the higher level Bodhisattvas, must rely on the power of the Buddhas, not to mention ordinary beings such as ourselves, who are full of karmic obstructions. Who are we to keep weighing the pros and cons of our own strength, while failing to seek the Buddhas' help? Our words may be lofty, but upon reflection, the accompanying actions are low and wanting! The difference between other-power and self-power is as great as the heavens and the abyss! I hope fellow-cultivators will carefully examine and forgive my straightforward words.”

According to the Lotus Sutra, the law of origin is the teaching expressing the relationship between the Buddha and man, that is, the salvation of man through the Original Buddha. This salvation depends on the benevolence of the Buddha, and the benevolence is the essence of the Law of Origin. The Law of Origin declares that Sakyamuni Buddha has continually taught people throughout the universe since the infinite past. In other words, the Buddha is the truth of the universe, that is, the fundamental principle or the fundamental power causing all phenomena of the universe, including the sun, other stars, human beings, animals, plants, and so on, to live and move. Therefore, according to the Law of Origin, the Buddha has existed everywhere in the universe since its beginning. Methods of saving sentient beings or instruction in the Buddhist principles

According to the T'ien Tai Sect, the Buddha utilized four methods to save sentient beings. First, preaching in accordance with the Tripitaka Basket. Second, interrelated preaching. Third, differentiated preaching. Fourth, a complete, all-embracing preaching. The Dharma Door of Existence is one of the two doors for Pure Land practitioners. This is a Dharma Door that still relies on “Form Characteristics” to practice, because we sentient beings are still trapped in existence as well as in the six faculties of Eyes, Ears, Nose, Tongue, Body, and Mind; and the six elements of Form, Sound, Fragrance, Flavor, Touch and Dharma. Thus at every moment of our existence, our faculties are interacting with the various elements, so it is impossible for us to have “Emptiness” while facing the stimuli in our surroundings. The Pure Land method belongs to the Dharma Door of Existence; when Pure Land practitioners first develop the Bodhi Mind, they enter the Way through forms and marks and seek to view the

celestial scenes of the Western Pure Land. There is also “The Dharma Door of Emptiness”, one of the two doors for Buddhist practitioners. This Dharma Door abandon the attachments to Form in order to cultivate. It is the ability to tame and master over the six faculties of Eyes, Ears, Nose, Tongue, Body, and Mind and is no longer enslaved and ordered around by the six elements of Form, Sound, Fragrance, Flavor, Touch and Dharma. Only Arhats and Bodhisattvas who have attained the state of “No Learning.” In the Zen School, practitioners enter the Way through the Dharma Door of Emptiness. With continuous Zen practices, practitioners can have true wisdom to wipe out all marks, even the marks of the Buddhas or the Dharma are destroyed. There is also the Dharma Door of Buddha Recitation. Although Buddha recitation is simple, it is very deep and encompassing. However, it is most important to be utterly sincere and earnest, for only then will your thoughts merge with those of Amitabha Buddha’s and can you reap true wisdom and benefits in this very life. If you are lazy and careless or lack of zealous energy, you may still sow the seeds of future liberation, but evil karma as a result of disrespect the Buddha teachings is inconceivable. However, thanks to the residual merits of reciting the name of Amitabha, you escape the three evil paths and are reborn in the human or celestial realms, but you will find it is very difficult to join the Ocean-Wide Lotus Assembly. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Pure Land Buddhism, the Dharma methods are not, in themselves, high or low. It is only because the different natures and capacities of individuals that they have been categorized as such. Sentient beings are at different levels of spiritual development, and therefore, various methods are required. Generally speaking, there are three main dharmar doors of Zen, Pure Land, and Tantrism (Mystic doctrines). However, here, we only mention about the simultaneous practices of Zen and Pureland that help practitioner attain the wisdom of emancipation. Devout Buddhists should always remember that sufferings and afflictions caused by ignorance, while the source of happiness and Nirvana is wisdom. For this reason, we must cultivate to transform these sufferings and afflictions into peace, mindfulness, happiness, and final goal of Nirvana. If we want to change direction away from greed, anger, delusion, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, lying... the only way to



achieve our goal is to attain a real wisdom. For with the real wisdom we can overcome the above mentioned ten evil robbers. The, our lives will become more pure and peaceful.

This little book titled “Simultaneous Cultivation of Zen & the Pure Land” is not a profound philosophical study of Buddhist teachings, but a book that simply points out the Buddha's teachings on the benefits of the cultivation of meditation alongside cultivation of the Pure Land. Buddhist practitioners should always remember that Zen and Buddha are both Mind. Zen is the Zen of Buddha. Buddha is Buddha in Zen. Buddha Recitation does not conflict with koan or sitting meditation. Moreover, the meditator can use the words “Amitabha Buddha” as a koan, reciting forward, reciting backward, reciting in one direction, reciting in another, upside down, turning around, without leaving his current thought. Even if it is not called Zen, Zen is still part of it. The Zen practitioner, to succeed in his cultivation, must practice to the stage of “one thought in resonance with the Mind” or samadhi, and enter suddenly into the realm of Emptiness. To recite the Buddha's name to the level of one-pointedness of mind, if this is not resonance (samadhi), what else can it be? To recite to the point where the mind is empty, is it not perpetual samadhi? In alert, focused Buddha recitation there is samatha, vipassana, samadhi, wisdom, each recitation is perfect. Where else can Zen be found if not here? As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There a a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha's name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha's name and begin to recite the mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land. Devout Buddhists should

also remember the goal of any Buddhist cultivator is to achieve the wisdom of liberation that helps us achieve the final accomplishment, to go beyond the cycle of births and deaths that is to reach the state of mind of a Nirvana right in this very life. The journey from man to Buddha 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 “Simultaneous Cultivation of Zen & the Pure Land” in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc

*Phần Một*  
*Tu Hành Trong Phật Giáo*

*Part One*  
*Cultivations in Buddhism*



## *Chương Một*

### *Chapter One*

#### *Tu Hành Trong Đạo Phật*

##### ***I. Tổng Quan Về Việc Tu Hành Trong Đạo Phật:***

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

Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những

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

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

Trong giáo thuyết nhà Phật, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực

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

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

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

## ***II. Những Cách Tu Hành Khác Nhau Trong Đạo Phật:***

Chúng ta có thể *tu tập bi điền*: Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể *tu tập kính điền*: Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc *học nhân điền*: hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điền, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập. Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. *Thứ nhất là “Nan Hành Đạo”*: Nan hành đạo là chúng sanh ở cõi đời ngũ trước ác thế này đã trải qua vô lượng đời chư Phật, cầu ngôi A Bệ Bạt Trí, thật là rất khó được. Nỗ lực này nhiều vô số như cát bụi, nói không thể xiết; tuy nhiên, đại loại có năm điều: ngoại



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

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

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

Theo các truyền thống Phật giáo, có ba phép tu. *Thứ nhất* là Pháp Tu Từ Bi. *Thứ nhì* là Pháp Tu Nhẫn Nhục. *Thứ ba* là Pháp Tu Pháp Không. Tánh không hay sự không thật của chư pháp. Mọi vật đều tùy thuộc lẫn nhau, chứ không có cá nhân hiện hữu, tách rời khỏi vật khác. Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật thường nhắc nhở về ba phương tiện tu hành trong cuộc sinh hoạt hằng ngày. Thứ nhất là “*Kềm thân*”, tức là

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

### ***III. Tâm Quan Trọng & Sự Cấp Bách Của Việc Tu Hành Trong Phật Giáo:***

Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “*thờ cúng*” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “*Bày tỏ lòng tôn kính*” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ này đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng

đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.”

Người Phật tử có nên đợi đến già và đã về hưu rồi hẳn tu hay không? Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “thờ cúng” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “Bày tỏ lòng tôn kính” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ này đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.” Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa

đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vân vân.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới tròn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hư trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Nói tóm lại, đầu chúng ta đang tu theo pháp môn nào, điều quan trọng trước tiên là phải thấy những lợi lạc của việc học pháp, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, nhờ học pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ học pháp mà chúng ta chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ học pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ học pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học pháp mà chúng ta hiểu rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trì giới và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ học pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ học pháp mà chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Học là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Học là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối tăm vây quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ dẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Chúng ta không chỉ học giáo pháp mà không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Mà

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

## *Cultivations in Buddhism*

### *I. An Overview of Cultivations in Buddhism:*

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

why do we still want to put off cultivating? Sincere Buddhists! Time does not wait anybody. In the twinkling of an eye, we will be old and our life will be over!

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

In Buddhism, cultivation does not barely mean to shave one’s head or to wear the yellow robe; nor does it mean outer practices of the body. Diligent cultivation does not only include meditation, correct

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

In Buddhist teachings, diligence-paramita is one of the most important subjects of meditation in Buddhism. Diligent practice destroys laziness. After we cease looking for joy in desires and passions and know how to feel satisfied with few possessions, we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully. Great patience and diligence are needed continually to develop our concentration and understanding in the endeavor of self-realization. We must whatever time we have to meditate on the four truths of impermanence, suffering, selflessness, and impurity. We must penetrate deeply into



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

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

certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.”

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of diligent practices of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. First, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. Second, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. Third, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. Fourth, diligent practice of vigor, their thoughts, words and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. Fifth, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. Sixth, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. Seventh, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. Eighth, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. Ninth, diligent practice to awaken the ten powers of enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. Tenth, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings. In summary, a straight mirror image requires a straight object. If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha’s Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth. In the contrary, sincere Buddhists should strive their best to cultivate until they attain the Buddhahood.

## ***II. Different Ways of Cultivations in Buddhism:***

We can cultivate in charity. The pitiable, or poor and needy, as the field or opportunity for charity. We can also cultivate the field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood. We can also cultivate of happiness by doing offerings to those who are still in training in religion. Or we can cultivate by making Offerings to those who have completed their course. According to The Commentary on the Ten Stages of Bodhisattvahood, there are two paths of cultivation. *The first way is "the Difficult Path":* The difficult path refers to the practices of sentient beings in the world of the five turbidities, who, through countless Buddha eras, aspire to reach the stage of Non-Retrogression. The difficulties are truly countless, as numerous as specks of dust or grains of sand, too numerous to imagine; however, there are basically five major kinds of difficulties: externalists are legion, creating confusion with respect to the Bodhisattva Dharma; evil beings destroy the practitioner's good and wholesome virtues; worldly merits and blessings can easily lead the practitioner astray, so that he ceases to engage in virtuous practices; it is easy to stray onto the Arhat's path of self-benefit, which obstructs the Mind of great loving kindness and great compassion; and relying exclusively on self-power, without the aid of the Buddha's power, make cultivation very difficult and arduous; it is like the case of a feeble, handicapped person, walking alone, who can only go so far each day regardless of how much effort he expends. *The second way is the Easy Path:* The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha's words, practice Buddha Recitation and vow to be reborn in the Pure Land, they are assisted by the Buddha's vow-power and assured of rebirth. This is similar to a person who floats downstream in a boat; although the distance may be thousands of miles far away, his destination will be reached sooner or later. Similarly, a common being, relying on the power of a 'universal monarch' or a deity, can traverse the five continents in a day and a night, this is not due to his own power, but, rather, to the power of the monarch. Some people, reasoning according to 'noumenon,' or principle may say that common beings, being conditioned, cannot be reborn in the Pure Land or see the Buddha's body. The answer is that the virtues of Buddha Recitation are 'unconditioned' good roots. Ordinary, impure persons who develop the

Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: “All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different.”

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

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

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

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

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

### ***III. The Importance & Urgency of Practices in Buddhism:***

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

Should Buddhists wait until getting old and after retirement to cultivate? It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word

“worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha’s time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: “You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me.” Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word “cultivation”, that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: “Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it is too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.



In short, no matter what dharma door we are following, the first important thing is that we must see the benefits of studying the Dharma, only then will we develop the strong desire to study it, for owing to our study, we understand Dharma; owing to our study, we stop committing wrong doings; owing to our study, we abandon the meaningless behaviors; owing to our study, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our study, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to study, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of ethics. Owing to study, we will understand the meaning of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to study, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Study is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. Study is a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us on the means. Study is a relative who will not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. We should not study teaching without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform our afflictions and habit energies. We also try to study teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, and should always ask ourselves how we may apply these teachings in our daily life to transform our sufferings and realize emancipation. Finally, the urgent and essential purposes of studying the teachings of lay people are trying not to cause sufferings, afflictions, and troubles for us and for other people, on the contrary, the benefits from studying the teachings will not only help relieve our sufferings, afflictions, and troubles, but also relieve other people's sufferings,

afflictions, and troubles in this very life, so that everyone will have a life of more peace, mindfulness and happiness.

## *Chương Hai*

### *Chapter Two*

#### *Ba Bước Quan Trọng Trong Tiến Trình Tu Tập: Văn-Tư-Tu*

Trong Phật Giáo, có ba bước quan trọng trong tiến trình tu tập. ***Thứ Nhất Là Văn:*** Văn hay nghe có nghĩa là nghe chánh pháp từ người khác. Điều này có nghĩa là chúng ta nghe từ bên ngoài. Những gì chúng ta nghe cho chúng ta thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Vì vậy, chúng ta cần lắng nghe, nhưng chỉ nghe những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh những lời nói bất thiện của người khác, vì nó ngăn cản tư duy chân chánh của chính mình. Nếu chúng ta chỉ nghe Pháp mà không thực hành Pháp, chúng ta cũng như cái muông trong nồi canh. Hằng ngày, cái muông ở trong nồi canh, nhưng nó không bao giờ biết được vị của canh. Vì thế cho nên sau khi nghe rồi, chúng ta phải quán sát và tu tập mỗi ngày. Nghe và thọ trì hay nghe rồi phụng hành cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đang ngồi cạnh đức Như Lai không sai khác. Thường thì đối với người Phật tử tinh chuyên tu hành, sau khi nghe rồi là phát Văn Tuệ. Nói cách khác, nghe pháp rồi phát huệ, hay trí huệ phát bởi nghe pháp. Mà thật vậy, nghe được chánh pháp là cực kỳ khó khăn. Đây cũng là một trong sáu điều khó khăn theo quan điểm Phật giáo. ***Tưởng cũng nên nhắc lại về sáu điều khó này để chúng ta thấy rõ được sự may mắn không thể nghĩ bàn của mình:*** ***Thứ nhất là Đắc Nhân Thân Nan:*** Được sanh ra làm người là khó. ***Thứ nhì là Ngộ Phật Thế Nan:*** Được sanh ra cùng thời với Phật là khó. ***Thứ ba là Văn Chánh Pháp Nan:*** Nghe được chánh pháp là khó. ***Thứ tư là Sanh Thiệt Tâm Nan:*** Có được tâm lành là khó. ***Thứ năm là Sanh Trung Quốc Nan:*** Được sanh ra nơi trung tâm vương quốc là khó. ***Thứ sáu là Toàn Căn Nan:*** Được đầy đủ các căn khi sanh ra là khó. Điều quan trọng trước tiên là phải thấy những lợi lạc của việc nghe và học pháp, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn nghe và học pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ nghe và học pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, nhờ nghe và học pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ

học pháp mà chúng chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ nghe và học pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ nghe và học pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học pháp mà chúng ta hiểu rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trì giới và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ nghe và học pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ nghe và học pháp mà chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Học là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Nghe và Học là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối tăm vây quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ đẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng nghe và học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Hành giả tu Phật không nên chỉ nghe và học giáo pháp mà không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Hành giả tu Phật nên nghe và học hỏi giáo điển thâm sâu, siêu việt và uyên áo phải tự tìm cách áp dụng giáo lý ấy vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt được sự giải thoát.

**Thứ Nhì Là Tư:** Ở đây *Tư* có nghĩa là tư duy pháp đã được nghe là viên lâm của Bồ Tát, vì đúng như lý quán sát. Đây là một trong mười loại viên lâm của chư đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được đại hạnh an lạc lìa ưu não vô thượng của Như Lai. Theo đạo Phật, Tư cũng có nghĩa là Tư Duy Tu hay thực tập tư duy theo giáo lý nhà Phật. Theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tinh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được

kiểm soát. **Trong Phật giáo, có nhiều phương cách tỉnh thức về những Tư Tưởng:** *Thứ nhất* là ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. *Thứ nhì* là quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. *Thứ ba* là quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. *Thứ tư* là dùng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. *Thứ năm* là hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát chứ đừng đồng nhất với tiến trình. Suy tư là xây dựng nên những kiến trúc tư tưởng bằng những viên gạch ý niệm rút ra từ kho tàng ý thức. Tự thân của suy tư không có giá trị sáng tạo. Chỉ khi nào tuệ được phát hiện thì suy tư mới có thực chất mới. Tuệ không do suy tư đưa tới: nó là công trình của sự quán chiếu. Tuệ có thể nhờ tư tưởng chuyên chở, nhưng lắm khi tư tưởng không chuyên chở được Tuệ, vì tư tưởng thường hay bị các phạm trù ý niệm của chúng điều khiển và gò bó. Tư tưởng và ngôn ngữ nhiều khi không diễn tả được Tuệ bằng một cái nhìn hay một tiếng cười.

**Thứ Ba Là Tu:** Trong Phật giáo, *Tu* có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiều, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bỏ hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “thờ cúng” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “Bày tỏ lòng tôn kính” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ này đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố

gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy.

Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.” Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Chuyên làm những việc không đáng làm, nhác tu những điều cần tu, bỏ việc lành mà chạy theo dục lạc, người như thế dù có hăm mộ kẻ khác đã cố gắng thành công, cũng chỉ là hăm mộ suông (209). Theo 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.

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

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

### ***Three Important Steps in the Process of Cultivation: Hearing-Thinking-Cultivating***

In Buddhism, there are three important steps in the process of cultivation. ***The First Step Is Hearing:*** Hearing means hearing the Good Law from others. This is what we hear from outside. What we hear gives us food for thoughts and guides us forming our views. It is, therefore, necessary to listen, but only that which is conducive to right

understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. If we listen to the Dharma teaching but don't practice it, we are like a spoon in a pot of soup. Every day, the spoon is in the pot but it never knows the taste of the soup. So, after hearing, we should contemplate and cultivate on a daily basis. Hearing and observing or hearing and obeying also means that we are sitting by the side of the Buddha. Usually for diligent Buddhist practitioners, after hearing the correct dharmas, will attain the wisdom. In other words, after hearing the word and becoming wise in it; wisdom is naturally obtained from hearing. As a matter of fact, hearing the Good Law or the true Buddha-Law is extremely difficult. ***We'd better remind people with these six difficult things so we can see how lucky we are:*** *First*, to be born in human form is difficult. *Second*, to be born in the Buddha-age is difficult. *Third*, to hear the true Buddha-law is difficult. *Fourth*, to beget a good heart is difficult. *Fifth*, to be born in the central kingdom is difficult. *Sixth*, to be perfect with all organs when being born is difficult. The first important thing is that we must see the benefits of hearing and studying the Dharma, only then will we develop the strong desire to hear and to study it, for owing to our hearing and studying, we understand Dharma; owing to our hearing and studying, we stop committing wrong doings; owing to our hearing and studying, we abandon the meaningless behaviors; owing to our hearing and studying, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our hearing and studying, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to hearing and studying, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of ethics. Owing to hearing and studying, we will understand the meaning of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to hearing and studying, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Hearing and studying is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. Hearing and studying is a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us on the means. Hearing and studying is a relative who will



not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. A Bhiksu or Bhiksuni should not hear and study teaching without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform his or her afflictions and habit energies. A Bhiksu or Bhiksuni who is hearing and studying teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, should always ask himself or herself how he or she may apply these teachings in his or her daily life to transform his or her suffering and realize emancipation.

***The Second Step Is Thinking:*** Here, *Thinking* means thinking about the teaching they hear is a grove for Enlightening Beings because they examine them truthfully. This is one of the ten kinds of grove of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the Buddhas' unexcelled peaceful, happy action, free from sorrow and affliction. According to Buddhism, Thinking also means thinking of thoughts on the principles and doctrines of Buddhism. In the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. ***In Buddhism, there are many methods of mindfulness of thoughts and mental states:*** *The first way* is to sit alone and concentrate the mind on the thoughts. *The second way* is to watch the good thoughts and observe how they affect your mental state. *The third way* is to watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. *The fourth way* is to try not to fight with the thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. *The fifth way* is to simply observe the thoughts dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and

knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. Buddhist practitioners should always remember that in the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process. Thinking is to take cinder blocks of concepts from the memory warehouse and build monuments. We call these hovels and palaces “thoughts.” But such thinking, by itself, has no creative value. It is only when lit by understanding that thinking takes on real substance. Understanding does not arise as a result of thinking. It is a result of the long process of conscious awareness. Sometimes understanding can be translated into thoughts, but often thoughts are too rigid and limited to carry much understanding. Sometimes a look or a laugh expresses understanding much better than words or thoughts.

***The Third Step Is Cultivation:*** In Buddhism, “*Cultivation*” means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Cultivation” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Cultivations” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Cultivation” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word “worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to

the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha's time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: "You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: He who applies himself to that which should be avoided, not cultivate what should be cultivated; forgets the good, but goes after pleasure. It's only an empty admiration when he says he admires people who exert themselves in meditation (Dharmapada 209). According to 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.

Although the supreme goal of Buddhism is the supreme Enlightenment and liberation, the Buddha also taught that Buddhist practice is the source of happiness. It can lead to the end of human suffering and miseries. The Buddha was also a man like all other men, but why could he become a Great Enlightened One? The Buddha never declared that He was a Deity. He only said that all living beings have a Buddha-Nature that is the seed of Enlightenment. He attained it by renouncing his princely position, wealth, prestige and power for the search of Truth that no one had found before. As Buddhist followers, we practice Buddhist tenets, not for entreating favors but for following the Buddha's example by changing bad karmas to good ones or no karma at all. Since people are different from one another, some are rich and intelligent, some are poor and stupid. It can be said that this is due to their individual karma, each person has his own circumstances. Buddhists believe that we reap what we have sown.

This is called the law of causality or karma, which is a process, action, energy or force. Karmas of deeds, words and thoughts all produce an effect, either happiness or miseries, wealth or poverty. Karma does not mean “determinism,” because if everything is predetermined, then there would be no free will and no moral or spiritual advancement. Karma is not fixed, but can be changed. It cannot shut us in its surroundings indefinitely. On the contrary, we all have the ability and energy to change it. Our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Cultivating in accordance with the Buddha’s Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own.

## *Chương Ba* *Chapter Three*

### *Tinh Tấn Tu Hành*

Theo đạo Phật, “tinh tấn” là phát triển năng lực đúng trong tâm mình, những nỗ lực ấy được diễn tả như là nhằm phá hủy những quấy ác khởi lên trong tâm, và ngăn ngừa không cho chúng khởi lên thêm; phát khởi những điều thiện lành chưa phát khởi, và làm tăng trưởng những điều thiện lành đã được phát khởi. Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Sức mạnh thể chất trội hơn ở các loài vật, trong khi nghị lực tinh thần chỉ có ở con người, dĩ nhiên là những người có thể khởi dậy và phát triển yếu tố tinh thần này để chặn đứng những tư duy ác và trau dồi những tư duy trong sáng và thiện lành. Trong Phật giáo, tu hành không chỉ là đầu tròn áo vuông bề ngoài hay chỉ là sự thực hành theo hình thức bên ngoài của thân. Tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngồi cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiếu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, dị, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt thiểu kiến. Trong nhân sinh, thiểu kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi thiểu kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 40, Đức Phật dạy: “Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vát vãi; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân.” Phật tử thuần thành chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác.

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

Tinh tấn tu hành không phải là chuyện trong một ngày một bữa. Người tu Đạo đừng nên quá gấp gáp, đừng nghĩ rằng hôm nay tu ngày mai khai ngộ. Tu Đạo chẳng phải dễ dàng như vậy đâu. Mình cần phải ngày ngày tu luyện. Miễn là mình không thối chuyển thì đừng lo nghĩ đến chuyện tiến bộ. Nếu mỗi ngày mình càng ngày càng ít có vọng niệm, càng ngày càng có ít tham sân si, tức là mình đã tiến bộ rồi vậy. Chúng ta tu hành là để loại bỏ cái tập khí, lỗi lầm xấu xa, bỏ đi những tư tưởng lằng lạng, khiến cho phát sanh trí huệ quang minh. Trí huệ này ai trong chúng ta cũng đều có, ngặt nỗi bị vô minh che lấp. Chuyện tu hành không phải là chuyện trong một ngày là xong. Chúng ta phải tu từ sáng đến tối trong từng niệm, phải tu từ tháng này qua tháng nọ, từ năm này qua năm nọ đều phải tu hành thường hằng bất biến như vậy. Và trên hết, ngày ngày chúng ta phải tu hành một cách chơn thật. Trong khi tu tập, chúng ta phải luôn bình thản dù gặp ma chướng, nghịch cảnh hay thuận cảnh gì cũng vậy. Chúng ta phải luôn tinh tấn tu tập và nghĩ rằng hình như nghịch cảnh hay thuận cảnh cũng đều đang nói diệu pháp cho mình nghe đây. Người tu Đạo chơn thuần phải luôn nhớ rằng mình đang mượn pháp thế gian để vượt khỏi thế gian. Vì thế không có thứ gì có thể làm cho mình mê lầm, mình không bị hình tướng làm mê hoặc. Không còn hoàn cảnh nào có thể làm mình chướng ngại nữa. Sở dĩ chúng ta luôn bị thụt lùi thay vì tiến bộ trong tu hành là vì khi gặp duyên lành thì chúng ta lại nghi ngờ không cả quyết, lúc gặp duyên ác thì lại liên theo. Do đó mà chúng ta cứ mãi lăn trôi trong sanh tử, tử sanh; sống say chết mộng trong điên đảo đảo điên chứ không biết phải làm gì để thoát ra. Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong phần giảng giải kinh Bát Đại Nhân Giác, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực hành tri túc để thân tâm được thanh thoi, người hành đạo không vì sự thanh thoi đó mà giải đãi để cho ngày tháng trôi qua một cách uổng phí. Tinh tấn là cần mẫn ngày đêm, cần mẫn dôi mài sự nghiệp trí tuệ. Phải dùng bất cứ thì giờ nào mình có được để quán chiếu “Tứ Niệm Xứ” (vô thường, khổ không, vô ngã, bất tịnh). Phải đi sâu thêm vào giáo nghĩa “Tứ Niệm Trú,” phải học phép quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về sự thành trụ hoại không của thể xác, về cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và những nhận thức của mình. Phải tìm đọc kinh điển chỉ dẫn rành rẽ về phương pháp tu tập và thiền

quán, điều hòa hơi thở và quán niệm, như Kinh Quán Niệm (Niệm Xứ), Kinh An Bang Thủ Ý và Kinh Đại Bát Nhã. Phải theo lời chỉ dẫn trong các kinh ấy mà hành trì một cách thông minh, nghĩa là phải chọn những cách tu thích hợp với trường hợp cá nhân của mình. Nếu cần thì có thể sửa đổi cho phù hợp. Hạ thủ công phu cho tới khi nào những phiền não căn bản như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến đều bị nhổ tận gốc, thì tự nhiên ta thấy thân tâm vượt thoát khỏi ngục tù của sinh tử, ngũ ấm và tam giới.

**Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười điều tu tinh chuyên:** Chư Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. *Thứ nhất* là siêng tu bố thí, vì đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. *Thứ nhì* là siêng tu trì giới, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. *Thứ ba* là siêng tu nhẫn nhục, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hận. *Thứ tư* là siêng tu tinh tấn, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thối chuyển mãi đến khi rốt ráo. *Thứ năm* là siêng tu thiền định, vì giải thoát, tam muội xuất hiện thân thông, rời lìa tất cả quyến thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. *Thứ sáu* là siêng tu trí huệ, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhàm mỏi. *Thứ bảy* là siêng tu đại từ, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. *Thứ tám* là siêng tu đại bi, vì biết các pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhàm mỏi. *Thứ chín* là siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. *Thứ mười* là siêng tu pháp luân bất thối, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh.

### ***Diligent Cultivation***

According to Buddhism, “right effort” means to develop a right motive in the mind. The efforts are described as that to destroy such evil as has arisen in the mind, to prevent any more arising; to produce such good as has not yet arisen, and to increase the good which has arisen. Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. The latter is dominant in animals whereas mental energy is so in man, who must stir up and develop this mental factor in order to check evil and cultivate healthy thoughts. In Buddhism, cultivation



does not barely mean to shave one's head or to wear the yellow robe; nor does it mean outer practices of the body. Diligent cultivation does not only include meditation, correct sitting and controlling the breath; or that we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully, we should also know how to feel satisfied with few possessions and eventually cease looking for joy in desires and passions completely. Diligent cultivation also means that we must use our time to meditate on the four truths of permanence, suffering, selflessness, and impurity. We must also penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness to see that all things as well as our bodies are constantly changing from becoming, to maturing, transformation, and destruction. Diligent cultivation also means to obtain correct understanding and concentration so that we can destroy narrow-mindedness. Among the basic desires and passions, narrow-mindedness has the deepest roots. Thus, when these roots are loosened, all other desires, passions, greed, anger, ignorance, and doubt are also uprooted. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 40, the Buddha said: "A Sramana who practices the Way should not be like an ox turning a millstone because an ox is like one who practices the way with his body but his mind is not on the Way. If the mind is concentrated on the Way, one does not need the outer practices of the body." Sincere Buddhists should select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator's life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha's virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next.

No matter how busy you are, if you believe that you need be mindful in every activity, Buddhist practitioners should perform your daily activities in a slow, calm, and relaxing manner. The ancient said: "Don't worry, everything will pass." Look at monks and Nuns, no matter what task or motion they undertake, i.e., walking, standing, sitting or lying, they do it slowly and evenly, without reluctance. When

they need to speak, they speak; when they don't need to speak, they don't. The most important thing is the sincere observation of Buddhist rules. Sincere Buddhists should not follow a kind of exaggerated, frivolous attitude towards the training and discipline of Zen. It comes about, for example, when someone, based on the mere thought that he is already Buddha, comes to the conclusion that he need not concern himself with practice, a disciplined life, or enlightenment. This is an attitude can lead to a misunderstanding to the method of cultivation, particularly of the teaching of the Tao-Tung School of Zen. As mentioned above, according to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 34, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: "When you were a householder in the past, what did you do?" He replied: "I was fond of playing the lute." The Buddha said: "What happened when the strings were slack?" He replied: "They did not sound good." The Buddha then asked: "What happened when the strings were taut?" He replied: "The sounds were brief." The Buddha then asked again: "What happened when they were tuned between slack and taut?" He replied: "The sounds carried." The Buddha said: "It is the same with a Sramana who studies the Way. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way." Remember our mind is easy to set great effort but is also easily prone to retrogression; once hearing the dharma and advice, we bravely advance with our great efforts, but when we encounter obstacles, we not only grow lax and lazy retrogression, but also change our direction and sometimes fall into heterodox ways. Sincere Buddhists should always have Diligent Cultivation and stay away from this thinking "In the first year of cultivation, the Buddha stands right before our eyes; the second year he has already returned to the West; third year if someone inquires about the Buddha or request recitations, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited".

Diligent cultivation is not a one-day affair. People who cultivate should not be rush, thinking that we can cultivate today and become enlightened tomorrow. It is not tha easy. We must train and cultivate everyday. As long as we do not retreat, do not worry too much about progress we are making. If each day we have less and less random thoughts, less and less lust, anger and ignorance, then we are making progress. We cultivate to eliminate our bad habits and faults, cast out our defiled thoughts, and reveal our wisdom. The wisdom that each one of us once possessed, but it has been covered up by ignorance. Cultivation is not a one-day affair that can be finished in just one day. We should cultivate in thought after thought, from morning to night, month after month, and year after year with unchanging perseverance. And above all, we should cultivate sincerely every day. As we practice, we should remain calm whether we encounter demonic obstacles, adverse situations, or even favorable situations. We should maintain our vigor in both adversity and favorable situations, and we should think that all things seem to be proclaiming the wonderful dharma to us. Sincere cultivators should always remember that we are trying to reach the transcendental dharma within worldly affairs. Thus, nothing will confuse us. No situations will obstruct us. The reasons why we have been backsliding instead of advancing: when we encounter good conditions, we hesitate and feel unsure ourselves; when meeting evil conditions, we follow right along. Thus, we continue to linger on birth and death, and rebirth. We are born muddled, died confused, and do not know what we are doing, cannot figure out what life is all about. According to Zen Master Thích Nhất Hạnh in the explanation of the sutra on the Eight Realizations of the Great Beings, diligence-paramita is one of the most important subjects of meditation in Buddhism. Diligent practice destroys laziness. After we cease looking for joy in desires and passions and know how to feel satisfied with few possessions, we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully. Great patience and diligence are needed continually to develop our concentration and understanding in the endeavor of self-realization. We must whatever time we have to meditate on the four truths of impermanence, suffering, selflessness, and impurity. We must penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness, practicing, studying, and meditating on the postures and

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

*According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of diligent practices of Great Enlightening Beings:* Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. *First*, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. *Second*, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. *Third*, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. *Fourth*, diligent practice of vigor, their thoughts, words and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. *Fifth*, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. *Sixth*, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. *Seventh*, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. *Eighth*, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. *Ninth*, diligent practice to awaken the ten powers of enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. *Tenth*, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings.

## **Chương Bốn** **Chapter Four**

### **Những Pháp Tu Của Chư Đại Bồ Tát** **Theo Tinh Thân Kinh Hoa Nghiêm**

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, để không dứt hạnh Bồ Tát, chư đại Bồ Tát có **Mười Điều Thủ Lấy**: Chư Bồ Tát an trụ nơi mười điều thủ lấy này thời có thể chẳng dứt Bồ Tát hạnh, và được pháp vô sở thủ vô thượng của tất cả Như Lai. *Thứ nhất là thủ lấy tất cả chúng sanh giới, vì rốt ráo giáo hóa chúng sanh. Thứ nhì là thủ lấy tất cả thế giới vì rốt ráo nghiêm tịnh. Thứ ba là thủ lấy Như Lai vì tu hạnh Bồ Tát để cúng dường. Thứ tư là thủ lấy thiện căn vì chứa nhóm tướng hảo công đức của chư Phật. Thứ năm là thủ lấy đại bi, vì diệt khổ cho tất cả chúng sanh. Thứ sáu là thủ lấy đại từ, vì cho tất cả chúng sanh những trí lạc. Thứ bảy là thủ lấy Ba La Mật, vì tích tập những trang nghiêm của Bồ Tát. Thứ tám là thủ lấy thiện xảo phương tiện, vì đều thị hiện ở tất cả mọi nơi. Thứ chín là thủ lấy Bồ Đề, vì được trí vô ngại. Thứ mười là thủ lấy tất cả các pháp, vì ở mọi nơi đều dùng minh trí để hiện rõ.*

Theo kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư Bồ Tát có **Mười Điều Tịnh Tu Ngũ Nghiệp**: *Thứ nhất là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách thích lắng nghe âm thanh của Đức Như Lai. Thứ nhì là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách nghe nói công đức của Bồ Tát. Thứ ba là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách chẳng nói những lời mà chúng sanh chẳng thích nghe. Thứ tư là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách xa lìa những lỗi lầm của lời nói. Thứ năm là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách hoan hỷ tán thán Như Lai. Thứ sáu là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách ở chỗ thấp Như Lai to tiếng khen ngợi công đức như thiệt của chư Phật. Thứ bảy là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách dùng tâm thanh tịnh ban bố chánh pháp cho chúng sanh. Thứ tám là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách dùng âm nhạc ca tụng để tán thán Đức Như Lai. Thứ chín là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách ở chỗ chư Phật lắng nghe chánh pháp chẳng tiếc thân mạng. Thứ mười là tịnh tu ngũ nghiệp bằng cách xả thân thừa sự tất cả Bồ Tát và các pháp sư để lãnh thọ diệu pháp. **Chư Bồ Tát an trụ trong mười pháp tịnh tu ngũ nghiệp này***

*sẽ được mười điều thủ hộ: Thứ nhất là được thiên vương cùng thiên chúng thủ hộ. Thứ nhì là được long vương và long chúng thủ hộ. Thứ ba là được Dạ xoa vương cùng dạ xoa chúng thủ hộ. Thứ tư là được Càn thất bà vương cùng Càn thất bà chúng thủ hộ. Thứ năm là được A tu la vương và A tu la chúng thủ hộ. Thứ sáu là được Ca lâu la vương và Ca lâu la chúng thủ hộ. Thứ bảy là được Khẩn na la vương và Khẩn na la chúng thủ hộ. Thứ tám là được Ma hầu la già vương cùng Ma hầu la già chúng thủ hộ. Thứ chín là được Phạm vương và Phạm chúng thủ hộ. Thứ mười là được Như Như Lai Pháp vương và tất cả pháp sư thủ hộ. Được sự thủ hộ này rồi, chư Đại Bồ Tát có thể thành tựu mười đại sự: Thứ nhất là làm cho tất cả chúng sanh hoan hỷ. Thứ nhì là có thể qua lại tất cả thế giới. Thứ ba là tất cả căn tánh đều có thể rõ biết. Thứ tư là tất cả thắng giải đều làm cho thanh tịnh. Thứ năm là tất cả phiền não đều làm cho đoạn trừ. Thứ sáu là tất cả tập khí đều làm cho xả ly. Thứ bảy là tất cả dục lạc đều làm cho sáng sạch. Thứ tám là tất cả thâm tâm đều làm cho tăng trưởng. Thứ chín là tất cả pháp giới đều làm cho cùng khắp. Thứ mười là tất cả Niết bàn khắp làm cho thấy rõ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười điều tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời tu được đạo quả vô thượng và đạt được tất cả các pháp. Thứ nhất là tu các môn Ba La Mật. Thứ nhì là tu học. Thứ ba là tu huệ. Thứ tư là tu nghĩa. Thứ năm là tu pháp. Thứ sáu là tu thoát ly. Thứ bảy là tu thị hiện. Thứ tám là tu siêng thực hành chẳng lười. Thứ chín là tu thành chánh đẳng chánh giác. Thứ mười là tu chuyển chánh pháp luân.*

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có **Mười Điều Tu Tinh Chuyên**: Chư Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là siêng tu bố thí, vì đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. Thứ nhì là siêng tu trì giới, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. Thứ ba là siêng tu nhẫn nhục, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hận. Thứ tư là siêng tu tinh tấn, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thối chuyển mãi đến khi rốt ráo. Thứ năm là siêng tu thiền định, vì giải thoát, tam muội xuất hiện thân thông, rời lìa tất cả quyến thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. Thứ sáu là siêng tu trí huệ, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhàm mỏi. Thứ bảy là siêng tu đại từ, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. Thứ tám là siêng tu đại bi, vì biết các

pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhàm mỏi. *Thứ chín là* siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. *Thứ mười là* siêng tu pháp luân bất thối, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh.

Theo kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, Ly Thế Gian, có **Mười Điều Vui Thích Của Chư Đại Bồ Tát**: Bồ tát trụ trong pháp này thời được pháp lạc vô thượng của chư Như Lai. *Thứ nhất là* thích chánh niệm vì tâm chẳng tán loạn. *Thứ nhì là* thích trí huệ vì phân biệt các pháp. *Thứ ba là* thích qua đến tất cả chỗ Phật, vì nghe pháp không nhàm. *Thứ tư là* thích chư Phật, vì đầy khắp mười phương không biên tế. *Thứ năm là* thích Bồ Tát tự tại, vì tất cả chúng sanh dùng vô lượng môn mà hiện thân. *Thứ sáu là* thích các môn tam muội vì nơi một môn tam muội nhập tất cả môn tam muội. *Thứ bảy là* thích Đà La Ni vì thọ trì pháp chẳng quên để dạy lại cho chúng sanh. *Thứ tám là* thích vô ngại biện tài, vì nơi một đoạn một câu, phân biệt diễn thuyết trải qua bất khả thuyết kiếp không cùng tận. *Thứ chín là* thích thành chánh giác, vì tất cả chúng sanh mà dùng vô lượng môn thị hiện thân để thành chánh giác. *Thứ mười là* thích chuyển pháp luân, vì dẹp trừ tất cả pháp dị đạo.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười điều tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời tu được đạo quả vô thượng và đạt được tất cả các pháp: Tu các môn Ba La Mật, tu học, tu huệ, tu nghĩa, tu pháp, tu thoát ly, tu thị hiện, tu siêng thực hành chẳng lười, tu thành chánh đẳng chánh giác, và tu chuyển chánh pháp luân. Mười hạnh Bồ Tát mà chư Phật đã tuyên thuyết trong tam thế theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 21: Hoan hỷ hạnh, nhiều ích hạnh, vô vi nghịch hạnh, vô khuất nhiều hạnh, vô si loạn hạnh, thiện hiện hạnh, vô trước hạnh, nan đắc hạnh, thiện pháp hạnh, và chơn thật hạnh. Theo lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, chư Bồ Tát có **Mười Thứ Hạnh Giúp Chư Bồ Tát Có Được Đại Trí Huệ Vô Thượng Của Chư Như Lai**: *Thứ nhất là* hạnh tu tập vì tất cả chúng sanh, vì nhờ đó mà làm thuần thực tất cả. *Thứ nhì là* hạnh tu tập tất cả các pháp, vì nhờ đó mà tu học tất cả. *Thứ ba là* hạnh tu tập tất cả các thiện căn và khiến cho chúng tăng trưởng. *Thứ tư là* hạnh tu tập Tam muội vì nhờ đó mà được nhưt tâm bất loạn. *Thứ năm là* hạnh tu tập thực hành trí huệ vì nhờ đó mà không có chi là chẳng rõ chẳng biết. *Thứ sáu là* hạnh tu tập tất cả, do đó mà không chi là không tu được. *Thứ bảy là* hạnh tu tập nương nơi

tất cả Phật sát (Phật độ/Phật quốc), vì thấy đều trang nghiêm. *Thứ tám* là hạnh tu tập tôn trọng và hỗ trợ tất cả thiện hữu tri thức. *Thứ chín* là hạnh tu tập tôn kính và cúng dường chư Như Lai. *Thứ mười* là hạnh tu tập thân thông biến hóa, vì nhờ đó mà có thể biến hóa tự tại để hóa độ chúng sanh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. ***Chư Bồ Tát an trụ trong mười pháp này thời được luật nghi đại trí vô thượng.*** *Thứ nhất* là chẳng hủy báng Phật pháp. *Thứ nhì* là tín tâm nơi chư Phật chẳng hoại diệt. *Thứ ba* là tôn trọng cung kính tất cả Bồ Tát. *Thứ tư* là chẳng bỏ tâm mến thích tất cả thiện tri thức. *Thứ năm* là chẳng móng lòng ghi nhớ những Thanh Văn Độc Giác. *Thứ sáu* là xa lìa tất cả những thói chuyển Bồ Tát đạo. *Thứ bảy* là chẳng khởi tất cả tâm tổn hại chúng sanh. *Thứ tám* là tu tất cả thiện căn đều khiến rốt ráo. *Thứ chín* là có thể hàng phục chúng ma. *Thứ mười* là làm cho đầy đủ tất cả Ba-La-Mật. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, ***Có Mười Pháp Tu Hành Của Chư Đại Bồ Tát:*** Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp tu hành vô thượng của Như Lai. *Thứ nhất* là cung kính tôn trọng chư thiện tri thức. *Thứ nhì* là thường được chư Thiên cảnh giác. *Thứ ba* là trước chư Phật thường biết tâm quý. *Pháp tu hành thứ tư* là thương xót chúng sanh và chẳng bỏ sanh tử. *Thứ năm* là thực hành công việc đến rốt ráo mà tâm không biến động. *Pháp tu hành thứ sáu* là chuyên niệm theo dõi chúng Bồ Tát, phát tâm đại thừa, và tinh cần tu học. *Pháp tu hành thứ bảy* là xa lìa tà kiến; và siêng cầu chánh đạo. *Thứ tám* là dẹp phá chúng ma và nghiệp phiền não. *Pháp tu hành thứ chín* là biết căn tánh của chúng sanh; và vì họ mà thuyết pháp cho họ được an trụ nơi Phật địa. *Pháp tu hành thứ mười* là an trụ trong pháp giới quảng đại vô biên; và diệt trừ phiền não và thanh tịnh nơi thân. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười điều tu rời bỏ ma nghiệp. ***Chư Bồ Tát an trụ trong mười pháp này thời có thể ra khỏi tất cả ma đạo.*** *Thứ nhất* là gần thiện tri thức, cung kính cúng dường. *Thứ nhì* là chẳng tự cao tự đại, chẳng tự khen ngợi. *Thứ ba* là tin hiểu thâm pháp của Phật mà chẳng hủy báng. *Thứ tư* là chẳng bao giờ quên mất tâm nhứt thiết trí. *Thứ năm* là siêng tu diệu hạnh, hằng chẳng phóng dật. *Thứ sáu* là thường cầu tất cả pháp dành cho Bồ Tát. *Thứ bảy* là hằng diễn thuyết chánh pháp, tâm không nhàm mỏi. *Điều rời bỏ ma nghiệp thứ tám* là quy y tất cả chư Phật mười phương; và nghĩ đến chư Phật như những vị cứu hộ. *Thứ chín* là tin thọ ước niệm tất



cả chư Phật thân lực gia trì. *Thứ mười* là cùng tất cả Bồ Tát đồng gieo căn lành bình đẳng không hai.

### ***Bodhisattvas' Methods of Cultivation In the Spirit of the Avatamsaka Sutra***

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, in order to perpetuate the practices of Enlightening Beings, there are ***Ten Kinds of Grasping***: Enlightening Beings who abide by these can perpetuate the practices of Enlightening Beings and attain the Buddhas' supreme state of not grasping anything. *First*, they grasp all realms of sentient beings, to ultimately enlighten them. *Second*, they grasp all worlds, to ultimately purify them. *Third*, they grasp Buddha, cultivating the practices of Enlightening Beings as offerings. *Fourth*, they grasp roots of goodness, accumulating the virtues that mark and embellish the Buddhas. *Fifth*, they grasp great compassion, to extinguish the pains of all sentient beings. *Sixth*, they grasp great benevolence, to bestow on all beings the happiness of omniscience. *Seventh*, they grasp the transcendent ways, to accumulate the adornments of Enlightening Beings. *Eighth*, they grasp skill in means, to demonstrate them everywhere. *Ninth*, they grasp enlightenment, to obtain unobstructed knowledge. *Tenth*, they grasp all things, to comprehend them everywhere with clear knowledge.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ***Ten Ways of Purifying Speech of Great Enlightening Beings***: *First*, joyfully listening to the voice of Buddhas. *Second*, joyfully listening to the explanations of the virtues of Enlightening Beings. *Third*, not saying anything unpleasant to sentient beings. *Fourth*, truly avoiding all faults of speech. *Fifth*, joyfully praising the enlightened. *Sixth*, signing the praises of Buddhas aloud at the monuments of deceased Buddhas. *Seventh*, giving teachings to sentient beings with profound, pure mind. *Eighth*, praising Buddha with music and song. *Ninth*, listening to the true teaching without worrying about one's body or life. *Tenth*, giving oneself up to serve all enlightening beings and teachers of truth, and receiving the sublime teaching from them. Enlightening Beings who abide by these ***ten ways of purifying speech can gain ten kinds of***

**protection:** *First*, they are protected by all celestial beings. *Second*, they are protected by all nagas. *Third*, they are protected by all yakshas. *Fourth*, they are protected by all Gandharvas. *Fifth*, they are protected by all titans. *Sixth*, they are protected by all Garudas. *Seventh*, they are protected by all kinnaras. *Eighth*, they are protected by all Maharagas. *Ninth*, they are protected by all Brahmas. *Tenth*, they are protected by all teachers of truth, beginning with the Buddhas. **Having received this protection, great enlightening beings are able to accomplish ten great works:** *First*, gladdening all sentient beings. *Second*, going to all worlds. *Third*, knowing all faculties. *Fourth*, purifying all devotions. *Fifth*, exterminating all afflictions. *Sixth*, getting rid of all habit energy. *Seventh*, purifying all inclinations. *Eighth*, increasing all profound determinations. *Ninth*, causing all to pervade all universes. *Tenth*, causing all nirvanas to be clearly seen.

According to the Flower Adornment Sutra, there are **Ten Kinds of Cultivation of Great Enlightening Beings:** Enlightening beings who abide by these can achieve the supreme cultivation and practice all truths. *First*, cultivate the ways of transcendence. *Second*, learning. *Third*, wisdom. *Fourth*, purpose. *Fifth*, righteousness. *Sixth*, emancipation. *Seventh*, manifestation. *Eighth*, diligence. *Ninth*, accomplishment of true awakening. *Tenth*, operation of right teaching.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are **Ten Kinds of Diligent Practices of Great Enlightening Beings:** Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. *First*, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. *Second*, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. *Third*, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. *Fourth*, diligent practice of vigor, their thoughts, words and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. *Fifth*, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. *Sixth*, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. *Seventh*, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. *Eighth*, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. *Ninth*, diligent practice to awaken the ten powers of enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. *Tenth*, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Detachment from the World, great Enlightening beings gave ***Ten Kinds of Enjoyment***: Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme enjoyment of truth of all Buddhas. *First*, they enjoy right mindfulness because their minds are not distracted. *Second*, they enjoy knowledge, distinguishing all things. *Third*, they enjoy visiting all Buddhas, listening to the teaching tirelessly. *Fourth*, they like the Buddhas because they fill the ten directions without bound. *Fifth*, they like enlightening beings because they freely appear in infinite ways for the benefit of sentient beings. *Sixth*, they enjoy the doors of concentration because in one door of concentration they enter all doors of concentration. *Seventh*, they enjoy mental command of mnemonic formula because they hold all the doctrines without forgetting and hand them on to others. *Eighth*, they enjoy unhindered powers of analysis and elucidation, expounding a single saying inexhaustibly. *Ninth*, they enjoy attaining true enlightenment, manifesting bodies in infinite ways, attaining true enlightenment for the sake of sentient beings. *Tenth*, they enjoy turning the wheel of true teaching, destroying all misleading doctrines.

According to the Flower Adornment Sutra, there are ***Ten Kinds of Cultivation of Great Enlightening Beings***: Enlightening beings who abide by these can achieve the supreme cultivation and practice all truths: Cultivate the ways of transcendence, learning, wisdom, purpose, righteousness, emancipation, manifestation, diligence, accomplishment of true awakening, and operation of right teaching. Ten kinds of practices, which are expounded by the Buddhas of past, present and future (The Flower Adornment Sutra, Chapter 21, Ten Practices): The practice of giving joy, beneficial practice, practice of nonopposition, practice of indomitability, practice of nonconfusion, practice of good manifestation, practice of nonattachment, practice of that which is difficult to attain, practice of good teachings, and practice of truth. According to the Buddha in The Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings have ***ten kinds of practice which help them attain the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas***. *First*, practice to develop them all to maturity. *Second*, practice seeking all truths, to learn them all. *Third*, practice of all roots of goodness, to cause them all to grow. *Fourth*, practice of all concentration, to be single-minded, without distraction. *Fifth*, practice of all knowledge, to know everything. *Sixth*, practice of all cultivations, to be able to cultivate them all. *Seventh*, practice dealing with all Buddha-lands, to adorn them all. *Eighth*, practice dealing with all good companions, respecting and supporting them. *Ninth*, practice dealing with all Buddhas, honoring and serving them. *Tenth*, practice all supernatural powers, to be able to transform anywhere, anytime to help sentient beings.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ***Ten Kinds of Rules of Behavior of Great Enlightening Beings***: Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. *First*, should not slander any enlightening teachings. *Second*, faith in the Buddhas should be indestructible. *Third*, should honor and respect all enlightening beings. *Fourth*, should never give up their friendship with wise people. *Fifth*, should not think of those who seek individual salvation. *Sixth*, should avoid all regression on the path of enlightening beings. *Seventh*, should not give rise to any malice toward sentient beings. *Eighth*, should cultivate all roots of goodness to perfection. *Ninth*, should be able to conquer all demons. *Tenth*, should fulfill all the ways of transcendence. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten norms of practice of Great Enlightening Beings. ***Enlightening Beings who abide by these can attain the Buddhas' supreme method of practice***: *First*, honoring the wise. *Second*, always being alerted by the celestial spirits. *Third*, always having shame and conscience before the Buddhas. *The fourth norm of practice*: Having pity for sentient beings, Not abandoning birth and death, *Fifth*, carrying tasks through consummation without change of mind. *The sixth norm of practice*: Single-mindedly following the enlightening beings, aspiring to universal enlightenment, diligently learning. *The seventh norm of practice* is getting rid of wrong views; and earnestly seeking the right Path. *Eighth*, destroying demons and the actions of afflictions. *The ninth norm of practice* is knowing the different faculties and temperaments of sentient beings; and teaching them and enable them to live in the state of Buddhahood. *The tenth norm of practice*: Abiding in the infinitely vast cosmos of reality; and removing the afflictions and purifying the body. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ***Ten Ways of Getting Rid of Demons' Actions of Great Enlightening Beings***: Enlightening Beings who abide by these can escape all demonic ways. *First*, associating with the wise and honoring and serving them. *Second*, not elevating themselves or praising themselves. *Third*, believing in the profound teaching of Buddha without repudiating it. *Fourth*, never ever forgetting the determination for omniscience. *Fifth*, diligently cultivating refined practices, never being lax. *Sixth*, always seeking all the teachings for enlightening beings. *Seventh*, always expounding the truth tirelessly. *The eighth way of getting rid of demons' actions* is taking refuge with all the Buddhas in the ten directions; and thinking of them as saviors and protectors. *Ninth*, faithfully accepting and remembering the support of the spiritual power of the Buddhas. *Tenth*, equally planting the same roots of goodness with all enlightening beings.

*Phần Hai*  
*Tu Tập Thiền Định*  
*Trong Phật Giáo*

*Part Two*  
*Meditation Practices In Buddhism*



## *Chương Năm* *Chapter Five*

### *Sơ Lược Về Thiền Định* *Trong Giáo Thuyết Nhà Phật*

#### *I. Thiền Là Gì?:*

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. Tĩnh lực 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 lực. Tĩnh lực hay định chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ “Dhyana”. Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tĩnh lực 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 Chứa 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 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 lẳng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lẳng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

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



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

Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bốn 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 này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: 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 này, Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sanh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào.

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 thượng thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiêu 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 này 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 mẫn 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 hờn 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).”

## ***II. Thiền Để Tu Tập Chứ Không Là Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn:***

Thiền không phải là một triết học lý thuyết để bàn cãi và tranh luận suông, mà là một đường lối hành động, một triết lý phải ứng dụng và thực hành từng giây phút trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Để đạt được kinh nghiệm giác ngộ, mục đích tối thượng của nhà Thiền, cần phải ngồi thiền, nhưng tọa thiền không thôi chưa đủ. Thiền quán được dùng để phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta phải khả dĩ đưa ra một biểu hiện cụ thể về cái trí tuệ này, và để làm được việc này, chúng ta phải trau dồi chánh nghiệp. Nhiều người nghĩ rằng hành giả tu thiền quay lưng lại với thế giới để tự chìm mình trong thiền định trừu tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Tu tập thiền quán là biến công phu tọa thiền trở nên thành phần của cuộc sống hằng ngày, nhưng đồng thời cũng là làm việc, là hành động với lòng từ bi và kính trọng người khác, là đóng góp vào thế giới mà chúng ta đang sống hầu biến đổi thế giới này thành một thế giới tốt đẹp hơn. Thiền đạo không xa lìa cuộc đời để rút vào một môi trường biệt lập, mà là hòa nhập vào cuộc đời hầu biến đổi nó từ bên trong bằng hành động. Muốn làm những sinh hoạt thường nhật trong tinh thần nhà thiền, chúng ta thực hành cách quán tưởng trên mọi vật. Không chỉ thiền quán lúc đang ngồi mà thôi, mà còn phải áp dụng thiền quán trong đời sống hằng ngày. Khi đang rửa chén, chúng ta cũng phải thiền quán. Khi làm vườn, chúng ta cũng quán tưởng. Khi làm công việc tại sở, chúng ta cũng phải quán tưởng. Nói cách khác, chúng ta phải thiền quán bất cứ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với người biết tu thì cuộc sống là Thiền, nhưng có nhiều người cho rằng cuộc sống là đau khổ. Kỳ thật, nếu chúng ta tạo nên cuộc sống của chúng ta là Thiền, thì cuộc sống chúng ta trở thành Thiền. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ra cuộc sống khổ đau thì cuộc sống phải trở thành khổ đau. Chúng ta phải giữ tâm mình ở ngay sát na này trong Thiền, vì tâm hiện tiền này nối tiếp và trở thành

sự sống Thiền của chính mình, như một điểm liên tục để nối kết thành đường thẳng.

Thật vậy, thiền không phải bằng các trau dồi lý luận mà bằng tu tập tâm thức. Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thoái lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Theo một vị thầy không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống của mình 'với tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ đề nắm bắt. Nắm giữ được thực tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau.

### ***III. Thiền Là Sự Phát Triển Của Tâm Thức Chứ Không Phải Là nỗ Lực Phân Tích Và Suy Diễn:***

Thiền không khuyến khích hành giả liên hệ tới việc thờ cúng hay cầu nguyện một đấng siêu nhiên nào, mà là nhìn thẳng vào chân tính của mình để thấy rằng chân tính đó cũng chính là Phật tính. Muốn đến được sự nhận thức này, chúng ta phải tu tập, chúng ta phải thực hành. Làm sao chúng ta có thể khám phá được chân tánh nếu chúng ta cứ mù quáng chấp vào kinh sách mà không chịu tự mình thực hành? Nếu chúng ta đi đến một trung tâm thiền và hỏi chuyện với một vị thiền sư, có khi ông ta chỉ trả lời câu hỏi của chúng ta bằng sự im lặng. Đây là sự im lặng của tri thức. Điều này không có nghĩa là vị thiền sư không biết câu trả lời, nhưng ông ta lại cố cho chúng ta biết có những thứ không thể giải thích được bằng lời, những việc luôn chìm trong bóng

tối cho tới khi chúng ta khám phá ra bằng chính kinh nghiệm của mình. Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy tọa thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông nấy ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy. Là Phật tử, chúng ta phải luôn thấy được như vậy để từ đó có thể thường xuyên thực tập thiền quán hầu thanh tịnh thân tâm. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như thế nào? Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự

thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thẩm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ đứng. Khi chúng ta nấu nướng chúng ta cần phải theo dõi lò lửa bên dưới cái nồi. Khi những tia nắng của mặt trời chiếu rọi xuống tuyết, tuyết sẽ tan chảy. Khi một con gà mái ấp trứng, những con gà con sẽ từ từ thành hình cho đến khi chúng sẵn sàng mổ bể cái vỏ bên ngoài để chui ra. Đó là những hình ảnh có thể được đem ra làm thí dụ cho tác dụng của thiền tập. Thiền tông cho rằng sự giải thoát không thể tìm thấy trong việc nghiên cứu kinh sách. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Thiền

tông không học tập kinh sách Phật. Trái lại, những giáo thuyết của họ dùng đến rất nhiều trích dẫn từ kinh điển như Kinh Kim Cang và Kinh Lăng Già. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình. Vì vậy môn đồ của Thiền tông tin chắc rằng việc nghiên cứu kinh sách chỉ đóng một vai trò thứ yếu so với sự đòi hỏi nơi công phu thiền định và chứng ngộ.

Thật vậy, thẩm quyền của Thiền là kinh nghiệm chính thực, chứ không phải là thế quyền phi lý. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thế quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thế quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thế quyền khác, một hình thức thế quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hèo. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thế quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực.

#### ***IV. Thiền Giúp Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã & Giữ Tâm Bình Tĩnh Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh:***

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Ngộ’, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. 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 này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đặng 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.

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



như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiên định từ quan điểm triết học. Loại thiên định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiên định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hơi hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạm ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiên định suông được.

## V. Qua Kỹ Luật Tự Giác Dập Tắt Suy Tưởng Sáng Tổ Tâm Linh:

Thiền không phải 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. Tuy nhiên, người tham thiền không nên nghĩ đến việc thành Phật, đừng để tâm đến chuyện khai ngộ, cũng đừng nghĩ đến chuyện chứng đắc trí huệ. Cứ nỗ lực dụng công, cần cù chăm chỉ tu hành. Khi thời gian chín muồi thì sẽ khai ngộ. Cứ ngồi thiền, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi kinh hành, rồi lại tiếp tục như vậy, sau một thời gian dài mình sẽ nhận chân ra năng lực của tâm linh của chính mình.

Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỹ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền quán trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào.

Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta

nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ngồi trong xe lắng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lập lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần này tới lần khác. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông nầy ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi ngồi mới là ngồi thiền. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

### ***VI. Thiền Quán Giúp Kiểm Soát & Thanh Tịnh Thân Tâm:***

Hành giả nên kiểm soát thân tâm mọi lúc, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái “định”, vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện hóa. Khi bạn có khả năng quán sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn

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

cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của bạn, bạn chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm bạn. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu bạn khởi tâm hành thiền, bạn sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của bạn. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

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

tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

### ***VII. Thiền Quán Giúp Phát Triển Toàn Thể Con Người:***

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

đầy tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bức bối của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gặp gỡ tâm linh với một đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỹ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành

mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi.

### ***VIII. Những Lời Phật Dạy Về “Thiền” Trong Kinh Pháp Cú:***

Người trí thường ưa tu thiền định, ưa xuất gia và ở chỗ thanh vắng. Người có Chánh niệm và Chánh giác bao giờ cũng được sự ái kính của Thiên nhân (181). Chớ nên phỉ báng, đừng làm não hại, giữ giới luật tinh nghiêm, uống ăn có chừng mực, riêng ở chỗ tịch tịnh, siêng tu tập thiền định; ấy lời chư Phật dạy (185). 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). 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). 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). 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). Tỳ kheo đi vào chỗ yên tĩnh thì tâm thường vắng lặng, quán xét theo Chánh pháp thì được thọ hưởng cái vui siêu nhân (373). Vị Tỳ kheo nào thân ngữ thanh tịnh, tâm an trú tam muội, xa lìa nơi dục lạc, Ta gọi họ là người tịch tịnh (378). 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).



## *Summaries of Meditation In Buddhist Teachings*

### ***I. What Is Meditation?:***

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 seek to 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 perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In 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 12<sup>th</sup> 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 from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without

hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, 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 seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings. 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 primordial perfection of everything existing, designated by the most various

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

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 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> 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)."

## ***II. Meditation Is For Practicing, Not So Much An Unpractical Theoretical Philosophy:***

Zen is not so much a theoretical philosophy to be discussed and debated at leisure as it is a way of action, a philosophy to be practiced and realized every moment of our daily life. To attain the experience of enlightenment, the ultimate goal of Zen, sitting meditation is necessary, but only sitting meditation is not enough. Meditation serves to develop wisdom, but we must be able to give concrete expression to this wisdom, and to do so, we have to cultivate right action. Many people think that a Zen practitioner turns his back upon the world to submerge himself in abstract meditation. This is a misconception. To practice meditation is to make the practice of sitting meditation an integral part of our daily life, but it is at the same time to work, to act with loving-kindness and respect for others, to contribute our part to the world in which we live in order to change this world into a better world. The Zen way is not to withdraw from life into an isolate environment, but to get into life and change it from the inside action. To perform our daily activities in the spirit of meditation, we should perform everything as a form of meditation. We should not meditate only when we sit in quiet, but should apply the method of meditation to our daily life. When we wash dishes, we must meditate. When we work in the garden, meditate. When we drive, meditate. When we work in an office, meditate. In other words, we must meditate at every moment, in every activity of our daily life. To those who have a life of cultivation, life is Zen, but some people say that life is suffering. As a matter of fact, if we make a life of Zen, then our life becomes Zen. In the contrary, if we make a life of suffering, then our life must become suffering. We should keep our mind in Zen just now, at this very

moment, for this 'just-now mind in Zen' continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line.

Indeed, meditation is not done by polishing the logical thinking, but by cultivating the mind. In accordance with Zen's attitude towards intellectual insight, its aim of teaching is not as in the West an ever-increasing subtlety of logical thinking, but its method "consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape not through logic indeed but through a mind of higher order. Accordingly the teacher is not a teacher in Western sense. He is a master, inasmuch as he has mastered his own mind, and hence is capable of conveying to the student the only thing that can be conveyed: his existence. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing, unless the latter is fully prepared for it. The taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. It is no use if we only reason that names and their forms are different, but their substance is the same, or names and forms are made by our thinking. We have to realize through meditation and contemplation, not by thinking, so that we will not have attachment to name and form, then we will automatically see that all substance is one with our real experience. Then we will see all things in the universe, the sun, the moon, the stars, mountains, rivers, people, and so forth, have the same substance.

### ***III. Meditation Is A Mental Development, Not an Exercise in Analysis or Reasoning:***

Zen does not encourage practitioners to involve worshipping or praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed

abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal." We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of

concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.

The practice of meditation is not an exercise in analysis or reasoning. The sword of logic has no place in the practice of awareness, concentration, and understanding, and those of stopping and looking. When we cook we must monitor the fire under the pot. When



the sun's rays beat down on the snow, the snow slowly melts. When a hen sits on her eggs, the chicks inside gradually take form until they are ready to peck their way out. These are images which illustrate the effect of practicing meditation. The Zen sect insists that salvation could not be found by study of books. However, this does not mean that Zen followers do not study Buddhist books at all. On the contrary, their own teachings are saturated with references to such works as the Vajra-Sutra and the Lankavatara Sutra, the two favorites of the Zen sect. Meditation is one of the best methods to tame our bodies and to regulate our minds. Taming the body keeps it from acting in random, impulsive ways. Regulating the mind means not allowing it to indulge in idle thoughts, so it is always pure and clear. Then wherever we go, to the ends of space or the limits of the Dharma Realm, we are still right within our self-nature. Our inherent nature contains absolutely everything. Nothing falls outside of it. It is just our fundamental Buddha-nature. Thus, Zen followers strongly believe that the study of sutras should play only a subordinate role compared with the demands of dhyana and spiritual realization.

Indeed, the authority of Zen is the genuine experience, not an irrational authority. The attitude of the Zen master to his student is bewildering to the modern Western reader who is caught in the alternative between an irrational authority which limits freedom and exploits its object, and a laissez-faire absence of any authority. Zen represents another form of authority, that of "rational authority." The master does not call the student; he wants nothing from him, not even that he becomes enlightened; the student comes of his own free will, and he goes of his own free will. But inasmuch as he wants to learn from the master, the fact has to be recognized that the master is a master, that is, that the master knows what the student wants to know, and does not yet know. For the master 'there is nothing to explain by means of words, there is nothing to be given out as a holy doctrine.' Thirty blows whether you affirm or negate. Do not remain silent, nor be discursive. The Zen master is characterized at the same time by the complete lack of irrational authority, the source of which is genuine experience.

***IV. Meditation Helps Eliminate Attachments to the Self & To Maintain a Cool and Un-agitated Mind Under All Circumstances:***

Although the main purpose of meditation and contemplation is 'Enlightenment', the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. 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 peculiarity 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.

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation

concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: "That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha's teachings and to determine one's actions according to them?" Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one's superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha's teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called "alaya" or "Manas" in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one's subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence

on the man's character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

***V. Through Self-Discipline to Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind:***

Meditation is not 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 evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. However, Zen practitioners should not think about becoming Buddhas, getting enlightened, or gaining wisdom. We should simply work hard and cultivate vigorously. When the time comes, they naturally become enlightened. Continue to sit and walk, walk and sit, then after a long time, we will have a chance to realize the power of the mind.

Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is also to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation and meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation and contemplation is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of practicing meditation and contemplation is to gain a mind without thoughts, but with awaking on everything. However, it is not easy to achieve a thoughtless mind because of long lasting thoughts that always occupy our minds. Thus, if we are not patient enough, we might give up any time.

The introduction of Zen to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). With thoughts

or without thoughts, or noisy or quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. If we do not think, noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we sit in our car listening to the traffic with a clear mind, without any concepts and thoughts, it is not noisy, it is only what it is. Therefore, to stop the flow of thoughts and to clear the mind are extremely important for any Zen practitioners. The best way to stop the flow of thoughts and to clear the mind is to notice the thoughts as they come up and to acknowledge them without judging, just return to the clear experience of the present moment. We must be patient for we might have to do this millions of times, but the value of our cultivation is the constant return of the mind into the present, over and over and over again. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha’s seal.”

***VI. Meditation & Contemplation Help Control and Purify Body and Mind:***

Rapture, the surest way to mind-control and purification. However, you should control your body and mind at all times, not only when you sit in meditation. Your body and mind must be pure and mindful at all times. Meditation means the ending of thought; however, if you are unable to end your thought, you should try to concentrate your mind just in one thought or one object of contemplation. That means you should know what you’re thinking or what you’re doing at the present time. In Zen, there is no desire, even it’s a desire of “mindfulness”, for if there is a desire, there must be a struggle or an urge for achievement, and this is the concept of a conditioned mind. When you are able to

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

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

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

experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

***VII. Meditation & Contemplation Help Developing Man As A Whole:***

The word "meditation" really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means "development" or "culture," that is development of the mind, culture of the mind. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha's time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: "There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which I gained supreme enlightenment." All religions teach some kind of meditation or mental training for man's inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some "holy scriptures" or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of gaining psychic powers. But it is extremely important to



bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Meditation, certainly, is not a voluntary exile from life; or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is apt and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole. Let's strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions

and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions.

***VIII. The Buddha's Teachings on "Meditation" in the Dharmapada Sutra:***

Even the gods envy the wise ones who are intent on meditation, who delight in the peace of renunciation (Dharmapada 181). Not to slander, not to harm, but to restrain oneself in accordance with the fundamental moral codes, to be moderate in eating, to dwell in secluded abode, to meditate on higher thoughts, this is the teaching of the Buddhas (Dharmapada 185). 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). 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 awakened. Those who always contemplate delight in harmlessness or compassion by day and night (Dharmapada 300). The disciples of Gotama are always awakened. Those who always contemplate delight in meditation by day and night (Dharmapada 301). 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 Bhikkhu (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). 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).

A monk who has retired to a lonely place, who has calmed his mind, who perceives the doctrine clearly, experiences a joy transcending that of men (Dharmapada 373). The monk whose body is calm, whose mind and speech are calm, who has single- mindedly, and who refuses the world's seductions (baits of the world), is truly called a peaceful one (Dharmapada 378). 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).



## *Chương Sáu*

### *Chapter Six*

### *Mục Đích-Lợi Ích-Sự Cần Thiết Của Thiền Định Trong Tu Tập Phật Giáo*

#### ***I. Mục Đích & Lợi Ích Của Thiền Tập:***

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. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm 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 người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lỗi 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 này 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 này, 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 này, 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 này 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 này, 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 xảy 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. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt mình mãi của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền 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 tĩnh lặng. Hành thiền là 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 này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ

rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn.

Vì phiền não luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dẫu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất



mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ tử của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội trau dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị.

## ***II. Những Điều Cần Thiết Trong Tu Tập Thiền Quán:***

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dầu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào

khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẩn quẩn trong cái lồng.

Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho

sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi.

Có ba thứ cần thiết tối thiểu. *Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển:* Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tỏ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối. *Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giỏi:* Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường. Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được. *Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền*

*Tập:* Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp.

### ***Purposes-Benefits-Necessities of Meditation Practices***

#### ***I. Purposes & Benefits of Meditation Practices:***

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. It is a creative process which aims at converting 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 is in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult tasks of steadily 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

everyone 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 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. It is 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.

We see the values that emerge from the Buddha's life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will

see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed.

Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment.

According to Bhikkhu Piyanda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, meditation practices have many benefits. Meditation helps achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Practicing meditation can help practitioners eradicate dullness and bring about wisdom. Besides, meditation also brings about health, happiness, and optimism. If you are a busy person, meditation practices can help you to get rid of tension and to find some relaxation. If you are a worried person, meditation practices can help to calm and help you to find either permanent or temporary peace. If you are a person who has endless problems, meditation practices can help you to develop courage and strength to face and overcome problems. If you lack self-confidence, meditation practices can help you gain the self-confidence you need. This self-confidence is the secret of success. If you have fear in your heart, meditation practices can help you understand the real nature of the objects that are making you afraid, then you can overcome the fear in your mind. If you are always dissatisfied with everything; nothing in life seems to be satisfactory; meditation practices will give you the chance to develop and maintain

some inner satisfaction. If you are sceptical and disinterested in religion, meditation practices can help you go beyond your own scepticism and to see some practical value in religious guidance. If you are frustrated and heart-broken due to lack of understanding of the nature of life and the world, meditation practices will truly guide and help you understand that you are disturbed by unnecessary things. If you are a rich man, meditation practices can help you realize the true nature of your wealth and how to make use of your wealth for your own happiness as well as for others. If you are a poor man, meditation practices can help you have some contentment and not to harbour jealousy towards those who have more than you. If you are a young man at the cross-roads of your life, and do not know which way to turn, meditation practices will help you understand which is the road for you to travel to reach your proper goal. If you are an elderly man who is fed-up with life, meditation practices will bring you to a deeper understanding of life; this understanding in turn will relieve you from the pains of life and will increase the joy of living. If you are hot-tempered, meditation practices can help you develop the strength to overcome these weaknesses of anger, hatred and resentment. If you are jealous, meditation practices can help you understand the danger of your jealousy. If you are a slave to your five senses, meditation practices can help you learn how to become the master of your sense-desires. If you are addicted to wine, tobacco, or drugs, meditation practices can help you realize how to overcome the dangerous habits which have enslaved you. If you are an ignorant person, meditation practices will give you a chance to cultivate some knowledge that will be useful and beneficial both to you and to your friends and family. If you are a weak-minded person, meditation practices can help strengthen your mind to develop your will-power in order to overcome your weaknesses. If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

## ***II. The Necessities in Meditation Practices:***

According to Buddhism, besides the goal of emancipation, this religion also helps practitioners achieve the goal of peace and happiness. To obtain these goals, the only way that can be achieved is



through wisdom. Even though the practice for good conduct and observance of moral rules are also necessary, but in order to achieve wisdom, practitioners have no other choices but developing the mind through meditation. In fact, on the one hand, meditation serves as a safeguard of our practice of morality, and on the other hand, it helps prepare the mind to see things as they really are and to obtain wisdom which will open the door to freedom. During the time of the Buddha, He always reminded His disciples that the mind is the source of all virtues and qualities. Thus, in order to attain these virtues, the only thing we need to do is to discipline our minds, for mind is the key to changing the nature of our experience. That's why Buddhism always focuses upon the mind as the key to achieving a change in the way human beings experience life, and in the way human beings relate to other people. The Buddha pointed out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life is an intense process of cleansing one's action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily a little meditation. To behave like the hen on her eggs, and not behaving like the squirrel in the revolving cage.

As mentioned above, meditation is a lifetime process. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every minute, every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would only be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of water falls, wind, rain, bird-singing, and so forth. All these sounds are wonderful and lively sermons. They are the voice of the Buddha himself preaching to us. We hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would say to ourselves "Ah, this is a fine sermon!" At that time, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Just as we breathe and eat every day. Both breathing and eating are important for life, and so is meditation, for meditation keeps our life in balance and helps us understand ourselves and the nature of life. It provides a secure foundation for harmony

between ourselves and others, and between ourselves and the universe. So meditation is not a matter of days, weeks, months, or years, but of a whole lifetime. When we have a strong determination in practice, there is no doubt that we will reach our final goal, the state of Buddhahood, the realization of perfect wisdom and infinite compassion.

There are three minimum requirements. *The first requirement is the Necessities of Buddhist Sutras:* Some one says words are not necessary, but in reality, they are very necessary because without words no one can transfer methods of cultivation to anyone else. If we are attached to words, we cannot return to our true self. If we are not attached to words, sooner or later we will attain enlightenment. In Zen, there is no rule to prohibit Zen practitioners to read books and sutras; however, you should read with a mind that has cut off all thinking. If you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and even Bibles are all the truth. However, Zen practitioners should always remember that sutras are only the Buddha's words. They are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding. The purpose of Zen meditation is to dissolve this thought-mass. What is finally left is the real self. 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. *The second requirement is the Necessity of a Good Zen Master:* Whenever you learn a new skill, we need to have a good teacher. It is important that we need a good master when we want to practice meditation. With the advice of a teacher, we learn quicker and we cannot go wrong. We need a teacher who is competent to give instructions, correct our mistakes, and give guidance when we have trouble in the course of meditation. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If we cannot find a teacher, we may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. We may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, we may have need for discussion with a teacher occasionally. *The third requirement is the Necessity of Meditation Retreats:* A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the

guidance of a experienced teacher. Everything we do at a retreat becomes the object of meditation. A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer. The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives us the best possible opportunity to be able to experience for ourselves the true nature of reality.



## *Chương Bảy* *Chapter Seven*

### *Ai Có Thể Tu Tập Thiền Quán?*

Người tu thiền là ai? Con người ấy cố gắng tu tập nhằm đạt được giác ngộ từng phần hay giác ngộ hoàn toàn. Người tu thiền phải nên biết thân này là hư giả, vọng tưởng là hư giả không thật. Một khi nhận chân ra được cái ngã hư giả là biết được lý vô ngã mà Đức Phật đã dạy trong kinh điển. Đức Phật giác ngộ từ tu tập thiền định; chư tổ cũng theo bước chân Phật mà đạt thánh giác ngộ. Như vậy, chúng ta có con đường nào khác để đi nếu chúng ta muốn thành đạt giác ngộ hay sao? Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tinh thần chân chính của thiền định là dùng trí tuệ để thấy được lẽ thật là thân và tâm không thật. Khi mà chúng ta thấy được cái lẽ thật ấy rồi thì chúng ta mới có thể buông bỏ lòng tham chấp và sân hận để tâm chúng ta được thanh tịnh và tỉnh thức, từ đó chúng ta mới thấy được cái chân thật của chính mình, đó là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ là người cung cấp cho chúng ta những chỉ dẫn mà thôi, còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta áp dụng hay không áp dụng những kỹ thuật này trong cuộc sống hằng ngày của chính mình. Như vậy người tu thiền là người đang tu tập thiền quán trong từng phút giây của cuộc đời mình. Có lẽ người ấy đã đạt được từng phần hay toàn phần giác ngộ. Khi tu tập Thiền, hành giả nhận biết rằng thân này không thật, rằng cái gọi là tâm đó vô thường, rằng ao ước vọng tưởng không thật, rằng chư pháp không có cái gọi là ‘ngã’. Chư tổ trong Phật giáo thường nói, “Kinh điển là miệng Phật, còn Thiền là tâm Phật. Miệng Phật và tâm Phật không phải là hai thứ khác nhau.” Những gì đức Phật nói ra là từ tâm của Ngài; vì vậy mà Thiền và kinh điển không phải là hai thứ khác nhau. Nhiều người vẫn còn hiểu lầm rằng Thiền là một tông phái ngoại giáo chứ không phải Phật giáo vì tông phái này không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm. Tông phái này không dựa vào kinh điển. Tuy nhiên, sau khi hiểu thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng Thiền và kinh điển không có gì khác cả. Đức Phật đã đạt đến giác ngộ để thành Phật từ tu tập thiền quán; các vị thầy sau này cũng theo chân Ngài mà đạt được giác ngộ. Như vậy chúng ta tu thiền là tu tập con đường giác

ngộ của đức Phật, chứ không là con đường nào khác. Tinh thần chân chính của Thiền Phật giáo là dùng trí tuệ để thấy được chân lý; để thấy thân này và tâm này không thật. Khi chúng ta thấy được chân lý ấy rồi thì chúng ta buông bỏ tham sân để tâm chúng ta trở nên tỉnh lặng. Ngoài ra, khi tu tập thiền quán, chúng ta còn thấy được cái chân thật trong chính chúng ta, đó chính là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ có thể là cung cấp cho chúng ta những hướng dẫn về tu tập thiền quán. Còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta có áp dụng những kỹ thuật thiền định này vào cuộc sống hằng ngày của mình hay không mà thôi.

### ***Who Can Practice Meditation & Contemplation?***

Who is a Zen practitioner? He is the one who tries to practice to attain partial or complete enlightenment. When learning Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that wishful thinking is also not real. Once realizing this falsity is understanding the Buddha's teaching of no self. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, do we have any other paths to follow if we want to become enlightenment? Devout Buddhists should always remember that the true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm and mindful, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is up to us to apply these techniques in our daily life. Therefore, a Zen practitioner is the one who is practicing Buddhist meditation in each moment of his life. Perhaps he has attained partial or complete enlightenment. When cultivating Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that the so-called mind is impermanent, that wishful thinking is also not real, that all things are without a so-called 'self'. Buddhist Zen Patriarchs always say, "The Sutra is the Buddha's mouth, and Zen is the Buddha's heart. The Buddha's mouth and heart are not two, not different." The Buddha's words come from his mind; thus how can Zen and sutra be two different

things? Many people still misinterpret the special concepts of Zen, saying that Zen is an outside sect, not Buddhism because its instruction or teaching from outsiders, its special transmission outside of the teaching, its transmission is from mind to mind. This intuitive school which does not rely on texts or writings. However, after thorough understanding, we will see that Zen and sutra are not different at all. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, we practice meditation means we only follow the Buddha's path to enlightenment, not any other paths. The true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. Besides, when practicing Zen, we also see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is completely up to us to apply these techniques in our daily life.





## *Chương Tám* *Chapter Eight*

### *Pháp Môn Thiền Định* *Trong Tu Tập Phật Giáo*

#### ***I. Sơ Lược Về Pháp Môn Thiền Định:***

“Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh, và Ngài đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của

chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các đợt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan. Hành giả nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách đui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

## ***II. Ý Nghĩa Thật Của Một Cành Hoa Được Đức Phật Đưa Lên Trong Chúng Hội:***

Đức Phật đản sanh vào khoảng cuối thế kỷ thứ VI trước Tây lịch. 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 này. Cái gì gây nên sự khổ đau phiền não này? 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 điều hâu sà xuống chộp lấy con rắn với con lươn còn trong miệng. Sự cố này 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 này chẳng qua chỉ là những miếng mồi cho nhau. Một con bắt, còn con kia trốn chạy và hễ còn thế giới này là cuộc chiến cứ mãi đằng co không ngừng nghỉ. Tiến trình săn đuổi và tự sinh tồn không ngừng này 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 này. 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”. Thiên trong đạo Phật có lẽ bắt nguồn từ câu chuyện của một nhóm đệ tử đến nghe lời Phật dạy. Thay vì nói về giác ngộ và giải thoát, Đức Phật chỉ đưa lên một cành hoa trong tay. Trong hết thấy chúng hội chỉ có một người hiểu được ý nghĩa của việc đưa cành hoa lên này, bèn mỉm cười, đó là Đại Đức Đại Ca Diếp. Kể từ đó, coi như chân pháp của Đức Phật hay Niết Bàn tối thượng đã được Ngài truyền lại cho Đại Ca Diếp.

## ***III. Tu Tập Thiền Chỉ:***

Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể, còn gọi là thiền an trụ. Một trong bảy

định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhưt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”.

Pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo đưa đến tột đỉnh là đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những thăng thúc hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán. Đức Phật không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy.

Tiếng Phạn Tam Ma Địa có nghĩa là trạng thái tâm vắng lặng, là một phương pháp huấn luyện tâm tập trung tư tưởng. Thiền Tam Ma Địa liên quan tới việc gom tâm vào một điểm. Thiền Chỉ là một trong hai phương pháp chính của Thiền, nó được định nghĩa bằng lắng dịu hay làm cho cái tâm sinh động nghỉ ngơi, hay làm cho tâm gắn vào một chỗ, một vị trí nào đó. Thiền chỉ lo việc dẹp bỏ vọng, hơn là quán chiếu. Khi thân thể chúng ta nghỉ ngơi thì chúng ta gọi đó là “chỉ”; khi tâm chúng ta quán chiếu để thấy rõ vấn đề thì chúng ta gọi đó là “quán.” Một trong bảy tên gọi của thiền định (thu nhiếp tâm vào một duyên, xa lìa mọi tán loạn; trong các cảnh nhiễm tịnh mà tâm không

vọng duyên). Tam Ma Địa còn là sự yên tĩnh lâu dài của tinh thần được thực tập trong trường phái Yogachara và bây giờ được các sư Tây Tạng thực tập như một hệ thống thiền định tổng thể. Sự nhất tâm, một trong yếu tố tinh thần trong thiền thức. Tuy nhiên, Samatha hàm nghĩa rút lui thụ động trong khi Vipassana (minh sát) hàm nghĩa thực hiện tích cực qua thiền tập, làm ngưng bật những trở ngại. Những trở ngại trong khi phát triển Samatha được vượt qua trong 9 giai đoạn tinh thần, sáu sức mạnh và bốn hoạt động tâm thần. Thiền chỉ là thiền vắng lặng. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Sự bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại. Khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với “quán” là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Thiền Chỉ được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như thừ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. “Samatha” là từ Bắc Phạn, có nghĩa là tâm đang dừng nghỉ một điểm trên đối tượng mà không có nhiều tư duy khởi lên và tâm trở nên ổn định và yên tĩnh. Nói cách khác, trong thiền chỉ, tâm dừng nghỉ trong sự yên tĩnh. Giữ tâm trên một điểm không phải là thiền chỉ, vì thiền chỉ đúng nghĩa, đối tượng mà chúng ta tập trung phải là điều gì đó tích cực. Thiền chỉ được áp dụng để ngăn chặn quá nhiều tư duy khởi lên. Chúng ta có thể nghĩ rằng thiền chỉ là một trạng thái không có tự tưởng. Không phải như vậy, trong thiền chỉ tâm rất yên tĩnh, rất vững chắc và trong sáng đến nỗi nó có thể phân biệt hết thấy thế giới hiện tượng và thấy mọi sự vật hết sức rõ ràng. Tính rõ ràng này được Phật giáo gọi là “Minh Sát” hoặc sự nhìn thấu bên trong sự vật, được phát triển qua thiền chỉ. Theo Kinh Bảo Vân, tâm chúng ta có nhiều tư duy, chúng ta không thể tập trung trên đối tượng của chú ý. Nếu tâm có thể tập trung tại một điểm mà không có sự xao lãng là chúng ta đang có thiền chỉ. Trong thiền chỉ, tâm được liên tục hướng vào bên trong để nó trở nên yên tĩnh, và tất cả những xao lãng bên ngoài đều được dẹp yên. Trở ngại chính của thiền chỉ là những xao lãng bên ngoài như cảnh tượng, âm thanh và vị giác. Sự phát triển của chỉ xảy ra khi tâm hướng vào bên trong một cách liên tục và một cách tự nhiên dừng nghỉ trong trạng thái đó. Thiền Chỉ đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, và chú tâm liên tục. Trong Thiền Chỉ chỉ có sự thanh thản không cố gắng.

Có sáu sức mạnh của Thiền Chỉ: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và lòng tự tin tự nhiên.

Theo Sư Khenchen Thrangu trong “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, có ba loại căn bản của Thiền Chỉ trong mối quan hệ với đối tượng của Thiền. *Thứ nhất là Thiền với một đối tượng bên ngoài:* Lúc đầu chúng ta cần một đối tượng để thiền giống như một đứa trẻ cần học mẫu tự trước khi đọc một quyển sách. Chúng ta có thể đặt trước mặt mình một miếng ván hay một cục đá nhỏ và tập trung tư tưởng trên đó. Để cho tâm được ổn định, chúng ta bắt đầu sự chú ý của chúng ta trên một đối tượng, trước tiên là một đối tượng ô nhiễm, rồi sau đó giới thiệu một đối tượng tinh khiết giống như một hình tượng của Đức Phật hoặc dấu hiệu của một vị thần, hoặc một âm tiết đặc biệt. Mục đích của sự thiền định trên một đối tượng là sự dừng nghỉ của tâm trên đối tượng đó để phát triển sự tập trung. *Thứ nhì là Thiền không với một đối tượng bên ngoài:* Lúc đầu chúng ta tu tập thiền với một đối tượng và dần dần chuyển đến thiền không có đối tượng bên ngoài, mà tâm hướng vào bên trong, tập trung trên hình ảnh của Đức Phật với hình thức của một vị thần Yidam giống như hình ảnh của Đức Quán Thế Âm trong Mật giáo. Chúng ta có thể hình dung hình ảnh ấy trên đầu, trước mặt, hay mượn tượng chính thân thể của mình là vị thần ấy. Nên nhớ mục đích của thiền không phải là để đơn thuần nhìn trừng trừng vào một hình ảnh, mà là tập trung vào hình ảnh để tâm mình trở nên tĩnh mịch và ổn định. *Thứ ba là Thiền ở trên bản chất tự nhiên của mọi sự vật:* Ngừng nghỉ trong bản chất có nghĩa là tâm không được tập trung trên bất cứ thứ gì, mà là ngừng nghỉ trong một trạng thái không dao động và ổn định hoàn toàn. Nghĩa là chúng ta không xử dụng bất cứ năm thức nào của các thức không có khái niệm mà chúng ta đã từng kinh nghiệm một thị giác, âm thanh, mùi hương, vị nếm, hoặc cảm giác xúc chạm nơi thân thể. Ngược lại, chúng ta chỉ lưu ý đến hai loại thức: ổn định và không ổn định. Trong các thức không ổn định, thường được gọi là ý thức, bao gồm tất cả các loại tư duy khởi lên, có lúc chúng ta có cảm giác bị kích động và thích thú, lúc khác chúng ta chúng ta lại thấy chán ghét và không hạnh phúc. Đây là loại thức bình thường của đa số chúng ta. Thức ổn định là loại thức hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những tư duy tốt xấu, các kinh nghiệm vừa ý hoặc không vừa ý. Như vậy chúng ta thiền với thức thứ sáu, gọi là ý thức bởi vì thức này có quan hệ với các khái niệm. Nó

liên quan với quá khứ, hiện tại, tương lai, tốt, xấu, cũng như tất cả các phiền não khác nhau, vân vân. Căn gốc của tất cả các thứ phiền não này là ý thức, vì chính nó là căn gốc của tất cả các tư duy và khái niệm. Vì vậy, trong thiền chúng ta kiểm soát ý thức vì thức này nó kinh nghiệm hết thảy các tư duy, ảo tưởng, và các cảm thọ. Chúng ta phải kiểm soát ý thức lúc nó nhận biết sự vật khác bên ngoài (khi tâm hướng ngoại và suy nghĩ) và ngay cả lúc nó nhận biết về tự ngã (sự nhận biết hết sức trực tiếp về điều gì chúng ta đang tư duy). Khi chúng ta tu tập thiền, ý thức của chúng ta đang được hấp thụ sang thức căn bản. Hãy để cho những tư duy khởi lên rồi cũng dừng nghỉ lại trong tâm vì chúng chỉ là trò chơi hoặc sự biểu lộ của tâm mà thôi; cũng giống như những đợt sóng trong đại dương lớn mạnh lên khi trời lộng gió; đến khi trời yên lặng thì những đợt sóng cũng chìm xuống và đại dương lại trở về trạng thái yên tĩnh. Mục tiêu tối hậu của thiền chỉ là làm sao cho ý thức được yên tĩnh và không có tư duy nào xuất hiện để tâm trở nên ổn định và thư giãn.

#### ***IV. Tu Tập Thiền Minh Sát:***

Minh sát tuệ có nguyên nghĩa là 'thấy bằng nhiều cách' hay năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã của mọi hiện tượng về cả vật chất lẫn tinh thần. Công phu tu tập biệt quán hay thiền "Minh Sát" giúp phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và khả năng biệt sắc bén có thể trực nhận được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong truyền thống Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với "Tứ Niệm Xứ": chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tướng tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Biệt quán cũng được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ tìm thấy một dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý

mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não nữa.

Thiền Quán của Bồ Tát Đại Thừa là thiền trên sự “Vô Ngã” của thế giới hiện tượng. Một vị Bồ Tát thực hành thiền định đặt căn bản trên Lục Độ Ba La Mật. Nhận biết sự vô ngã của thế giới hiện tượng là nhận biết rằng nội thức và thế giới hiện tượng bên ngoài là trống không một cách tự nhiên. Vì vậy, hành giả Đại Thừa tin rằng nguồn cội của luân hồi là các phiền não, và gốc của phiền não là chấp vào bản ngã. Loại bỏ sự bám víu vào một bản ngã là con đường giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thiền Quán trên tánh không cũng được gọi là Quán Duyên Khởi, nghĩa là tất cả thế giới hiện tượng khởi lên có một sự phụ thuộc vào thế giới hiện tượng khác, và vì lẽ đó không có sự hiện hữu thật của chính nó. Để loại bỏ các phiền não, theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, các hành giả Đại Thừa thiền trên bản tính tự nhiên của thế giới hiện tượng bên trong và bên ngoài bằng chi tiết để khám phá ra rằng chúng hoàn toàn không có thực chất, giống như các bong bóng trong nước. Bằng sự nhận thức này, các phiền não tự nhiên biến mất. Niềm tin về thế giới hiện tượng bên ngoài làm mê muội sự hiểu biết, và sau khi sự hiểu biết mê muội này được loại bỏ, chúng ta được giải thoát khỏi luân hồi.

Thiền Minh Sát theo Truyền Thống Kim Cang Thừa là loại thiền nhằm thấu hiểu bản tính tự nhiên về tánh không ngang qua thiền phân tích. Hành giả bây giờ xem xét để thấy ai đang nhận biết, ai có sự hiểu biết này, và hành giả nhận thấy rằng người nhận biết không hiện hữu (chỉ có một tập hợp ngũ uẩn trong một cá thể gọi là ‘hành giả’). Như thế, hành giả nhận biết về sự trống rỗng của vạn hữu. Điều này được hiểu như trí tuệ phân biệt hoặc Bát nhã phân biệt. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, Siddhas là những bậc thầy của Kim Cang Thừa nói rằng khi chúng ta nhìn trực tiếp vào sân hận, sân hận không xuất hiện. Sự sân hận có bản chất trống rỗng của chính nó. Nó đi đến từ trạng thái trống rỗng tự nhiên của chính nó. Đây là phương pháp đặc biệt của Thiền



Quán Kim Cang Thừa về đối trị sân hận: nhìn trực tiếp vào bản tính tự nhiên của sân hận.

Thiền Quán của các hàng Thanh Văn và Duyên Giác được đặt căn bản trên Tứ Diệu Đế. Với loại Quán này, sự bình yên được căn cứ trên Tứ Diệu Đế như sự mô tả về Luân Hồi và Niết Bàn. Chân lý thứ nhất là mô tả về luân hồi được gọi là sự thật về khổ. Chân lý thứ hai là nguồn gốc hay nguyên nhân của khổ, nó bắt nguồn từ nghiệp và các phiền não. Chân lý thứ ba là sự dập tắt xảy ra nếu nghiệp và các phiền não bị loại bỏ, và kết quả này là ở trong Niết Bàn. Chân lý thứ tư là thực hành theo con đường sự thật dẫn đến sự dập tắt khổ. Theo Quán của Thanh văn và Duyên Giác, nguyên nhân về các phiền não được nhận biết như sự chấp thủ đến các ý tưởng về ngã hoặc về “Tôi” hoặc “của tôi”. Sự tin tưởng về một bản ngã là một ảo giác, bởi vì thực sự không có ngã hoặc vật phụ thuộc về cái ngã đó. Khi chúng ta có khả năng nhận biết về sự vắng mặt của “Ngã” trong Thiền Quán, bấy giờ sự chấp thủ đối với bản ngã tự nhiên bị triệt tiêu ngay. Vì vậy, thiền quán chính yếu của Thanh Văn là thiền trên sự vắng mặt của bản ngã.

Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Ngoại Đạo là trầm tư các khía cạnh của chư pháp. Thí dụ như chúng ta trầm tư về một phiền não thô thiển, giống như sân hận trong thiền. Chúng ta có thể nhận thức rằng sân hận có hại đến với chính mình và những người khác và rằng tâm không sân hận sẽ yên tĩnh và bình yên. Vì vậy, thật dễ dàng để thấy các lợi ích về sự vắng mặt của phiền não thô là sân hận, đó là sự bình yên. Vì vậy, với loại thiền này, chúng ta có thể khắc phục sự sân hận. Kỳ thật, không có gì sai trái đối với loại hành thiền này, nhưng đây chỉ là loại thiền dùng để chế ngự các tâm độc hơn là để hiểu biết về sự vắng mặt của bản ngã hay tánh không.

#### ***V. Sự Liên Hệ Giữa “Thiền Chỉ” và “Thiền Minh Sát”:***

Thiền Chỉ là căn bản cho tất cả thiền định. Tất cả các trạng thái thiền định, bao gồm thiền quán (vipasyana), đều thoát thai và phụ thuộc vào thiền chỉ. Khi chúng ta đạt được Chỉ, chúng ta không ở trong trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử. Khi thiền chỉ được phát triển, chúng ta hoàn toàn loại bỏ tâm trạo cử; ngược lại, lúc đó tâm chúng ta có năng lực thẩm tra hoặc phân tích sự vật hiện tại. Loại bỏ tâm trạo cử dẫn đến sự nhận thức mọi sự vật rõ ràng và minh bạch. Nói cách khác, chúng ta đang đi vào thiền quán. Cơ sở của Thiền Minh Sát là trạng

thái tam muội, một trạng thái thiền định không có các tư duy và khái niệm. Bản chất nguyên thủy của nó là cắt ngang tất cả những khái niệm sai lầm, không đúng, và sự hiểu lầm mà chúng ta có thể có. Căn bản của thiền minh sát là sự hiểu biết rõ ràng về sự vắng mặt của bản ngã. Một khi chúng ta đã phát triển được sự hiểu biết về vô ngã, chúng ta phải có khả năng trụ trên sự hiểu biết này một cách thư giãn hoàn toàn. Sự hợp nhất về sự ổn định của tâm (thiền chỉ) và sự nhìn thấu được bên trong sự vật (thiền quán) xảy ra khi tâm dừng nghỉ và yên tĩnh, không phải trong trạng thái bình thường, mà trong trạng thái trí tuệ.

### ***VI. Tọa Thiền:***

Thiền là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có. Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữ cho tâm không còn dòng ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ngồi trong tư thế thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu

tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tịnh tọa rất quan trọng, nhưng tịnh tọa thật sự không tùy thuộc vào có hay không có cái thân đang ngồi. Chúng ta đã biết chuyện Mã Tổ dụng công ngồi thiền và chuyện Nam Nhạc Hoài Nhượng mài ngói để làm gương soi. Nên nhớ những từ ngữ như tỏ ngộ, tâm sáng suốt, đỏ, trắng, vân vân, chỉ là những tên gọi không hơn không kém. Nếu chúng ta nói tỏ ngộ là cái tâm sáng suốt, vậy thì cái tâm sáng suốt là cái gì? Cái tâm sáng suốt cũng chỉ là cái tên, và tỏ ngộ cũng chỉ là cái tên mà thôi. Tất cả những cái tên này chẳng có nghĩa lý gì cả. Nói tóm lại, chân chính ngồi nghĩa là dứt bật mọi vọng tưởng và giữ tâm bất động. Chân chính Thiền nghĩa là tâm sáng suốt vô nhiễm. Lời hay ý đẹp và nhận chân tọa thiền là trọng yếu, nhưng vướng mắc vào chúng thì rất nguy hiểm, vì một khi chúng ta bị vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể thấu hiểu được việc tọa thiền chân chính.

Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập

trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế sử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngấn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hờ hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt

mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thớm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữ cho thân thẳng thớm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thớm, hai bàn tay được đặt trong lòng, bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới. Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rộng. Vòng tròn rộng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rộng không thì tâm của chúng ta cũng rộng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rộng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc

chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “Một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác.

### ***VII. Thời Gian Thực Tập Thiền Quán & Xả Thiền:***

Chúng ta nên thực tập thiền mỗi ngày. Nên nhớ, chúng ta ăn mỗi ngày để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta lại không dành một ít thì giờ để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Đề nghị chúng ta nên thực tập thiền vào giờ sáng vì buổi sáng thân tâm của chúng ta đã được nghỉ ngơi không phải lo lắng việc gì của ngày hôm trước nữa. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt cho thân tâm. Nếu chúng ta tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày, sẽ tốt và lợi lạc cho chúng ta nhiều hơn. Thời gian thực tập bao lâu là tùy nơi khả năng của chúng ta. Nó tùy thuộc vào khả năng của từng người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì tốt. Nhưng lúc đầu chúng ta chưa thể ngồi được một giờ, chúng ta có thể ngồi chừng 30 hay 15 phút cũng được, rồi từ từ kéo dài thời gian ngồi cho đến khi chúng ta có thể ngồi lâu hơn. Nếu chúng ta ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì có thể tiếp tục thêm hai hay ba tiếng nếu thích. Hành giả nên luôn nhớ rằng chúng ta có thể tỉnh thức trong mọi việc mình làm vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ là đang làm việc, đang đi, đang nói, hay đang ăn, vân vân, chúng ta đều có thể thực tập thiền quán được. Như vậy thực tập thiền quán là việc làm cả đời chứ không phải một ngày một bữa hay chỉ là công việc của một giờ hay nửa giờ. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc đang tọa thiền hay lúc đang ở trong một khóa thiền tập nào đó, nhưng nói chung trong lúc sinh hoạt vẫn tỉnh thức được. Và khi chúng ta áp dụng sự tỉnh thức vào các vấn đề trong đời sống của mình, chúng ta có thể đối phó với chúng một cách hữu hiệu hơn.

Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức, rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc

thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lưng một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lằn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng.

### ***VIII. Thiên Hành:***

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp tẻo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhặt. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại,

dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động hay trạo cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Thoạt tiên, hành giả có thể cảm thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động đỡ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng nh chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn



khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những gì chúng ta quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tỉnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Này các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chnh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán. Trong các giáo điển, Đức Phật thường dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành. Thứ nhất, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. Thứ nhì, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhấc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tính tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhấc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về

phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. Thứ ba, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. Thứ tư, thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thụy miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. Thứ năm, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

## ***Dharma Door of Meditation and Contemplation in Buddhist Cultivation***

### ***I. A Summary of Dharma Door of Meditation and Contemplation:***

Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word “Ch’an” which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. The distinctive characteristic of the Buddha’s practice at the time of his enlightenment was his inner

search. For this reason, many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of 'Enlightenment', the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature, or Buddha-nature. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. Zen practice means trying to have a mind unmoved while living in this continuously moving world. Zen practice means trying to be like the water, not like waves or bubbles. The water is unmoved, uncreated and unconditioned while the waves rise and fall, and the bubbles form and pop endlessly. Zen practitioners should always remember that our mind is like an endless stream of thoughts, Zen practice means to try to watch the mind continuously, and be like water, which equally flows all things thrown into that stream. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight.

The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. It is obvious that the essentials of Buddhism or Zen focus on the practice with wisdom, not on ignorance. If our purpose to practice Zen is to gain supernatural powers, i.e., to release our soul from our body, and so forth, we are not practicing Zen Buddhism. To cultivate Zen in Buddhism, we have to realize our true nature and live in it. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

## ***II. The Real Meaning of the Flower Which the Buddha Held Up in the Assembly:***

The Buddha was born near the end of the sixth century before the Common Era. 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." In one occasion when a large gathering that came to hear a talk by the Buddha. Instead of speaking about enlightenment, He simply held up a flower, twirling it slowly in his fingers. Of the whole assembly only one person understood, the Venerable Mahakashyapa. He smiled. From that time on, the Buddha's True Dharma or the Supreme Nirvana was handed down to Mahakashyapa.

### ***III. Cultivation of Samatha Meditation:***

Samatha Meditation is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object, also called meditation of calming the mind. One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from "contemplation" which observes, examines, analyzes evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and

thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”.

Samatha taught in Buddhism culminates in Jhana and Vipassana which leads to the four stages of sanctity or emancipation. The meditator continuing zestfully his insight meditation removes, by gradual process, the fetters that bind him to the Wheel of Existence (samsara) and reach the last and the fourth stage of sanctity (Arahatta). The Buddha was not satisfied with mere “Jhana” and mystical experiences, his one and only aim was to attain full enlightenment and Nirvana. Having gained perfect concentrative calm through samatha meditation, he was able to develop insight (vipassana) meditation that enables a person to see things as they really are, and not as they appear to be. That is, on other words, to understand ourselves as we really are.

Samatha is a method of training the mind to develop concentration. Samatha meditation is concerned with producing a one-pointed mind. Samatha is one of the two main methods of meditation, which is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or let the mind fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, etc. Samatha deals with getting rid of distractions, rather than contemplation. When our physical body is at rest, it is called “samatha”; when the mind is seeing clearly, it is called “contemplation.” One of the seven names for meditation. Samatha also means quieting, ceasing, tranquility or serenity comes from the literature of Yogachara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. One-pointedness of mind, one of the mental factors in wholesome consciousness; however, samatha (tranquility of mind) rather in the negative sense of withdrawal. Vipassana is a more positive achievement (the quietude achieved) through the practice of dhyana, to cause subjugation or cessation of troubles. The various obstacles that encounter the development of shamatha are overcome through nine stages of mind, six powers and four mental activities. Meditation on tranquility, a method of contemplation on forty objects to acquire the mind of tranquility. Physical organism is at rest, in contrast with contemplation is when the mind is seeing clearly. Samatha is a kind of dhyana described as samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or

auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. “Samatha” is a Sanskrit term for the state of mind where the mind is actually resting one-pointedly on an object so that not many thoughts arise and the mind becomes very stable and calm. Keeping the mind one-pointed is not samatha meditation because in true samatha, the object one focuses on should be something positive. We might think that “Samatha” is a state of no thoughts. This is not correct because in “Samatha Meditation” the mind is very calm, stable and clear so that it can distinguish and discriminate between all phenomena and see everything as very distinct. This clarity is called “Vipasyana”, or insight, and is developed through samatha. According to the Cloud of Jewels Sutra, our mind has many thoughts. It cannot focus on the object of attention because of the distraction of thoughts. If our mind can focus one-pointedly without this distraction, we have samatha meditation. In Samatha the mind is continuously focused inward so that it becomes very peaceful and all external distractions are pacified. The main obstacle to samatha is external distractions such as sight, sound, and taste. The development of samatha occurred when the mind is continuously turned inward and naturally rests in that state. Relationship between the mental state and the object, re-establishment of attention, and uninterrupted attention, and dwelling effortlessly. Six powers of Samatha: Hearing the teaching, reflection, power of attention, clear comprehension, concentrated energy, and natural confidence.

According to Master Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are three basic kinds of samatha meditation in relation to the object of meditation. *First, meditation with an external object:* In the beginning we need an object to meditate on in the same way that a child needs to learn the alphabet before reading a book. We can place in front of us a piece of wood or stone that is small and focus our mind on it. To develop mental stability we begin with our attention on an object, first an impure object, and later you introduce a pure object such as a statue of the Buddha or a deity’s insignia or a special syllable. The purpose of meditation on an object is

just to rest our mind on it to develop concentration. *Second, meditation without an external object:* In the beginning we meditate with an object and gradually move on to meditate without an object. The mind turns inward and focuses on a mental image of the Buddha in the form of a Yidam deity such as Avalokitesvara in Tibetan Buddhism. We can imagine to place the image mentally above our body, or visualize it in front of us, or visualize that our own body is the deity. Remember the purpose of meditation is not to simply stare at the image, but to focus the mind on the image so the mind will become still and stable. *Third, meditation on the essential nature of things:* Meditation by just resting in the essence means the mind is not focused on anything, but rests in a completely stable and unwavering state. It is to say we do not use any of the five non-conceptual consciousnesses that are used to experience a sight, sound, smell, taste, or body sensation. On the contrary, we only pay attention to two mental consciousnesses: unstable and stable mental consciousnesses. In the unstable consciousness, often called the mental consciousness, all kinds of thoughts arise and at times we feel attraction and happiness, other times dislike and unhappiness. This is the normal consciousness of the majority of us. The stable consciousness is the one that remains completely unaffected by good or bad thoughts, pleasant or unpleasant experiences. Therefore, we meditate with the sixth consciousness, called the mental consciousness because this consciousness deals with concepts. It is involved with the past, present, future; good and bad; all the different afflictions; and so on. The root of all these is mental consciousness, for it is the root of all thoughts and concepts. Therefore, in meditation we control the mental consciousness that experiences all thoughts, delusions, and feelings. We must control our mental consciousness in both knowledge of others (occurs when the mind turns outward) and knowledge of ourselves (the very direct knowledge of what we are thinking). When we are meditating, the mental consciousness is being absorbed into the basic or ground consciousness. Let thoughts come and go by themselves in our mind for they are just the play or manifestation of the mind in the same way that the waves are a manifestation of the sea. When it is windy, the waves in the ocean increases; when it is calm, the waves subside and the ocean becomes stable and calm. The ultimate goal of



samatha is having the mental consciousness to become still and thoughts disappear with the mind becoming stable and very relaxed.

#### ***IV. Cultivation of Meditation on Insight:***

Insight meditation or tranquility of mind or positive achievement originally means the intuitive cognition of the three marks of existence, namely, the impermanence, suffering, and no-self of all physical and mental phenomena. The practice of special insight or “Vipassana” helps develop an acutely perceptive and discerning state of mind that can directly perceive the ultimate reality, selflessness or lack of a solid self-identity. In the Theravada practice, this is done by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Special insight is also developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions.

In the Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the meditation on the selflessness of phenomena. A Bodhisattva practices meditation based on the Six Paramitas. The Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the realization that inner consciousness and external phenomena are naturally peaceful and empty. So the Mahayana meditator believes that the root of samsara is the klesas and that the root of the klesas is ego-clinging. Eliminating clinging to a self is the way to be liberated from samsara. The Vipassana meditation of the Mahayana tradition is also called the realization of the dependent origination. This means that all

phenomena that arise have a dependence upon other phenomena and therefore no true existence of their own. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, to eliminate klesas, the Mahayana meditators meditate on the nature of external and internal phenomena in detail to discover that they are completely insubstantial, like bubbles in water. With this realization the klesas naturally disappear. The belief in the reality of external phenomena is called the obscuration of knowledge, and when this obscuration is eliminated there is liberation from samsara.

In the Vipassana of the Vajrayana tradition is the meditation on the real nature of the emptiness of all phenomena. A Mantrayana practices meditation based on the understanding of the nature of emptiness through analytical meditation. The practitioner is now looking to see who is knowing, who has this understanding, and he finds the real knower does not exist (there exists only the combination of the five aggregates in an entity called ‘practitioner’). So we recognize this invisibility of knowing and emptiness. This is known as discriminating wisdom or discriminating prajna. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are Siddhas who accomplished vajrayana master, who have said that when one looks directly at anger, the anger disappears. Anger has its own natural empty state. This is a special method of Vajrayana meditation for overcoming anger: looking directly into the nature of anger.

The Vipassana for the Sravakas and Pratyeka-buddhas is based on the Four Noble Truths. With this type of Vipassana, peace is based on the Four Noble Truths as a description of Samsara and Nirvana. The first noble truth is a description of samsara, which is called the truth of suffering. The second truth of origination looks at the cause of samsara, which originates from karma and klesas. The third truth of cessation occurs if karma and the klesas are eliminated and this results in Nirvana. The fourth truth is following and practicing the truth of the path. In the Vipassana of the Sravakas, the cause of the klesas is identified as the clinging to the idea of self or of “I” or “Mine”. A belief in a self is a delusion because actually there is no self or things that belong to a self. When one is able to realize the absence of self in Vipassana meditation, then the natural clinging to self just vanishes.

So, the main meditation of the Sravakas is the meditation on the absence of self.

In the Vipassana for the Externalists, one contemplates the “peaceful and the coarse” aspects. For example, one might contemplate a coarse klesa such as anger in one’s meditation. One can realize that anger is harmful to oneself and others and that without anger, the mind would be peaceful and happy. So with this meditation one can overcome anger. Actually, there is nothing wrong with this kind of meditation, but this practice is performed to calm the mind and subjugate the mind poisons rather than to understand the absence of self or emptiness.

***V. The Relationships Between “Samatha Meditation” and “Vipasyana Meditation”:***

Samatha is the basis for all meditation. All meditative states, including Vipasyana, come from and depend on the development of samath. When one achieves samatha, one is not in a state of dullness or stupor. When samatha is developed, one eliminates distracting thoughts that keep one from being able to examine or analyze things. Removing the distraction of thoughts leads to perceiving things very clearly and distinctly. In other words, one is approaching “Vipasyana”. The basis of Vipasyana meditation is a state of samadhi, a meditation state without thoughts and concepts. Its primary quality is that it cuts through all the misconceptions, inaccuracies, and misunderstandings we might have. The basis of vipasyana meditation is the definite understanding of the absence of self. Once we have developed the understanding of “No-self”, we must be able to rest on it, and completely relaxed. The union of the stability of mind (samatha) and of insight (vipasyana) occurs when the mind is at rest and still, not in the ordinary way, but in the wisdom.

***VI. Sit in Meditation:***

To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T’ien-T’ai. We, Zen practitioners, should sit in meditation until our state is such that ‘inside we have no body and mind,’ outside we have no word, and afar there

are no objects. This state is also described as “Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained.” Practice has been sitting and counting exhalations to ten. This is only one of many methods in Zen. It is possible to practice this way when we are sitting, but when we are driving, when we are talking, when we are watching television, when we are working and when we are playing, and so forth, how is it possible to count our breaths then? Remember! Sitting is only a small part of practicing Zen. The true meaning of sitting Zen is cut off all thinking and to keep not-moving mind. Zen practitioners should always remember the ‘before thinking’ method in all other activities in our daily life. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T’ien-T’ai. In fact, Zen has nothing to do with any particular posture. At its highest level, meditation is practiced in the midst of all sorts of activities, walking, standing, working, driving, etc. In the history of Zen, many masters attained enlightenment while washing dishes, cooking, carrying water, and collecting fuel. So whatever we do, we do with concentrated mind, we are meditating. If the mind is kept under control and the adept remains mindful of what he is doing, even washing dishes can become a vehicle of self-realization. However, sitting meditation is the main religious practice in all Zen traditions. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already buddhas, and so during the practice of “sitting meditation,” one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience “hard to bear” pain. The only way to overcome the pain is “patience.” Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself

deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Devout Buddhists should always remember that quiet sitting is very important, but true sitting does not depend on whether or not the body is sitting. We already know the story about Ma-Tsu doing hard sitting and Nan-Jue picking up the tile and polishing it. Remember that the words enlightenment, clear mind, red, white, and so on, are more or less names. If we say enlightenment is clear mind, then, what is clear mind? Clear mind is only a name; and enlightenment is also a name. All these names are nothing. In short, true sitting means to cut off all thinking and to keep not-moving mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important, but attachment to them is very dangerous, for once we are attached to the beautiful words, we will not be able to understand true sitting meditation.

The two major Zen traditions, T'ao-T'ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T'ao-T'ung Zen teaches "just sitting" in which one focuses on the nature of the mind. T'ao-T'ung emphasizes "original enlightenment", and doesn't distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T'ao-T'ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as "What was the appearance of your face before your ancestors were born?" or "What is the sound of one hand clapping?" challenge one's usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the

discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

Everybody recognizes that to discipline ourselves in sitting meditation is difficult. We always make many excuses to ourselves for not meditating. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Every day we are working at our office, at home, at school, or at any job sites, etc, we keep our minds under control, if we can realize the meaning of what we are doing, if we can be what we do, that is meditation. Therefore, while we can meditate in any activity, the best way to control the mind is by the practice of sitting meditation. In Zen tradition, there are two ways of sitting, the full lotus and the half lotus. The full lotus posture involves placing each foot across the opposite thigh. The half lotus involves placing one foot across the opposite thigh with the other foot resting upon the ground. However, if the half lotus is still too difficult, the practitioner may move his foot from his thigh, placing it directly on the floor, in front of the other leg, the ankles close together. The knees should be spread as far apart as possible, resting on the floor. Higher cushions will help to lower the knees to the proper position easily. If the meditator cannot sit on the floor, a chair may be used. The most important point in sitting is to hold the body erect, stable and comfortable. The meditator must not let the body lean to the right or left, forward or backward, but he must keep it straight. When the body is stabilized through the proper posture, the mind too becomes stable and calm, and with a calm mind the practice of mental concentration can be easily undertaken. Once the body is erect, the hands are placed on the lap, the left hand on the right palm; both hands rest near the lower abdomen. The two thumbs should be joined at the top, making an empty circle. This circle signifies that during meditation while the hands are empty, the mind is also empty. Nothing is held in the hands, nothing is held in the mind either. The mind is kept empty. A practitioner does not think about the past and the future, does not worry about the external circumstances, but just sit in meditation, at one with himself here and now. In contemplation by oneself, the mind can be kept partially open, looking downwards at a distance of about three feet. If the contemplation is with a group, it is best to close the eyes to avoid distraction. The tongue should be

touching the upper part of the mouth to avoid excessive salivation. The most important thing in meditation is to keep the mind under control, so it can return to its natural condition of calm and quiet. To regulate the mind, the first and most effective method is awareness of breathing. Breathing in Zen differs from yogic breathing where the yogi breathes deeply and retains the air for long periods of time. In Zen, everything is natural. The practitioner just breathes in and out lightly and naturally, but remains aware of his breathing. He does not allow his mind to wander here and there. He ties it down to the here and now of present existence. When he finishes one cycle of inhalation and exhalation, as he finishes breathing out he counts one; when he finishes the second cycle he counts two; and so on, up to ten. Then he counts backwards from ten down to one. This method is very simple in theory, but it is not easy to practice. As we practice, many times we will find that the mind is drifting away from its object. We may find ourselves counting: “One, what time is it? Two, what am I going to prepare for the dinner? Three, I feel so worry because I forgot to lock my car door when I got back from work. Etc.” When the mind drifts, the meditator should just let go of all extraneous thoughts and bring his attention back to the breathing, just breathing in and out, fully aware of what he is doing. Just counting and breathing, there is nothing more.

### ***VII. The Length of Time of Practice Meditation & Releasing Meditation:***

We should practice meditation on a daily basis. Remember, we eat every day, care for our bodies every day. Since we almost always have mental defilements with us we need to cleanse our minds every day. It is recommended that we practice in the morning hours because then our body and mind are rested and we are away from the worries of the previous day. It would also do us good to meditate in the evening before we go to bed. But we may practice any time. And if we make it a habit to practice every day, it will be better and more beneficial to us. The length of practice time depends on our ability. That depends on how much time you can spend for meditation. There is no fixed rule. It is good if we can sit for one hour. But if we cannot sit for one hour at the beginning, then we may sit half an hour or fifteen minutes, and little by little extend the time, until we can sit longer. And if we can sit

for more than an hour without much discomfort, we may sit two or three hours if we like. Zen practitioners should always remember that we can have awareness of whatever we do at any time, whether we are working, walking, eating, etc. Therefore, practice of meditation is a lifetime task, not a task of one or two days, or a task of just an hour or half an hour a day. It will not be as intense as in meditation or during a certain retreat, but a more general awareness. And when we apply mindfulness to problems in our life, we will be able to deal with them more effectively.

You must reverse the whole process, that is, you must release your mind, then your breathing, and finally your body. Each time you perform the meditation session, you should feel at ease; this means that it has produced good effect. On the contrary, you must ask your master or good knowing advisors why you do not feel good after meditation. You should try to remember where you sat, what you did, were you disturbed or drowsy? Open your mouth and exhale deeply to let out all the heat inside your body and to recover your normal state. Slowly stretch out both arms, slightly rub both hands and press them on your eyes. Stir a little bit your neck and back. Curve your tongue a few times and swallow the saliva. Then rub thighs, calves, and feet; extend both legs. After that, slowly stand up and walk a few rounds; you will feel at ease.

### ***VIII. Walking Meditation:***

At our meditation retreats, we should first practise mindfulness in four different postures. We practise mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. We must sustain mindfulness at all times in whatever position we are in. However, the primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, for walking meditation is also very important. Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of



ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practise walking meditation. Therefore, apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one's concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. In summary, even though we are practicing walking meditation, we should always focus the mind single-pointedly on a single object, the object may be physical or mental. That means our mind always fixes on a single object, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering or agitation... This is exactly the same as sitting meditation. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

Let us now discuss specifically about the practice of walking meditation. If we are a complete beginner, the teacher may instruct us to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," at a slower speed than normal during this practice. At first Zen practitioners may find it difficult to slow down, but as we are instructed to pay close attention to all of the movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, we will automatically slow down. We do not have to slow down deliberately, but as we pay closer attention, slowing down comes to us automatically. In fact, if Zen practitioners want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, we have to slow down. Only when we slow down can we be truly mindful and fully aware of these movements. In fact, if we have been practicing meditation for a long time, the methods of practicing of walking meditation is very simple. First, all we need to do is to maintain mindfulness of two occurrences: stepping forward, and putting down the foot, while making the mental note "stepping,

putting down." We will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, we may be instructed to be mindful of three stages: lifting the foot; moving or pushing the foot forward; and putting the foot down. Still later, we would be instructed to be mindful of four stages in each step: lifting the foot; moving it forward; putting it down; and touching or pressing the foot on the ground. We would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "*lifting, moving forward, putting down, pressing the ground.*" However, Zen practitioners should always remember that although we pay close attention and slow down, we may not see all of the movements and stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and we may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, we will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. We will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and we will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. We will understand all movements clearly and distinctly. Whatever we are mindful and aware of will be very clear in our minds.

Sometimes, people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the "Great Discourse on the Foundations of Mindfulness", the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, in the section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear

comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

In Buddhist Scriptures, the Buddha always described five additional, specific benefits of walking meditation. First, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. Second, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. Third, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. Fourth, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing slth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. Fifth, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and

helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.

*Phần Ba*  
*Tu Tập Theo Tịnh Độ*  
*Trong Phật Giáo*

*Part Three*  
*Pure Land Practices in Buddhism*



## *Chương Chín*

### *Chapter Nine*

#### *Tổng Quan Về Tịnh Độ Trong Phật Giáo*

##### ***I. Tổng Quan Về Tịnh Độ Trong Phật Giáo:***

Trong Phật giáo, Tịnh Độ là một thiên đường nơi mà chúng sanh có thể được sanh về qua nhứt tâm nguyện, với tín hành song tu. Tịnh Độ là nơi không có khổ đau chướng ngại. Vì thế chúng sanh sanh về Tịnh Độ có thể tu tập đến quả vị Phật mà không bị một chướng ngại nào. Tịnh độ mà chúng ta thường nghe tới là Tây Phương Cực Lạc, nơi có Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật. Tịnh Độ là một trong những trường phái Phật giáo lớn của Tàu, Nhật, Việt Nam, nhấn mạnh đến việc tu trì thanh tịnh nhờ trì niệm hồng danh Phật A Di Đà, và cuối cùng có thể vãng sanh về Tịnh Độ. Giáo thuyết trung tâm của các trường phái Tịnh Độ là niệm hồng danh Phật A Di Đà với tất cả lòng tín thành sẽ được vãng sanh về Tịnh Độ Cực Lạc. Sự thực tập thiền trong Tịnh Độ quan trọng nhất vẫn là niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” có nghĩa là “Con xin quy mạng Đức Phật A Di Đà”. Ở Trung Quốc và Nhật Bản, tông phái này có tên Liên Hoa Tông, được ngài Huệ Viễn dưới triều đại nhà Tần (317-419) phổ truyền, và Ngài Phổ Hiền là sơ tổ. Sau đó, vào thế kỷ thứ 7, ngài Đàm Loan dưới thời nhà Đường chính thức thành lập Tịnh Độ Tông. Ở Nhật Bản, Chân Tông là một trong 20 tông phái Phật Giáo lớn. Theo Chân Tông, niệm Phật chỉ là một thái độ tri ân hay một cách biểu lộ lòng tri ân, sau khi một Phật tử được Phật lực gia trì Chân tông chỉ thờ độc nhất Phật A Di Đà, và thậm chí Phật Thích Ca cũng không chịu thờ. Tịnh Độ Chân Tông cấm đoán chặt chẽ không cho cầu nguyện vì bất cứ những tư lợi nào. Tông này chủ trương xóa bỏ đời sống Tăng lữ để lập thành một cộng đồng gồm toàn những tín đồ tại gia.

Tịnh Độ Là Pháp Môn Khó Nói Khó Tin, Nhưng Lại Dễ Tu Dễ Chứng. Tịnh Độ Là Cửa Pháp Thâm Thâm Giúp Hành Giả Giải Thoát Luân Hồi Và Đi Sâu Vào Phật tánh Một Cách Từ Từ Nhưng Chắc Chắn. Tịnh Độ tông tin tưởng rằng Đức Phật A Di Đà đến rước những linh hồn của đệ tử Ngài nếu những người này gọi đến Ngài lúc lâm chung, nhưng Tịnh Độ Chân tông bên Nhật lại dạy rằng những ai tin

tưởng tu trì theo Ngài thì chắc chắn được vãng sanh, không như thiết (không đợi) phải gọi ngài lúc lâm chung. Tịnh Độ Tông có nguồn gốc từ nội dung và ý tưởng của kinh Vô Lượng Thọ và một số kinh điển Tịnh Độ khác miêu tả việc siêu thăng vào cảnh giới thanh tịnh của Đức Phật A Di Đà, hay Cực Lạc Tịnh Độ, hay Thiên Đường Tây Phương. Pháp môn niệm Phật A Di Đà đã xuất hiện ở Ấn Độ, nhưng lại thực hành rất tốt đẹp trong truyền thống văn hóa của các xứ vùng Đông Á. Kinh Vô Lượng Thọ được dịch sang Hoa ngữ vào thế kỷ thứ 2, và đến đầu thế kỷ thứ 6 thì nó được phổ biến rất rộng rãi. Pháp môn Tịnh Độ rất khế hợp với văn hóa các xứ vùng Đông Á như Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam, nơi đã có khái niệm về việc tu tập trường thọ của Lão giáo, và vì Đức Phật A Di Đà cũng là Đức Vô Lượng Thọ, nên mối quan tâm về trường thọ của Lão giáo đã được chuyển hóa thành ý muốn tái sanh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà. Pháp môn đọc thần chú (đà la ni) đã rất phổ biến ở miền Bắc Trung Hoa, khiến cho dân chúng cảm thấy dễ dàng chuyển qua việc niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà. Hơn nữa, thời gian rảnh rỗi không nhiều nên người ta hoan nghênh pháp môn Tịnh Độ vì nó đơn giản và trực tiếp. Tịnh Độ không phải là một tông phái mang tính thượng lưu mà là pháp môn của mọi người, từ người mù chữ đến một học giả uyên bác đều có thể tham gia tu tập. Mục đích lâu dài của pháp môn Tịnh Độ là đạt đến giác ngộ hoàn toàn để làm lợi lạc chúng sanh, nhưng mục tiêu trước mắt là kiếp sau được vãng sanh vào cõi Cực Lạc. Vì thế giới này không nằm trong lục đạo, nên một khi đã vãng sanh vào đó sẽ không còn bị thối chuyển nữa.

Tịnh Độ vốn dịch nghĩa từ chữ Phạn “Sukhavati” có nghĩa là Cực Lạc Quốc Độ. Tịnh nghĩa là thanh tịnh, tịnh độ là cõi nước không có ô nhiễm, triền phược. Các Đức Phật vì chúng sanh đã phát tâm tu hành, trồng nhiều căn lành, kiến lập một chỗ nơi, tiếp độ chúng sanh mọi loài lìa khỏi thế giới ô trược sanh đến cõi ấy. Cảnh trí rất là trang nghiêm thanh tịnh, chúng sanh đến cõi này chuyên tâm nghe pháp tu tập, chóng thành đạo quả Bồ Đề (Bodhiphala). Theo Kinh A Di Đà, Đức Phật đã bảo Xá Lợi Phất, “Tại sao gọi là Cực Lạc? Gọi là Cực Lạc vì chúng sanh trong cõi nước ấy không có những khổ, mà chỉ hưởng những vui, bởi thế mới gọi là Cực Lạc. Lại nữa, cõi Cực Lạc được bao bọc bởi bảy vòng lưới báu, bảy hàng cây báu, toàn bằng tứ bảo, có ao thất bảo, chứa đầy nước tám công đức. Dưới đáy ao toàn là



cát vàng. Trên bốn bờ ao là những bậc thềm làm bằng vàng, bạc, mã não, lưu ly. Bên trên ao là lầu các cũng toàn bằng vàng, bạc, lưu ly, xa cừ, xích châu, mã não. Trong ao có hoa sen lớn bằng bánh xe, màu xanh thì ánh sáng xanh, màu vàng thì ánh sáng vàng, màu đỏ thì ánh sáng đỏ, màu trắng thì ánh sáng trắng, vi diệu, nhiệm mầu, thơm sạch. Cõi nước Cực Lạc chỉ lấy công đức mà tạo thành trang nghiêm như thế. Trên cõi Phật độ ấy thường nghe nhạc trời, mặt đất làm bằng vàng ròng. Ngày đêm sáu thời đều có mưa “mạn đà la” hoa. Chúng sanh nước ấy, vào mỗi sáng sớm, thường lấy vạt áo đựng đầy các thứ hoa thơm đẹp lạ cúng dường mười muôn ức Phật ở phương xa, chỉ đến giờ ăn mới quay trở lại, ăn xong là đi đạo.

Tông phái Tịnh Độ cho rằng thế giới Tây Phương là nơi ở của Đức Phật A Di Đà và đặt niềm tin vào “cứu độ nhờ đặt sự tin tưởng tuyệt đối vào quyền năng từ bên ngoài.” Họ đặt nặng việc khẩn nguyện hồng danh Đức Phật A Di Đà, xem đây là việc quan trọng của một tín đồ, nhằm tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật cứu độ. Các bản luận về Thập Địa Kinh của các ngài Long Thọ và Thế Thân là những tác phẩm Ấn Độ được Tịnh Độ Tông nhìn nhận vì con đường “dễ dàng” và “tha lực” đã được minh giải trong các bộ luận này. Ngài Long Thọ đã cả quyết rằng có hai phương tiện đạt đến Phật quả, một “khó” (ý nói các tông khác) và một “dễ” (ý nói Tịnh Độ tông). Một như là đi bộ còn một nữa là đáp thuyền. Tín ngưỡng Di Đà sẽ là tối thượng thừa trong các thừa để cho tất cả những ai cần đến. Ý tưởng được cứu độ được coi như là mới mẻ trong Phật giáo. Khi vua Milinda (một vị vua Hy Lạp trị vì tại Sagara vào khoảng năm 115 trước Tây Lịch) đã hỏi luận sư Na Tiên (Nagasena) rằng thật là vô lý khi một người ác lại được cứu độ nếu y tin tưởng nơi một vị Phật vào đêm hôm trước ngày y chết. Tỳ Kheo Na Tiên đáp rằng: “Một hòn đá, dầu nhỏ cách mấy, vẫn chìm trong nước; nhưng ngay cả một tảng đá nặng trăm cân, nếu đặt trên tàu, cũng sẽ nổi bồng bềnh trên mặt nước.” Ngoài ra, Tịnh Độ tông còn tin rằng liên trì hải hội tiêu biểu cho sự tập hợp của Phật A Di Đà, chư Bồ tát, các bậc thức giả, Thánh chúng, cùng các thượng thiện nhân câu hội nơi Tây Phương Cực Lạc. Gọi là Liên trì Hải Hội vì số người tham dự là vô số, trải dài ra như đại dương trong pháp giới.

Trong lúc các tông phái khác của Đại thừa chuyên chú về tự giác, thì Tịnh Độ Tông lại dạy y chỉ nơi Phật lực. Đức Phật của những tông phái khác là Thích Ca Mâu Ni, trong lúc Đức Phật của Tịnh Độ tông là

A Di Đà hay Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ. Quốc độ của Ngài ở Tây phương thường được gọi là Tây Phương Tịnh Độ. Làm sao người ta có thể sanh vào cảnh giới Cực Lạc? Chỉ cần có niềm tin mạnh mẽ nơi Đức Phật A Di Đà và niệm tưởng danh hiệu của Ngài là đủ. Khi mệnh chung nhờ oai đức của Ngài mà được vãng sanh lên cảnh giới thanh tịnh. Đây là một quan niệm khá đơn giản khiến không ít người phải tự hỏi: “Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo chánh pháp và tự chuyển hóa tâm thức của mình. Như vậy có mâu thuẫn khi nói rằng chỉ có niềm tin là đủ, nhờ niềm tin đó mà sẽ được Đức Phật A Di Đà tiếp đón và đưa đến Tịnh Độ? Về mặt lý luận mà nói thì có mâu thuẫn với những lời mà Đức Phật Thích Ca vừa dạy ở trên. Sẽ có mâu thuẫn nếu hành giả Tịnh Độ chỉ nói suông mà không tu tập. Đức Phật A Di Đà hướng dẫn và có thể làm cho người ta phấn chấn, nhưng bản thân người ta vẫn phải tu tập đúng như sự chỉ dẫn trong Kinh Vô Lượng Thọ: đạo đức hành xử, tịnh hóa ác nghiệp, khởi tâm nguyện thí xả, và cuối cùng là thiền chỉ và thiền quán. Nếu hành giả Tịnh Độ có thể tu hành y như vậy, đến khi lâm mạng chung thời mới mong được Đức Phật A Di Đà lai nghênh và đưa về cõi Cực Lạc, và sẽ không có chút mâu thuẫn nào với lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Vô Lượng Quang hay Vô Lượng Thọ là một vị Phật đã được lý tưởng hóa từ Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni. Theo Giáo Sư Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, nếu Phật A Di Đà chỉ thuần là lý tưởng trên nguyên tắc, đơn giản đó là “Vô Lượng.” Vô Lượng như thế sẽ là một với Chân Như. Vô Lượng nếu miêu tả xét theo không gian, sẽ là Vô Lượng Quang; nếu xét theo thời gian là Vô Lượng Thọ. Đây là Pháp Thân. Pháp thân này là Báo thân nếu Phật được coi như là Đức Phật ‘giáng hạ thế gian.’ Nếu ngài được coi như một vị Bồ Tát đang tiến lên Phật quả, thì Ngài là một vị Phật sẽ thành như tiền thân Đức Phật là Bồ Tát Cần Khổ. Chính Đức Thích Ca Mâu Ni đích thân mô tả hoạt động của Bồ tát Pháp Tạng như một tiền thân của Ngài. Thệ nguyện của vị Bồ Tát đó hay ngay cả của Đức Thích Ca Mâu Ni, được biểu lộ đầy đủ bằng 48 lời nguyện trong kinh.

Triết lý của Tịnh Độ tông căn cứ vào những lời nguyện quan trọng của Phật A Di Đà. Thệ nguyện của vị Bồ Tát đó hay ngay cả của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, được biểu lộ đầy đủ bằng 48 lời nguyện trong kinh. Nguyện thứ 12 và 13 nói về Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ

rằng: “Nếu ta không chứng được Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ, ta sẽ không thành Phật.” Khi Ngài thành Phật, Ngài có thể tạo nên cõi Phật tùy ý. Một Đức Phật, lẽ dĩ nhiên là Ngài trụ tại “Niết Bàn Vô Trụ,” và do đó Ngài có thể ở bất cứ nơi nào và khắp ở mọi nơi. Nguyên của Ngài là lập nên một cõi Cực Lạc cho tất cả chúng sanh. Một quốc độ lý tưởng trang nghiêm bằng bảo vật, có cây quý, có ao quý để tiếp nhận những thiện tín thuần thành. Nguyên thứ 18 được xem là quan trọng nhất, hứa cho những ai y chỉ hoàn toàn nơi Phật lực với trọn tấm lòng thanh tịnh và chuyên niệm trì Phật hiệu, sẽ được thác sinh vào cõi Cực Lạc này. Nguyên thứ 19, nguyện tiếp dẫn trước giờ lâm chung những ai có nhiều công đức. Nguyên thứ 20 nói rằng ai chuyên niệm danh hiệu Ngài với ý nguyện thác sanh vào nơi quốc độ của Ngài thì sẽ được như ý.

Một sắc thái độc đáo của Tịnh Độ là trong khi các tông phái khác của Phật giáo Đại Thừa chuyên chú về tự giác, thì các tông phái Tịnh Độ lại y chỉ theo Phật lực. Đức Phật của các tông phái Phật giáo khác là Đức Thích Ca Mâu Ni trong khi Đức Phật của các tông phái Tịnh Độ là A Di Đà, hay Vô Lượng Quang, hay Vô Lượng Thọ. Tín đồ của các tông phái Phật giáo khác tu tập để đạt được giác ngộ tối thượng là thành Phật, trụ nơi Niết Bàn, trong khi tín đồ Tịnh Độ cầu vãng sanh Tịnh Độ, tức là quốc độ của Đức Phật A Di Đà nơi cõi Tây Phương. Tịnh Độ là thế giới mà chúng sanh được sanh bằng hóa thân trong hoa sen. Những hoa sen này mọc trong ao thất bảo. Tịnh Độ Là Pháp Môn Khó Nói Khó Tin, Nhưng Lại Dễ Tu Dễ Chứng. Tịnh Độ Là Cửa Pháp Thâm Thâm Giúp Hành Giả Giải Thoát Luân Hồi Và Đi Sâu Vào Phật Tánh Một Cách Từ Từ Nhưng Chắc Chắn. Sức mạnh của giáo thuyết A Di Đà nằm trong tính cách phổ cập với tất cả mọi người. Tri thức của hàng Tăng sĩ cao quý ẩn mình trong rừng sâu núi thẳm là hoàn toàn vượt ra ngoài khả năng của những người bình thường phải sống trong cảnh chật vật của cuộc sống hằng ngày. Một tôn giáo thu hút được đa số giới bình dân trước hết phải nhắm đến sự đơn giản cực kỳ, và theo những người khởi xướng thì lợi thế lớn của giáo lý Tịnh Độ chính là việc nó hết sức đơn giản và dễ theo. Tất cả những gì nó đòi hỏi chỉ đơn thuần là đức tin, và những người khởi xướng dường như đã chắc chắn điều đó dễ tìm thấy hơn nhiều so với khả năng nhập định hoặc trí tuệ.

Các bản thích luận về Thập Địa Kinh (Dasabhumi sutra) của các ngài Long Thọ và Thế Thân là những tác phẩm Ấn Độ được Tịnh Độ

tông nhìn nhận có thẩm quyền. Con đường dễ dàng và “tha lực” đã được chỉ định và minh giải trong các bộ này. Kinh A Di Đà hay Tiểu Bản Shukavati-vyuha là một bản toát yếu hay trích yếu của Đại Phẩm Shukavati-vyuha hay Đại Vô Lượng Thọ Kinh. Bộ chót trong số ba kinh, Quán Vô Lượng Thọ Kinh cho chúng ta biết nguyên lai của giáo lý Tịnh Độ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết. A Xà Thế, thái tử thành Vương Xá, nổi loạn chống lại vua cha là vua Bình Sa Vương và hạ ngục nhà vua này. Hoàng hậu Vi Đề Hy cũng bị giam vào một nơi. Sau đó Hoàng hậu thỉnh Đức Phật chỉ cho bà một chỗ tốt đẹp hơn, nơi không có những tai biến xảy ra như vậy. Đức Thế Tôn liền hiện thân trước mặt bà và thị hiện cho bà thấy tất cả các Phật độ. Bà đã chọn quốc độ của Đức Phật A Di Đà vì bà coi như là tối hảo. Đức Phật bèn dạy cho bà cách tụng niệm về quốc độ này để sau cùng được thác sanh vào đó. Ngài dạy bà bằng giáo pháp riêng của Ngài và đồng thời Ngài cũng giảng giáo pháp của Đức Phật A Di Đà. Cả hai giáo pháp cuối cùng chỉ là một điều này ta có thể thấy rõ theo những lời Ngài đã dạy A Nan ở đoạn cuối của bài pháp: “Này A Nan Đà! Hãy ghi nhớ bài thuyết pháp này và lặp lại cho đại chúng ở Kỳ Xà Quật nghe. Thuyết giáo này, ta gọi đây là Kinh A Di Đà.” Từ đó chúng ta có thể kết luận rằng đối tượng của bài thuyết pháp này là sự tôn thờ Đức Phật A Di Đà. Như vậy, giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cuối cùng cũng không khác với của Đức Phật A Di Đà chút nào. Kinh Vô Lượng Thọ là một trong ba bộ kinh chủ yếu của trường phái Tịnh Độ. Một được Ngài Cưu Ma La Thập dịch sang Hán tự. Và một bản khác được Ngài Khương Tăng Khải dịch sang Hán tự. Có hai bản văn, một ngắn một dài. Kinh bắt đầu bằng cuộc đối thoại giữa Phật A Di Đà và Phật Thích Ca. Đức Thích Ca ngợi khen Đức Di Đà với cõi Tịnh Độ trang nghiêm và Đức A Di Đà tán thán Đức Thích Ca thành tựu công đức khó thành tựu nơi cõi Ta Bà ngũ trược ác thế.

Kinh Tịnh Độ diễn tả và giải thích nguồn gốc của Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà Vô Lượng Quang ‘sự Rực rỡ vô biên’, Ngài cũng được nhắc tới trong kinh Pháp Hoa và Kinh Pratyutpanna. Trong Đại Kinh Tịnh Độ, vị Bồ Tát Pháp Tạng tuyên bố 48 lời nguyện, trong đó Ngài cam kết xây dựng một cõi Tịnh Độ để cho chúng sanh có thể thực hành Phật Pháp một cách hết sức dễ dàng. Cõi này được gọi là cõi Cực Lạc (Sukhavati), được mô tả hết sức chi tiết như cách kinh này được soạn để dùng làm cẩm nang suy niệm quán tưởng, và cũng gây

một ấn tượng về một thế giới thần thông và huyền bí với sự hoan lạc tột cùng về âm thanh và hình ảnh. Thế giới ấy được chủ trì bởi Ngài Pháp Tạng, mà lúc này đã trở thành Đức Phật A Di Đà, trong đó chúng sanh chỉ cần kính ngưỡng Ngài là có thể được sanh ra trong cõi nước ấy. Điều này có thể xảy ra được vì bây giờ Ngài đã hồi hướng cho họ công đức bao la mà Ngài đã tích tụ qua việc thực hiện các lời nguyện của Ngài. Những ai muốn tái sanh về cõi nước này phải sống một đời sống tịnh hạnh, phải luôn tưởng nhớ đến Đức Phật A Di Đà, phải tán thán Ngài, phải kể lại những công đức của Ngài, và niệm hồng danh của Ngài. Họ phải vững tin vào hiệu quả lời nguyện của Ngài, và phải hình dung ra Ngài trong cõi Tịnh Độ. Một khi được sanh về cõi Tịnh Độ, họ sẽ được cung cấp những điều kiện tốt nhất cho việc tu tập tâm linh, nhờ đó mà sự giác ngộ được bảo đảm. Các kinh Tịnh Độ rất được phổ biến tại vùng Kashmir và các xứ Trung Á, kỳ thật có lẽ là nơi mà những kinh này đã phát xuất. Các kinh này được truyền sang Trung Hoa rất sớm. Kinh A Di Đà Đại Bản được dịch sang tiếng Hoa vào năm 223, nơi mà nó có ảnh hưởng rất lớn, và tạo thành cơ sở cho trường phái Tịnh Độ Trung Quốc. Trường phái Tịnh Độ đã được phát triển để tán thán Đức Phật A Di Đà và việc tái sanh vào cõi Tịnh Độ của Ngài. Tại Trung Hoa rõ ràng tín ngưỡng Di Đà được bành trướng. Đức Phật A Di Đà được nhắc nhở vào thế kỷ thứ 2 bởi Ngài Long Thọ, vị được xem như là sơ tổ Tịnh Độ tông.

Phạn ngữ có nghĩa là “Kinh A Di Đà Tiểu Bản,” là một bản toát yếu hay trích yếu của Đại phẩm Đại Vô Lượng Thọ Kinh (Sukhavati-Vyuha). Kinh điển Phật giáo Ấn Độ có hai bản (Tiểu Bản và Đại Bản). Bộ đầu tiên trở thành giáo thuyết căn bản của các trường phái Tịnh Độ vùng Đông Á, mà giáo thuyết tu tập căn cứ theo bốn mươi tám lời nguyện của Đức Phật A Di Đà trong đời quá khứ khi còn là Tỳ Kheo Pháp Tạng. Nguyện quan trọng nhất trong các nguyện ấy là nguyện thứ 18, trong đó Ngài hứa rằng những ai nguyện hồng danh của Ngài hay ước nguyện vãng sanh Cực Lạc chắc chắn sẽ được sanh về cõi này. Trong khi trong Đại Bản A Di Đà Kinh được thuyết giảng trên núi Linh Thứu, nơi Đức Phật Thích Ca giảng cho A Nan về những nguyện đời quá khứ của Đức Phật A Di Đà đã đưa đức Phật này lên điểm cao nhất là thành tựu Phật quả và thiết lập thiên đường Tây phương Cực Lạc, nơi có điều kiện thuận lợi nhất cho việc tu tập Phật pháp. Tiểu Bản A Di Đà Kinh không hề đề cập đến chuyện vãng sanh

Cực Lạc gì cả, mà chỉ nhấn mạnh về những đặc điểm độc đáo bao gồm tất cả những thanh âm, ngay cả tiếng gió qua cành lá cũng là những tiếng pháp âm. Đây là bộ chót trong số ba kinh, Quán Vô Lượng Thọ Kinh (Amitayr-dhyana-sutra) cho chúng ta biết nguyên lai của giáo lý Tịnh Độ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết. Nguyên do Đức Phật thuyết Kinh A Di Đà là khi thái tử A Xà Thế nổi loạn chống lại vua cha là Tần Bà Sa La và hạ ngục nhà vua này. Hoàng hậu Vi Đề Hi cũng bị giam vào một nơi. Sau đó Hoàng Hậu thỉnh Đức Phật chỉ cho bà một chỗ tốt đẹp hơn, nơi không có những tai biến xảy ra như vậy. Đức Thế Tôn liền hiện thân trước mặt bà và thị hiện cho thấy tất cả các Phật độ, và bà chọn quốc độ của Đức Phật A Di Đà coi như là tối hảo. Phật bèn dạy bà cách tụng niệm về quốc độ này để sau cùng được thác sanh vào đó. Ngài dạy bà bằng giáo pháp riêng của Ngài, và đồng thời giảng giáo pháp của Phật A Di Đà. Đức Phật đã căn dặn ngài A Nan như sau: “Này A Nan! Hãy ghi nhớ bài thuyết pháp này và lặp lại cho đại chúng ở Kỳ Xà Quật nghe. Thuyết giáo này, ta gọi đây là Kinh A Di Đà.” Đối tượng của bài thuyết pháp này của Phật là sự tôn thờ Phật A Di Đà, và từ đó chúng ta cũng thấy rằng giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cuối cùng cũng không khác với giáo thuyết của Phật A Di Đà. Kinh A Di Đà Tiểu Bản là giáo tụng chính yếu của tông Tịnh Độ. Theo Tịnh Độ tông, việc chuyên tâm niệm Phật là cần thiết để đào sâu đức tin, vì nếu không có đức tin này thì không bao giờ có sự cứu độ trọn vẹn.

Kinh Quán Vô Lượng Thọ (Amitayurdhyana-sutra) thuyết giảng về những lợi ích của lòng tin vào Phật A Di Đà. Theo tín ngưỡng chủ thuyết của ông thì Phật A Di Đà từng mong muốn rằng mọi người sau khi chết sẽ được sanh vào cõi Tịnh Độ của ngài. Do đó, với lòng tin tưởng vào Phật A Di Đà, khi đến cuối đời, người ta có thể đến được vùng tịnh độ mà mình mong ước. Hệ tín ngưỡng này rất đơn giản và thích hợp với đại đa số quần chúng. Niệm Phật hay việc tụng niệm tên Đức Phật A Di Đà là việc làm tự nhiên của các tín đồ phái này, nhưng cần nhấn mạnh vào lòng tin hơn là vào việc tụng niệm. Dù sao thì cũng không được xem việc tụng niệm Phật là kém quan trọng. Thậm chí những người quá bận rộn công việc làm ăn, không thể đi sâu vào giáo lý đạo Phật cũng sẽ được tái sanh vào cõi của Phật A Di Đà nếu như họ có lòng tin chân thành khi niệm Phật

## ***II. Vi Đề Hy, Khởi Điểm Tịnh Độ Với Mười Sáu Pháp Quán Tưởng:***

Vi đề Hy, vợ vua Tần Bà Sa La, và là mẹ của vua A Xà Thế. Theo truyền thuyết Phật giáo, Hoàng Hậu Vi Đề Hy là vợ của vua Tần Bà Sa La, và là mẹ của A Xà Thế. Khi vua Tần Bà Sa La bị A Xà Thế hạ ngục để soán ngôi, bà đã dùng kế qua mặt lính gác ngục để đến thăm nhà vua, bằng cách bôi mật đường và nước cốt nho lên thân mình để nhà vua ăn, cứ thế hai ngày một lần vào thăm và nuôi nhà vua, nên vua không đến nỗi bị chết đói. Tuy nhiên, về sau này thì A Xà Thế phát giác được kế hoạch của bà nên cấm không cho bà vào ngục thăm vua nữa. Cuối cùng vua Tần Bà Sa La chết trong ngục thất. Trong lúc Hoàng Hậu Vi Đề Hy đang tuyệt vọng thì Đức Phật đã dạy cho bà mười sáu cách quán tưởng hay hình dung (về sau này được ghi lại trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ) để được vãng sanh Tịnh Độ: Quán mặt trời lặn, quán nước, ngắm đất, quán những cây đẹp tuyệt vời, quán nước cứu khổ vĩnh hằng, quán thế giới Cực Lạc của những cây đẹp tuyệt vời, quán đất và nước, quán những đài sen, quán những hình thức nhìn thấy được của ba vị Thánh Di Đà, Quán Âm, Thế Chí, quán những sự luân hồi nhìn thấy được của Phật A Di Đà, quán Bồ Tát Đại Thế Chí, quán Bồ Tát Quán Thế Âm, quán Phật Di Đà trong cảnh giới Cực Lạc, quán những chúng sanh thượng căn vãng sanh Cực Lạc, quán chúng sanh trung căn vãng sanh Cực Lạc, quán chúng sanh hạ căn vãng sanh Cực Lạc.

## ***III. Di Lan Đà Vấn Đạo: Sự Khẳng Định Nơi Niềm Tin Niệm Phật Cứu Rỗi:***

Di Lan Đà Vấn Đạo bao gồm những câu hỏi đạo của vua Di Lan Đà (khoảng 115 trước tây lịch) với Na Tiên Tỳ Kheo. Theo Giáo Sư Bapat trong Hai Ngàn Năm Trăm Năm Phật Giáo, theo tài liệu Pali còn lưu lại thì cuốn Di Lan Đà Vấn Đạo (Milinda-panha) có lẽ do đại trưởng lão Na Tiên biên soạn, được xem là cuốn sách đáng tin cậy nhất. Quyển sách này hoặc được viết trong thời vua Di Lan Đà hay sau thời của ông, nhưng phải trước ngài Phật Âm, vì thường thấy ông này trích dẫn cuốn sách này, xem như một tư liệu đáng tin cậy. Có nghĩa là cuốn sách này được viết vào khoảng từ năm 150 trước Tây Lịch đến năm 400 sau Tây Lịch. Nhiều người cho rằng quyển Di Lan Đà Vấn Đạo không phải là một cuốn sách đồng nhất. Các chương được viết

theo nhiều phong cách khác nhau. Do đó, có thể rằng một số chương đã được thêm vào sau này. Tuy nhiên, bằng chứng cụ thể nhất là cuốn sách này đã được dịch ra chữ Hán vào khoảng từ năm 317 đến 420 sau Tây Lịch với tên là Kinh Na Tiên, chỉ có ba chương đầu của cuốn Milinda-panha mà thôi. Từ đó người ta cho rằng bốn chương còn lại là phần thêm vào sau này. Một sự kiện nữa hậu thuẫn cho quan điểm trên là cuối chương ba, sách đã nói rằng các câu hỏi của vua Di Lan Đà đã hết, còn chương bốn trông giống như một sự khởi đầu mới. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng không thể gạt bỏ ra ngoài giả thuyết cho rằng chính Na Tiên hay một tác giả nào đó đã viết nên toàn bộ cuốn sách như chúng ta thấy ngày nay. Rất có thể dịch giả Trung Hoa chỉ giới hạn bản dịch của mình trong ba chương mà thôi. Cuốn Di Lan Đà Vấn Đạo như hiện nay gồm có bảy chương. Trong bảy chương này thì chương đầu ghi lại con người và lịch sử, còn các chương kia toàn là giáo lý. Điều lạ lùng là trong khi Tỳ Kheo Na Tiên tốn nhiều công phu kể với chúng ta về cuộc đời quá khứ của ông và của vua Di Lan Đà, ông lại chẳng nói gì về cuộc đời hiện tại của ông. Khiếm tốn đến mức xóa mờ mình là đặc điểm thường gặp của các tác giả thời xưa. Vào thời ấy vua Di Lan Đà đã không thỏa mãn với các luận sư tôn giáo đương thời, nổi khoắc khoải của ông được bộc lộ trong câu nói sau đây: “Chao ôi, cả cõi Diêm Phù Đề chỉ là một sự trống không! Diêm Phù Đề chỉ là cái lỗ trống. Tất cả chỉ được tài khoác lác mà thôi. Chẳng một tu sĩ khổ hạnh hay một Bà La Môn nào có thể tranh luận với ta và giải tỏa những mối nghi ngờ của ta.” Thế nhưng với trưởng lão Na Tiên, nhà vua đã hoàn toàn bị chinh phục, không những bằng những kiến thức cao siêu, mà cả cách ăn nói đầy ấn tượng và có sức thuyết phục. Người ta kể lại rằng sau lời chào hỏi thông thường, nhà vua nói: “Thưa tôn ông, xin tôn ông cho biết phương danh quý tánh. Người ta gọi tôn ông như thế nào?” Na Tiên đáp: “Tâu bệ hạ, các đạo hữu của tôi gọi tôi là Na Tiên, cha mẹ thì đặt tên cho tôi là Na Tiên, nhưng gọi thế cho tiện thôi. Sự thực thì không có một người như thế đâu.” Chính câu nói này của trưởng lão đã khai thông mọi chuyện, tiếp theo là hàng loạt các câu hỏi và những câu trả lời, trong đó có sự minh họa nổi tiếng về chiếc xe ngựa, theo đó, cũng giống như các bộ phận của chiếc xe khi được lắp ghép chúng lại thì sẽ tạo thành chiếc xe, ngoài các thứ ấy ra chẳng có chiếc xe nào cả. Tương tự, các bộ phận khác nhau của một người tạo nên con người, ngoài các bộ phận ấy ra thì chẳng có con người ấy.” Thật vậy, ngoài



trừ Thánh điển ra, không thể tìm được một câu nói nào về thuyết vô ngã lại sâu sắc hơn và hay hơn những lời nói trên của Tỳ Kheo Na Tiên. Một số người tin rằng ý tưởng “được cứu độ” đại khái được xem như là mới mẻ trong Phật Giáo. Nhưng khoảng những năm 150 trước tây lịch, vua Di Lan Đà cũng đã hỏi Tỳ Kheo Na Tiên được ghi lại trong quyển “Di Lan Đà Vấn Đạo” như sau: “Thật là vô lý khi một người ác lại được cứu độ nếu y tin tưởng nơi một vị Phật vào đêm hôm ngày trước khi y chết.” Na Tiên Tỳ Kheo đáp rằng: “Một hòn đá, dầu nhỏ thế mấy, vẫn chìm trong nước; nhưng ngay cả một tảng đá nặng hàng trăm tấn, nếu được đặt trên một chiếc tàu, cũng sẽ nổi trên mặt nước.” Đây chính là một trong những khởi điểm của sự cứu rỗi qua niềm tin và niêm Phật. Do đó, Di Lan Đà Vấn Đạo là một cuốn sách được trình bày dễ hiểu, không chỉ về các lý thuyết cao siêu của Đức Phật, mà cả những nguyên tắc đạo đức và tâm lý của Phật giáo. Như thế, đây chính là một cuốn sách không thể thiếu đối với các Tăng sinh Phật giáo. Ngoài tầm quan trọng của một văn bản Phật giáo, Di Lan Đà Vấn Đạo còn có giá trị của một tư liệu lịch sử và là một công trình văn học xuất sắc. Cuốn sách cung cấp cho chúng ta một chứng liệu nổi bật về văn xuôi Ấn Độ trong thế kỷ thứ nhất. Di Lan Đà Vấn Đạo có một vị trí đặc biệt trong văn học Ấn Độ, dù xét về mặt lý luận, văn chương, lịch sử, hay địa lý. Về thời kỳ hậu giáo điển, không có một luận thư Phật giáo nào sánh ngang được với quyển Di Lan Đà Vấn Đạo. Theo những sự kiện vừa nêu ra, không ai trong chúng ta có thể nghi ngờ về xuất xứ của thuyết Phật A Di Đà cứu rỗi. Vì đối với đa số Phật tử hình như đức tin có phần xa lạ với họ. Có nhiều tư tưởng và giả thuyết được đề xướng quanh vấn đề đức tin này. Vài người cả quyết rằng nó được vay mượn nơi giáo điều Thiên Chúa, chính yếu từ nơi huyền thuyết về công cuộc truyền giáo của Thánh Thomas tại Ấn Độ. Một số khác nêu ra vài điểm trùng hợp với giáo thuyết của Avesta những tín đồ thờ Thần Lửa. Một số khác nữa lại cho rằng giáo thuyết này có thể thâm nhập được trên đường Phật giáo được truyền bá từ Ấn Độ qua phương Đông. Tuy nhiên, theo giáo sư Junjiro Takakusu trong quyển “Cương Yếu Triết Học Phật Giáo,” những người này thường lấy ý kiến của họ nơi những điểm tương đồng ở hình thức bên ngoài mà không đi sâu vào nội dung phát triển của tư tưởng Đại Thừa. Niềm tin nơi đức Phật A Di Đà chỉ đơn thuần là kết quả của sự quán tưởng quá xa tầm với về Phật tánh. Nếu các bạn loại bỏ tất cả những đặc tính bên

ngoài của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, và tất cả những cơ duyên trong đời sống của ngài ở Ấn Độ, các bạn sẽ tìm thấy một đức Phật lý tưởng phù hợp với sự giác ngộ viên mãn của ngài. Nói chính xác hơn, nếu chúng ta mô tả một vị Phật dựa trên căn bản giác ngộ viên mãn, chúng ta sẽ đi đến một lý tưởng về Phật, nghĩa là đức Phật của Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ. Khi lý tưởng Niết Bàn, vốn là vô cùng vô hạn (phi không gian và phi thời gian), bất sanh, bất diệt hay bất động được thể hiện, thì đó sẽ là không gì khác hơn Vô Tận và Vô Lượng (hay đức A Di Đà). Sự mô tả về cõi Cực Lạc, ý nghĩa Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ, và nhân cách giác ngộ của trí huệ và từ bi vô tận, tất cả chỉ đơn giản là những giải thích về Vô Lượng.

## *An Overview of the Pure Land in Buddhism*

### *I. An Overview of the Pure Land in Buddhism:*

In Buddhism, the Pure Land is a paradise where beings can be reborn into through single-minded vow, diligent practice and strong faith. The Pure Land is free of sufferings and hindrances. Therefore, beings born in the Pure Land can cultivate without obstructions towards attaining Buddhahood. The most well-known Pure Land is Amitabha's Western Paradise of Bliss where Amitabha Buddha is the guide and welcomer. Pure Land is one of the schools of Buddhism in China, Japan and Vietnam, which emphasizes devotion to Amitabha Buddha and which believes that through the chanting of his name and by purifying and finally ridding oneself of desire, one can be reborn in the Pure Land. The central doctrine of the Pure Land sects is that all who evoke the name of Amitabha with sincerity and faith in the saving grace of his vow will be reborn in his Pure Land of peace and bliss. The most important meditational practice in the Pure Land sects, therefore, is the constant voicing of the words "Namo Amitabha Buddha." Or "I surrender myself to Amitabha Buddha." The Pure Land sect, whose chief tenet is salvation by faith in Amitabha (Liên Hoa Tông in Japan—In China and Japan, it is also called the Lotus sect, established by Hui-Yuan of the Chin dynasty (317-419), it claims P'u-Hsien (Samantabhadra) as founder. Later, Tan-Lan officially founded the Pure Land (Sukhavativyuha) in the seventh century A.D. under the

reign of the T'ang dynasty. In Japan, the Jodo-Shin or Shin sect is one of the twenty largest Buddhist sects. According to the Shin Sect, the recitation of Amitabha Buddha's name is simply an action of gratitude or an expression of thanksgiving, after one's realizing the Buddha's power conferred on one. The Shin School holds the exclusive worship of the Amitabha, not allowing even that of Sakyamuni. This sect has the strict prohibition of prayers in any form on account of personal interests, and the abolition of all disciplinary rules and the priestly or monastic life, thus forming a community of purely lay believers, i.e., householders.

The Pure Land is a dharma-door which is difficult to explain and to believe in, but an easy method to practice and to achieve enlightenment. The Pure Land is the profound Dharma-door which helps practitioners to escape the cycle of births and deaths and to enter deeply into the Buddha-nature, slowly but surely. The Pure Land sect believes that Amitabha himself comes to welcome departing souls of his followers on their calling upon him, but the Jodo Shin-Shu sect in Japan teaches that belief in him at any time ensures rebirth in the Pure Land, independently of calling on him at death. The Pure Land tradition is rooted in the Sukhavati-Vyuha Sutra, as well as several other Pure Land sutras describing how to be reborn in Amitabha's pure land, or the Extremely Blissful Pure Land, or Western Paradise. The Amitabha practice existed in India, although it wasn't as prominent there as in East Asia. In the second century A.D., the Sukhavati-vyuha-Sutra was translated into Chinese, and in the early sixth century it became very popular. This practice fit in very well with cultures of some of East Asian countries, i.e. China, Korea, Japan, Viet Nam, especially in China and Vietnam, where Taoist practice revolved around attaining longevity, and since Amitabha Buddha is the same as Amitayus, Buddha of Infinite Life, people became interested in the Pure Land practice. Similarly, the Taoist concern with longevity was transferred to seeking rebirth in Amitabha's Pure Land. The practice of reciting "dharani" (efficacious syllables) was already popular in northern China, making it easy for people to switch to chanting Amitabha's name. The conditions enabled people to easily adopt the Pure Land practice. In addition, time were hard in China, and people welcomed a technique which is simple and direct. Pure Land wasn't

presented as an elitist practice, but one that everyone, the illiterate as well as the scholarly, could participate in. The long-term goal of this practice is to attain enlightenment for the benefit of all beings. The immediate goal is to be reborn in Sukhavati, the Blissful Pure Land, in the next life. Because this Pure Land is not included in the six realms of cyclic existence, so once beings are reborn there, they will definitely attain enlightenment and will never be reborn in cyclic existence again.

Pure Land is a translation of a sanskrit word “Shukavati” which means Land of Bliss. Pure Land is a paradise without any defilements. For the sake of saving sentient beings, through innumerable asankhya, all Buddhas cultivated immeasurable good deeds, and established a Pure Land to welcome all beings. Beings in this paradise strive to cultivate to attain Buddhahood. According to the Amitabha Sutra, the Buddha told Sariputra, “Why this Land is called Ultimate Bliss? It is called Ultimate Bliss because all beings in this land endure none of the sufferings but enjoy every bliss. Furthermore, this land is called ‘Ultimate Bliss’ because it is surrounded by seven tiers of railings, seven layers of netting, and seven rows of trees, all made of the four precious jewels. Moreover, the Land of Ultimate Bliss has pools of seven jewels, filled with waters of eight meritorious virtues. The bottom of each of the pools is pure golden sand. On the four sides are stairs made of gold, silver, lapis lazuli, and crystal. Above the pools there are towers which are adorned with gold, silver, lapis lazuli, crystal, mother-of-pearl, red pearls, and carnelian. In the pools there are lotus flowers as big as cartwheels, blue ones shining with blue light, yellow ones shining with yellow light, red ones shining with red light, and white ones shining with white light, each emitting a subtle, wonderful, and pure fragrance. The Land of Ultimate Bliss is complete with all these adornments and virtues. In that Buddhaland there is always celestial music and the ground is made of pure gold. Heavenly flowers rain in the six periods of the day and night. In the morning the sentient beings of this land fill their robes with multitudes of wondrous flowers and make offerings to hundreds of billions of Buddhas in other worlds. At meal time, they return to their own land, to eat and circumambulate the teaching assembly.

According to the doctrine of the Pure Land, the Western Heaven is the residence of the Amitabha Buddha. This sect bases its belief on the

formula that salvation is to be attained “through absolute faith in another’s power,” and lays emphasis on the recitation of the name of Amitabha Buddha, or Namō Amitabha Buddha, which is regarded as a meritorious act on the part of the believer. The recitation of the Buddha’s name is looked upon as the expression of a grateful heart. Nagarjuna’s Dasabhumi Sutra and Vasubandhu’s commentary on it are the Indian authorities recognized by the Pure Land School because the “easy way” and “power of another” are indicated and elucidated by them. Nagarjuna asserted that there were two ways for entering Buddhahood, one difficult (other sects) and one easy (the Pure Land sect). One was traveling on foot and the other was passage by boat. Amitabha-pietism will be the greatest of all vehicles to convey those who are in need of such means. The idea of being saved is generally considered new in Buddhism. But King Milinda (a Greek ruler in Sagara, about 115 B.C.) questioned a learned priest Nagasena, saying that it was unreasonable that a man of bad conduct could be saved if he believed in a Buddha on the eve of his death. Nagasena replied: “A stone, however small, will sink into the water, but even a stone weighing hundreds of tons if put on a ship will float.” Besides, the Pure Land Sect practitioners also believe that lotus assembly represents the gathering of Buddha Amitabha, the Bodhisattvas, the sages and saints and all other superior beings in the Land of Ultimate Bliss. This Assembly is called Ocean-Wide as the participants infinite in number, spreading as far and wide as the multitude of oceans in the Dharma Realm.

While all other schools of Mahayana insist on self-enlightenment, Pure Land Sects teach sole reliance on the Buddha’s power. The Buddha of all other exoteric schools is Sakyamuni while the Buddha of the Pure Land Sects is Amita, or Infinite Light (Amitabha), or Infinite Life (Amitayus) whose Land is laid in the Western Quarter, often designated as the Western Pure Land. How can people be reborn in the Extremely Blissful Land? Some people believe that having strong faith in Amatabha Buddha and reciting his name are sufficient. Then, by Amitabha’s power, they will be led to the pure land when they die. This is a pretty simple view that raises questions from a lot of people: “The Buddha said no one can save us but ourselves. We must practice Dharma and transform our own minds. Is it not contradictory to say one

needs only to have faith and eventually will be welcome and escorted to the Pure Land by Amitabha Buddha? Reasonably speaking, this is contradictory with what Sakyamuni Buddha taught above. There will be contradictory if the Pure Land practitioners only talk without any cultivating. While Amitabha Buddha can guide and inspire people, they must practice as set out in the Infinite Life Sutra: cultivation of ethical conduct, purification of destructive actions, generation of altruistic intention, concentration and meditation on the qualities of the Buddha and the Pure Land. If the Pure Land practitioners can cultivate exactly this way, at the end of their life, Amitabha Buddha will come to welcome and escort them to the Pure Land, and there will be no contradictory with Sakyamuni Buddha's teachings.

The Amitabha or Amitayus is a Buddha idealized from the historical Buddha Sakyamuni. According to Prof. Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, if the Buddha is purely idealized, he will be simply the Infinite in principle. The infinite will then be identical with Thusness. The Infinite, if depicted in reference to space, will be the Infinite Light; and if depicted in reference to time, will be the Infinite Life. This is Dharma-kaya or ideal. This dharma-kaya is the sambhoga-kaya or the Reward-body or body of enjoyment if the Buddha is viewed as a Buddha 'coming down to the world.' If he is viewed as a Bodhisattva going up to the Buddhahood, he is a would-be Buddha like the toiling Bodhisattva (Sakyamuni). It is Sakyamuni himself who describes in the *Shukavati-vyuha* the activities of the would-be Buddha, Dharmakara, as if it had been his former existence. The vow, original to the would-be Buddha or even to Sakyamuni Buddha himself, is fully expressed in forty-eight vows in the text.

The philosophy of the Pure Land is based on Amitabha's most important vows. Vows 12 and 13 refer to the Infinite Light and Infinite Life. "If he cannot get such aspects of Infinite Light and Life, he will not be a Buddha." If he becomes a Buddha he can constitute a Buddha Land as he likes. A Buddha, of course, lives in the "Nirvana of No Abode," and hence he can live anywhere and everywhere. His vow is to establish the Land of Bliss for the sake of all beings. An ideal land with adornments, ideal plants, ideal lakes or what not is all for receiving pious aspirants. The eighteenth vow which is regarded as most important, promises a birth in his Land of Bliss to those who have

a perfect reliance on the Buddha, believing with serene heart and repeating the Buddha's name. The nineteenth vow promises a welcome by the Buddha himself on the eve of death to those who perform meritorious deeds. The twentieth vow further indicates that anyone who repeats his name with the object of winning a birth in his Land will also be received.

A unique aspect of the Pure Land is that while other schools of Mahayana insist on self-enlightenment, Pure Land sects teach sole reliance on the Buddha's power. The Buddha of all other exoteric schools is Sakyamuni, while the Buddha of Pure Land sects is Amita or Infinite Light (Amitabha), or Infinite Life (Amitayus). Followers of other Mahayana Buddhist schools cultivate to seek to become Buddha and abide in Nirvana, while followers of Sukhavati sects cultivate to seek rebirth in the Pure Land, Amitabha's Bliss Land which is laid in the Western Quarter. The Buddha's Pureland is the world where the sentient beings are born through the transformation of lotus flowers. These flowers grow in a lake formed from combinations of seven jewels (gold, silver, lapis, lazuli, crystal, mother-of-pearl, red pearl, and carnelian) or lake of seven jewels. The Pure Land is a dharma-door which is difficult to explain and to believe in, but an easy method to practice and to achieve enlightenment. The Pure Land is the profound Dharma-door which helps practitioners to escape the cycle of births and deaths and to enter deeply into the Buddha-nature, slowly but surely. The strength of Amidism lies in its popularity. The intellectualism of religious aristocrats who retire into solitary mountain areas is quite beyond the reach of the common people who must live in the bustle of ordinary life. A religion which appeals to the masses must above all aim at extreme simplification, and the great advantage of the teaching of the Pure Land, according to its founders, is that it is simple and easy to follow. All that is required by way of virtue is just faith, and the founders of the Pure Land seem to assume that that is more commonly found than the capacity for trance (samadhi) or wisdom.

Nagarjuna's Dasabhumi Sutra and Vasubandhu's commentary on it are Indian authorities recognized by the Pure Land School. The easy way and the 'power of another' are already indicated and elucidated by them. The smaller text of Shukavati-vyuha is a resume or abridged text of the larger one. The last of the three texts, the Amitayus-dhyana

Sutra, tells us the origin of the Pure Land doctrine taught by the Buddha Sakyamuni. Ajatasatru, the prince heir-apparent of Rajagriha, revolted against his father, King Bimbisara, and imprisoned him. His consort, Vaidehi, too was confined to a room. Thereupon the Queen asked the Buddha to show her a better place where no such calamities could be encountered. The World-Honoured One appeared before her and showed all the Buddha lands and she chose the Land of Amita as the best of all. The Buddha then taught her how to meditate upon it and finally to be admitted there. He instructed her by his own way of teaching and at the same time by the special teaching of Amita. That both teachings were one in the end could be seen from the words he spoke to Ananda at the conclusion of his sermons. "Oh Ananda! Remember this sermon and rehearse it to the assembly on the Vulture Peak. By this sermon, I mean the name of Amitabha." From this we can infer that the object of the sermon was the adoration of Amita. Thus, we see that Sakyamuni's teaching was after all not different from that of Amitabha. Sutra of the Amitabha Buddha is one of the three basic sutras of the Pure Land sect. One was translated into Chinese by Kumarajiva. This is the short form of Amitabha Sutra. And another one was translated into Chinese by Samghavarman. It exists in two forms: The Longer and the Short Form of Amitabha Sutras. It begins with a dialogue between Sakyamuni Buddha and Amitabha Buddha. Sakyamuni praises Amitabha with his Adorned Pure Land, while Amitabha praises Sakyamuni Buddha that he had achieved unbelievable merits and virtues in the Saha world with the five defilements and all evil worlds.

The Sukhavati-vyuha-Sutras describe and explain the origin of the Pure Land of the red Buddha Amitabha, 'Infinite Radiance', who is also mentioned in the Lotus and Pratyutpanna Sutras. In the Larger Sukhavati-vyuha-Sutra, the Bodhisattva Dharmakara takes forty-eight vows, in which he undertakes to build a 'pure land' in which beings shall be able to practice the Dharma with the greatest of ease. This land, called Sukhavati or 'blissful', is described in great detail, in a way that suggests that the sutras were to be used as guides to visualization meditation, and also gives an impression of a magical and mystic world of intense visual, and sonic delight. Presided over by Dharmakara, who has by now become the Buddha Amitabha, beings may be born in this



world purely through devotion to him. It is possible because he can now transfer to them the immense merit that he has accumulated in order to fulfil his vows. Those who wish to be reborn there must be pure in conduct, must think continuously of Amitabha, praising him, recounting his virtues, and repeating his name. They must firmly believe in the efficacy of his vow, and must visualize him in his Pure Land. Once there, Sukhavati provides the very best conditions for spiritual practice, such that enlightenment is assured. The Sukhavati-vyuha-Sutras were very popular in Kashmir and Central Asia, where indeed they may have originated. They were transmitted to China at an early period. The Larger Sutra being translated into Chinese in 223 B.C., where they were highly influential, and formed the basis of the Ching-T'u School. The Ching-T'u School was developed to the praise of Amitabha and entry to his Pure Land. It is clear that devotion to Amitabha was general and widespread. He is mentioned in the second century by Nagarjuna, who in China is traditionally regarded as the first Patriarch of the Pure Land tradition. A Sanskrit term for "Sutra of the Array of the Joyous Land," or "the smaller text of Sukhavati-vyuha," a summary or abridged text of the larger one. Indian Buddhist text in two versions, Larger and Smaller Sukhavati-vyuha-sutras. The first became the doctrinal basis of the East Asian "Pure Land" traditions, which base their practices on the forty-eight vows made by Amitabha Buddha in a past life as the monk Dharmakara. The most important of these is the eighteenth vow, which promises that anyone who invokes Amitabha's name ten times, or desires rebirth in Sukhavati ten times, will surely be reborn there. The larger Sukhavati-vyuha-sutra is set on Vulture Peak, where Sakyamuni Buddha tells Ananda the story of Amitabha's past vows and his subsequent practice, which culminated in his attainment of Buddhahood and led to his establishment of the paradise of Sukhavati, in which conditions are optimal for Buddhist practice. The Smaller Saikhavati vyuha sutra does not mention rebirth in Sukhavati at all, but rather emphasizes its unique characteristics, including the fact that in Sukhavati all the sounds, even the wind whistling through the leaves, constitute Dharma teachings. This last of the three texts, the Amitayur-dhyana Sutra, tells us the origin of the Pure Land doctrine taught by Sakyamuni Buddha. The reason for the Buddha to preach this sutra was from the following story, Ajatasatru, the prince heir-apparent

of Rajagriha, revolted against his father, King Bimbisara, and imprisoned him. His consort, Vaidehi, too was confined to a room. Thereupon, the Queen asked the Buddha to show her a better place where no such calamities could be encountered. The World-Honored One appeared before her and showed all the Buddha lands and she chose the Land of Amitabha as the best of all. The Buddha then taught her how to meditate upon it and finally to be admitted there. He instructed her by his own way of teaching and at the same time by the special teaching of Amitabha. That both teachings were one in the end could be seen from the words he spoke to Ananda at the conclusion of his sermons. "Oh Ananda! Remember this sermon and rehearse it to the assembly on the Vulture Peak. By this sermon, I mean the name of Amitabha." " From this we can see that the object of the sermon was the adoration of Amitabha. Thus, we see that Sakyamuni Buddha's teaching was after all not different from that of Amitabha. The smaller Sakhavati-vyuha is the main text for reciting of the Pure Land Sect. With the Pure Land, the devotional repetition of the Buddha's name is a necessary action of the pious to deepen the faith, without which salvation will never be complete.

The Sukhavativyuha-sutra teaches the benefits of faith in the Amitabha Buddha. His principal belief was that the Amitabha who had willed that every one should, after death, be born in his paradise called Sukhavati. Hence it was by believing in Amitabha that one could, at the end of life, gain access to the pure land of one's desire. The system, being a simple one, is suited to the common people. The recitation of the name of Amitabha Buddha is a natural practice among the followers of this faith, but the emphasis is on the belief rather than on practical recitation. Nonetheless, Buddha-Recitation should not be considered to be of secondary importance. It is held that even those who are too preoccupied with their work to go deeply into the doctrines of Buddhism will be born in the heaven of Amitabha if they have implicit faith in his name.

## ***II. Vaidehi, Starting Point of the Pure Land with Sixteen Contemplations:***

Vaidehi, wife of king Bimbisara, and mother of Ajatasatru. According to Buddhist legends, Queen Vaidehi was the wife of king

Bimbisara, and mother of Ajatasatru. When Ajatasatru imprisoned King Bimbisara, she managed to bypass the guards to visit the King. She also brought some honey and grapes by putting them on her body for the King to eat. She did this every other day so that the King received nutrients and would not starve. However, later, Ajatasatru discovered her plan, so he banned her from visiting the King. Eventually, King Bimbisara died in the prison. In Vaidehi's hopeless circumstances, the Buddha taught Queen Vaidehi the sixteen visualizations (later recorded in Amitayurdhyana-Sutra) which help to attain one of the nine stages of rebirth in the Pure Land: Contemplation of the setting sun, contemplation of water, contemplation of the ground, contemplation of wondrous trees, contemplation of healing water, contemplation of the blissful world of wondrous trees, contemplation on the ground and water, contemplation on the lotus thrones, contemplation of the forms of the three sacred ones (Amitabha, Avalokitesvara, and Mahasthamaprapta), contemplation of the corporeal form of the Buddha Amitabha, contemplation of the Bodhisattva Mahasthamaprapta, contemplation of the Bodhisattva Avalokitesvara, contemplation of Amitabha in the blissful realm, contemplation of the High class beings rebirth in the Pure Land, contemplation of middle class beings rebirth in the Pure Land, contemplation of low class beings rebirth in the Pure Land.

### ***III. Questions of King Milinda: The Confirmation of Saving Through Faith in Practicing of Buddha Recitation:***

According to Prof. Bapat in *The Twenty-Five Hundred Years Of Buddhism*, after the Pali scriptures, the Questions of King Milinda (Milinda-panha) supposed to have been compiled by Mahathera Nagasena, is considered almost as authoritative a text. It is certain that the Milinda-panha must have been written either at the time of King Milinda or after him, but surely before the time of Buddhaghosa, who has so often quoted Nagasena's Milinda-panha as an authority. That is to say, the book must have been written between 150 B.C. and 400 A.D. It has been suggested that the Milinda-panha is not a unitary text for different chapters are written in more than one style. Hence it is probable that some chapters are later additions. A strong proof of the above theory, however, is the fact that the book was translated into

Chinese between 317 and 420 A.D. and that its Chinese version, known as the Nagasena Sutra, contains only the first three chapters of the Milinda-panha. From this it has been concluded that the remaining four chapters of the Milinda-panha are later additions. Still another fact that supports the above view is that, at the end of the third chapter, it is stated that the questions of King Milinda have come to an end, and the fourth chapter looks like a new beginning. No matter what has happened, we are probably not altogether justified in setting aside the assumption that Nagasena, or whoever he author may have been, wrote the whole of the book as it has come down to us today. For it is not impossible that the Chinese translator himself preferred to limit his translation only to the first three chapters. The Milinda-panha, as it stands at present, contains seven chapters. Out of these seven, the first one is largely personal and historical while the others are all doctrinal. It is strange that while Nagasena took so much time to tell us about his past life and that of king Milinda, he does not give us much information about his present life. Humility bordering on self-effacement has been a general characteristic of all our ancient writers. At that time, king Milinda was not satisfied with the contemporary religious teachers, and his arrogance found expression in the following statements: "Jambudvipa is empty, Jambudvipa is hollow. Jambudvipa is devoid of any Sramanah or Brahmin who could argue with me to help me solve all my doubts." In the elder Nagasena, however, king Milinda met one who completely subdued him not only with his superior intellect, but also with his impressive and persuasive diction. It is said that as soon as they had exchanged formal greetings, the King said: "Sir, what is your name? How are you known?" Nagasena replied: "Maharaja, I am known as Nagasena. My brother bhikshus address me thus. My parents call their son Nagasena, but all this is just usage. In reality, there does not exist any individual as such." This statement of the Elder Nagasena set the ball rolling and there followed a series of questions and answers, including the famous chariot illustration which maintained that just as the parts of a chariot put together make a chariot, and there is no chariot apart from them, similarly the different components of an individual make an individual and that the individual does not exist apart from them. No more profound or appealing statement of the doctrine of Anatmavada can be found than the above enunciation of the Elder

Nagasena in the whole Buddhist literature, with the exception of the scriptures. *Some people believe that the idea of being "saved" is generally considered new in Buddhism. But in around 150 B.C., King Milinda also questioned Bhiksu Nagasena, recorded in the "Milinda-Panha" as follows: "It was unreasonable that a man of bad conduct could be saved if he believed in a Buddha on the eve of his death." Bhiksu Nagasena replied: "A stone, however small, will sink into water, but even a stone weighing hundreds of tons if put on a ship will float."* This is really one of the starting points of saving through believing in practicing of Buddha recitation. Thus Milinda-panha is a comprehensive exposition not only of Buddhist metaphysics, but also of Buddhist ethics and psychology. As such, it is indispensable for the student of Buddhism. Apart from its importance as a Buddhist text, the Milinda-panha is also to be valued as a historical document and a literary achievement of great eminence. The Milinda-panha provides an unsurpassed testimony to Indian prose literature of the first century. In short, the Milinda-panha occupies a unique position in Indian letters, whether looked at from the point of view of metaphysics, or literature, or history, or knowledge of geography. It is an indisputable fact that in post-canonical literature, no other treatise on Buddhism equals the Milinda-panha. From the facts stated above one can scarcely doubt the origin of this doctrine of salvation by Amitabha Buddha. Since for the majority of Buddhists, the faith seemed so strange for them. Various ideas and hypotheses have been proposed regarding this faith. Some have asserted that it was borrowed from Christianity, chiefly from the legend of Saint Thomas' mission in India. Others have pointed out certain resemblances in the teachings of Avesta for those who worshipped the God of Fire. Some have believed that Buddhism might have been acquired on the way from India to the East. However, according to Prof. Junjiro Takakusu in "The Essentials of Buddhist Philosophy (p.167)," these authorities generally formed their opinions from outward resemblances without entering into the internal development of Mahayanistic ideas. The faith in Amitabha Buddha was simply the outcome of a far-reaching contemplation of the Buddha-nature. If you strip away all the external features of Sakyamuni Buddha and all the conditions of his Indian life, you will find an ideal Buddha to suit his perfect Enlightenment. To be more

definite, if we depict a Buddha on the basis of perfect Enlightenment we come to the ideal of Buddhahood, i.e., Buddha of Infinite Light and Infinite Life. When the ideal of Nirvana which is spaceless and timeless, birthless and deathless or waveless is realized, it will be nothing but the Infinite (or Amitabha). The description of the Land of Bliss, the name of Unbounded Light and Life, and the illumined person of limitless wisdom and benevolence, are simply interpretations given to the infinite.

## *Chương Mười*

### *Chapter Ten*

### *Niềm Tin Đứng Đầu Trong*

#### *Tín-Giải-Hành-Chứng*

#### ***I. Bốn Điều Kiện Cần Thiết Cho Sự Vãng Sanh Cực Lạc Tín-Giải-Hành- Chứng:***

Tất cả Phật pháp đều là phương tiện thiện xảo. Vì thế người ta có thể nói rằng vãng sanh Cực Lạc tùy thuộc vào bốn điều kiện là Tín-Giải-Hành-Chứng, hoặc hai điều kiện là Tín-Nguyện, hoặc giả chỉ một điều kiện là Tín, vì một chứa trong tất cả và tất cả chứa trong một. Phương thức được sử dụng tùy thuộc vào thích chúng và thời gian. Mục đích là nhằm khiến cho chúng sanh đạt được vãng sanh Tịnh Độ như là điểm trung gian đi đến Phật quả. Trước tiên là tin vui theo pháp, hiểu rõ pháp; sau đó y theo pháp mà tu hành, và cuối cùng chứng đắc được quả vị Phật. 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 này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, 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. Tín có nghĩa là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. **Tín** là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài. Giải là đạt được tuệ giác tương đương với tuệ giác Phật qua Thiên định hay tu tập niệm Phật. **Giải** có nghĩa là thấy “Tánh,” là hiểu được bản mặt thật của chư pháp, hay chơn lý. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật thì người ta mới nói là thật

sự đạt được đại giác tối thượng. **Hành** còn gọi là Hạnh, tức là phần thực hành, hay sự hành trì. Theo Tịnh Độ Tông, hành là thiết thực xưng niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến nhứt tâm và cảm ứng đạo giao để được Đức Phật A Di Đà tiếp dẫn. Đại Sư Thiện Đạo dạy: “Nếu mấy ông muốn học giải, tất cả các pháp từ phàm phu đến Phật đều nên học. Nếu mấy ông muốn hành trì, nên chọn một pháp môn hợp với Chân Lý và căn cơ của mình rồi cố gắng hành trì. Chỉ có vậy mới có thể gặt hái được lợi ích một cách nhanh chóng. Nếu không, dầu cho trải qua nhiều đời kiếp cũng khó thoát ly Sanh Tử.” **Chứng** là sự hiểu biết không do ký ức, như sự hiểu biết từ tri giác, cảm thọ, và cảm giác, vân vân. Theo Tịnh Độ tông, Phật tử chân chánh nên nhớ rằng chứng nghiệm vãng sanh không phải là đoán biết coi ngày nào giờ nào mình chết, hoặc giả thấy một vài cái gọi là điềm lành, vì tà giáo ngoại đạo cũng làm được điều này. Chứng nghiệm vãng sanh thật sự là ngay từ bây giờ trở đi, chúng ta phải từng phút từng giây tinh chuyên tu hành, sáng ngời thiền, trua làm công quả, chiều niệm Phật.

## ***II. Niềm Tin Đứng Đầu Trong Tín-Giải-Hành-Chứng:***

Theo giáo thuyết Tịnh Độ Tông, niềm tin đứng đầu trong bốn điều kiện cần thiết cho sự Vãng Sanh Tịnh Độ là Tín-Giải-Hành-Chứng. “Tín” là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Câu hỏi đặt ra là niềm tin có vị trí nào trong đạo Phật? Niềm tin trong đạo Phật hoàn toàn khác hẳn niềm tin trong các tôn giáo khác. Trong khi các tôn giáo khác tin rằng hễ tín phục là được cứu độ. Niềm tin trong Phật giáo thì ngược lại, niềm tin có nghĩa là chấp nhận tin tưởng vào việc quy-y Tam Bảo và thực hành y theo giáo Pháp Phật Đà. Phật tử thuần thành không những chỉ tin tưởng vào Đức Phật như bậc Thầy cao cả nhất, tin vào giáo lý do Ngài thuyết giảng và giáo đoàn của Ngài, mà còn phải hành trì giới luật của Đức Phật trong đời sống hằng ngày nữa. Trong đạo Phật, “niềm tin mù quáng” không hiện hữu. Không có trường phái nào để cho cụm từ “tin hay bị đọa” tồn tại được trong Phật giáo. Trong Kinh Kalama, Đức Phật dạy: “Không nên tin một điều gì chỉ vì lý do truyền thống hay quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, một nhóm người đặc biệt hay ngược lại. Cũng chớ nên vội tin một điều gì dù đó là điều được thiên hạ nói đến; chớ vội tin vào



những tập quán vì chúng được truyền lại từ ngàn xưa; chớ vội tin lời đồn đãi, đừng tin kinh sách do các Thánh Hiền viết ra; không nên chấp nhận điều gì vì nghĩ rằng đó là điều do Thần Linh đã truyền cho chúng ta; đừng nên tin một luận đề nào mà chúng ta suy ra từ sự phỏng định tình cờ; cũng đừng vội tin vào điều gì lấy sự giống nhau làm tiêu chuẩn; và chớ vội tin vào uy quyền nơi các giáo sư hay giáo sĩ của chúng ta. Chúng ta chỉ tin tưởng khi giáo lý hay những lời dạy đó được kiểm chứng bằng lý trí và sự hiểu biết của chính mình. Nói cách khác, mọi thứ đều phải được cân nhắc kỹ lưỡng, quan sát, và phán xét xem đúng hay sai, không nên bác bỏ chúng ngay mà nên để lại suy xét thêm nữa rồi mới tin hay bác bỏ.” Niềm tin giữ một vai trò cực kỳ quan trọng trong Phật giáo. Niềm tin chính là một trong năm căn lành đưa đến những thiện nghiệp khác (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Tín là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Trong Phật giáo, nghi có nghĩa không có niềm tin, là hoài nghi về tứ diệu đế, về Tam bảo, về nhân quả, vân vân. Khi chúng ta nghi ngờ về Tam bảo chúng ta sẽ không tiến triển được trên bước đường tu tập. Khi chúng ta nghi ngờ về luật nhân quả, chúng ta sẽ không ngại ngừng gây tội tạo nghiệp. Khi chúng ta nghi ngờ về tứ diệu đế chúng ta sẽ bị trở ngại trong tu tập giải thoát. Theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài. Trong khi hạnh là sự thực hành. Còn nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được thành Phật đạo hay vãng sanh về Cực Lạc. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Tịnh Độ tin rằng nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyện này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất. Ngài Ngẫu Ích Đại Sư, Liên Tông đệ Cửu Tổ dạy rằng: “Nếu Tín Nguyện bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng

được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyên yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyên, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Đối với hành giả tu tập theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài.

### ***Faith Stands In the First Place in Faith-Interpretation-Performance-Evidence***

#### ***I. Four Necessary Conditions For Rebirth In the Pure Land: Faith-Interpretation-Performance-Evidence:***

All Buddhist teachings are expedient. Thus, it can be said that rebirth in the Pure Land depends on four conditions of Faith-Interpretation-Performance-Evidence, or on two conditions of Faith and Vows, or even one condition of Faith, as the one contains all and all is contained in the one. The formula to be used depends on the audience and the time. The aim is to enable sentient beings to achieve rebirth in the Pure Land as a middle point toward Buddhahood. Faith, interpretation, performance, and evidence or realization of the fruit of Buddha’s doctrine. 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. Faith (belief) regarded as the faculty of the

mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. According to The Pureland Buddhism, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. **Faith** means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name. **Interpretation** means the awakening is to achieve a level of insight and understanding equal to that of the Buddha through Zen meditation or Buddha recitation. Awakening is to see one's nature, to comprehend the true nature of things, or the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have attained Supreme Enlightenment or attained the Way. According to the Pureland Buddhism, **Practice** means one must recite the Amitabha Buddha with the utmost sincerely to the point of achieving one-mind or single-minded recitation in order to establish the unimaginable connections and having the Buddha rescue and deliver the cultivator to the Western Pureland after death. Great Master Shan-Tao taught: "If you wish to study meaning to understand the Dharma, you should study all Dharmas, from the mundane level to the level of the Buddhas. However, if you want to engage in 'practice,' you should choose a method compatible with the Truth as well as your own capacities and level and then concentrate on it earnestly. Only then can you reap benefits swiftly. Otherwise, even if you spend many eons, you will not be able to escape Birth and Death." Knowledge derived from any sources but memory, i.e., knowledge from perception, from feelings, from sensing, etc. Devoted cultivators should always remember that to have "**Proof of Rebirth in the Pure Land**" does not mean that you know the day and time you will die, or see some so-called auspicious signs for externalists can guess such thing. Real "proof of rebirth in the Pure Land" is that from now on we must be earnest in our cultivation, practicing Zen in the morning, performing good deeds at noon, and reciting Amitabha Buddha's name at night.

## ***II. Faith Stands In the First Place in Faith-Interpretation-Performance-Evidence:***

According to the teachings of the Pure Land, faith stands in the first place in four conditions for rebirth in the Pure Land of Faith-Interpretation-Performance-Evidence. “Faith” regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. The question is to what place, faith is placed in Buddhism? Faith in Buddhism is totally different from faith in other religions. While other religions confirm that to believe means to be saved. Faith in Buddhism, in the contrary, faith means acceptance in the believe and knowledge, and there is nothing to do with “to believe means to be saved” in Buddhism. In Buddhism, faith means acceptance in the believe and knowledge that taking the three refuges and cultivating in accordance with the Buddha’s Teachings. Sincere Buddhists do not only believe in the Buddha as the noblest of Teachers, in the Buddhist Doctrines preached by Him, and in His Sangha Order, but practice His precepts in daily life. In Buddhism, there exists no “blind faith.” In no circumstances the term “believe or be damned” survives in Buddhism. In the Kalama Sutra, the Buddha taught: “Nothing should be accepted merely on the grounds of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. We must not believe in a thing said merely because it is said; nor in traditions because they have been handed down from antiquity; nor rumors; nor writings by sages, merely because sages wrote them; nor fancies that we may suspect to have been inspired in us by a Deva; nor from inferences drawn from some haphazard assumption we may have made; nor because of what seems analogical necessity; nor on the mere authority of our own teachers or masters. We are to believe when the writing doctrine or saying is corroborated by our own reason and consciousness. In other words, everything should be carefully weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one convictions. If considered wrong, they should not be rejected immediately, but left for further consideration.” Faith plays an extremely important role in Buddhism. It is one of the Five Roots (Positive Agents) that give rise to

other wholesome Dharmas (Faith, Energy, Mindfulness, Concentration, Wisdom). Faith regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. In Buddhism, doubt means having no faith that is directed towards the Four Truths, the Three Jewels, cause and effect, and so on. When we are in doubt in the Three Jewel, we cannot advance in our path of cultivation. When we doubt the law of cause and effect, we will not hesitate to create karmas. When we are in doubt in the four truths, it is extremely difficult for us to attain liberation. According to The Pureland Buddhism, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name. While practice means to take action or make application of the teaching. And vow means to wish to attain Buddhahood or to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, with point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. The Pure Land followers believe that “Vow” is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important. The Great Master Ou-I, the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism taught: “If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha’s name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or Human realms.” However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to

the Ultimate Bliss World, we must have Faith, Practices and Vow. In other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. For Pure Land practitioners, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name.

## *Chương Mười Một*

### *Chapter Eleven*

## *Hành Giả Tịnh Độ & Con Đường Dễ*

### ***I. Hai Con Đường Hành Đạo: Khó & Dễ:***

Phật giáo có tám mươi bốn ngàn pháp môn; nghĩa là có vô số pháp môn thực hành khác nhau. Con số tám mươi bốn ngàn là một con số biểu tượng, tiêu biểu cho vô số pháp môn của Phật, nhưng tựu trung lại chỉ có hai con đường: Nan Hành Đạo và Dị Hành Đạo. Nan Hành Đạo là con đường khó tu tập, bằng cách thực hành lục Ba La Mật cũng như những giới luật khác. Đây là con đường tu tập của Bồ Tát đòi hỏi nhiều cố gắng trong một khoảng thời gian dài. Đây là một trong hai con đường mà ngài Long Thọ đã phân biệt, con đường kia là 'Dị Hành Đạo'. Đây cũng là một trong hai hướng đến quả vị Phật được ngài Thiện Đạo phân biệt; con đường kia là đường về Tịnh Độ. Dị hành đạo là con đường dễ bằng cách niệm hồng danh Phật A Di Đà. Pháp môn Tịnh Độ dựa vào cả tự lực lẫn tha lực từ chư Phật và chư Bồ Tát. Theo Hoa Nghiêm Thập Địa Sở, bộ luận được viết bởi ngài Long Thọ, chương thứ chín của bộ luận này có nhan đề 'Dị Hành Đạo' là giáo lý quan trọng của truyền thống Tịnh Độ. Tịnh Độ là pháp môn khó nói khó tin, nhưng lại dễ tu dễ chứng. Tịnh Độ là cửa Pháp thậm thâm giúp hành giả giải thoát luân hồi và đi sâu vào Phật tánh một cách từ từ nhưng chắc chắn.

### ***II. Hành Giả Tịnh Độ & Con Đường Dễ:***

Dị hành đạo hay Con Đường Dễ là con đường mà chúng sanh ở cõi này nếu tin lời Phật, tu môn niệm Phật nguyện về Tịnh Độ, tất sẽ nhờ nguyện lực của Phật nhiếp trì, quyết định được vãng sanh không còn nghi. Ví như người nương nhờ sức thuyền xuôi theo dòng nước, tuy đường xa ngàn dặm cũng đến nơi không mấy chốc. Lại ví như người tầm thường nương theo luân bảo của Thánh Vương có thể trong một ngày một đêm du hành khắp năm châu thiên hạ; đây không phải do sức mình, mà chính nhờ thế lực của Chuyển Luân Vương. Có kẻ suy

theo lý mà cho rằng hạng phàm phu hữu lậu không thể sanh về Tịnh Độ và không thể thấy thân Phật. Nhưng công đức niệm Phật thuộc về vô lậu thiện căn, hạng phàm phu hữu lậu do phát tâm Bồ Đề cầu sanh Tịnh Độ và thường niệm Phật, nên có thể phục diệt phiền não, được vãng sanh, và tùy phần thấy được thô tướng của Phật. Còn bậc Bồ Tát thì cố nhiên được vãng sanh, lại thấy tướng vi diệu của Phật, điều ấy không còn nghi ngờ chi nữa. Cho nên Kinh Hoa Nghiêm nói: “Tất cả các cõi Phật đều bình đẳng nghiêm tịnh, vì chúng sanh hạnh nghiệp khác nhau nên chỗ thấy chẳng đồng nhau.”

### ***Pure Land Practitioners and The Easy Path***

#### ***I. Two Ways of Salvation: The Hard Way and the Easy Way:***

There exist eighty-four thousand dharma-doors; it is to say the way in practicing Buddhism are numerous. Eighty-four thousand is a symbolic number, which represents a countless number of the Buddha Dharma-door, but we can summarize in two ways: Hard-to-do path and Easy-to-do path. The path of difficult practice or the hard way of works, by practicing the six paramitas and other disciplines. This is the ordinary Bodhisattva practice that involves painstaking efforts for a long period of time. This is one of the two kinds of practice distinguished by Nagarjuna, the other being the Path of Easy Practice. This is also one of the two approaches to Buddhahood distinguished by Shan-Tao; the other being the Pure Land Path. The easy way of salvation, by recitation or invocation of Amitabha. The Pure Land method which relies on both self-power and other-power, the power and assistance of the Buddhas or Bodhisattvas. According to Commentary on the chapter of 'ten stages of the Garland sutra', a work written by Nagarjuna, the ninth chapter of this commentary, entitled 'Path of Easy Practice,' is an important text in the Pure Land tradition. The Pure Land is a dharma-door which is difficult to explain and to believe in, but an easy method to practice and to achieve enlightenment. The Pure Land is the profound Dharma-door which helps practitioners to escape the cycle of births and deaths and to enter deeply into the Buddha-nature, slowly but surely.



## ***II. Pure Land Practitioners and The Easy Path:***

The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha's words, practice Buddha Recitation and vow to be reborn in the Pure Land, they are assisted by the Buddha's vow-power and assured of rebirth. This is similar to a person who floats downstream in a boat; although the distance may be thousands of miles far away, his destination will be reached sooner or later. Similarly, a common being, relying on the power of a 'universal monarch' or a deity, can traverse the five continents in a day and a night, this is not due to his own power, but, rather, to the power of the monarch. Some people, reasoning according to 'noumenon,' or principle may say that common beings, being conditioned, cannot be reborn in the Pure Land or see the Buddha's body. The answer is that the virtues of Buddha Recitation are 'unconditioned' good roots. Ordinary, impure persons who develop the Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: "All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different."



## *Chương Mười Hai*

### *Chapter Twelve*

### *Hành Giả Tịnh Độ*

#### *Tu Tập Những Gì?*

Hành giả Niệm Phật nên bắt đầu tu tập những bước nào? Nói chung, bất cứ hành giả tu Phật nào cũng đều trước tiên phải quy-y Tam Bảo. Đối với hành giả Tịnh Độ, pháp tu chính là Niệm Phật; tuy nhiên, phát tâm Bồ Đề là một trong những phát nguyện quan trọng nhất trên bước đường tu tập. Phát Bồ Đề Tâm có nghĩa là vì vô thượng Bồ Đề mà phát tâm và phát khởi một động lực cao nhất khiến ta tu tập để đạt đến toàn giác hay Phật quả để có thể làm lợi ích tối đa cho tha nhân. Chỉ nhờ tâm Bồ Đề chúng ta mới có thể quên mình để làm lợi ích cho người khác được. Thái độ vị tha của tâm Bồ Đề chính là năng lực mạnh mẽ chuyển hóa tâm ta một cách hoàn toàn và triệt để. Trong thiền, phát tâm bồ đề là quyết tâm (nguyện) đạt tới đại giác cao nhất bằng cách thực hiện con đường của các bậc Bồ Tát. Bên cạnh đó, hành giả Tịnh Độ cũng nên luôn tu tập bốn trọng ân: Thứ nhất là Ân Tam Bảo. Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và để bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là Ân cha mẹ Thầy tổ. Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là Ân thiện hữu tri thức. Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ tư là Ân chúng sanh. Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đầu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đầu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát. Kế tiếp, giới, định và huệ cũng là ba phương diện tu tập cho bất kỳ hành giả Tịnh Độ nào.

Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xao trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Tin sâu luật Nhân Quả là một trong những hành trang tối cần cho bất kỳ hành giả Tịnh Độ nào. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Kế tiếp là đọc tụng kinh điển Tịnh Độ, càng nhiều càng tốt. Tụng nghĩa là đọc thuộc lòng kinh. Hạnh này bao gồm sự lặp lại các câu trong kinh mà chúng ta đã học thuộc lòng và sự lặp lại bằng tâm thức về ý nghĩa của chúng. Làm được như vậy thì giáo lý sẽ bắt rễ sâu đậm trong tâm ta nhờ sự lặp lại của việc thuộc lòng này. Cuối cùng là khuyến tấn mọi người cùng tu Đạo, để rồi sau rốt mọi người đều có thể đạt được giác ngộ và cùng nắm tay nhau trên cõi Tây Phương Tịnh Độ.

### ***What Do Pure Land Practitioners Cultivate?***

What steps can Pure Land practitioners begin to practice?  
Generally speaking, any Buddhist practitioners must first take refuge in

the Triratna. For Pure Land practitioners, the major method of cultivation is Buddha Recitation; however, Bodhicitta developing is one of the most important developments in the cultivation path. Develop Bodhicitta means resolve on supreme bodhi and develop a supreme motivation to cultivation to achieve full enlightenment or Buddhahood in order to be of the most benefit to others. Only owing to the Bodhicitta we are able to dedicate ourselves to working for the happiness of all beings. The dedicated attitude of Bodhicitta is the powerful energy capable of transforming our mind fully and completely. In Zen, "arousing the mind of enlightenment" means to resolve to reach supreme enlightenment through actualization of the Bodhisattva path. Besides, Pure Land practitioners should always cultivate the four great debts (four debts of gratitude): First, the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Second, the debt to our parents and teachers. Third, the debt to our spiritual friends. Fourth, the debt we owe all sentient beings. Next, discipline, meditation and wisdom are also three important fields of cultivation for any Pure Land practitioners. 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. To have a deep faith in the law of cause and effect is one of the most necessary luggages for any Pure Land practitioners. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of "Karma". Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual

sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Next, to recite Pure Land sutras, the more the better. Reciting means to recite the sutras from memory. This practice includes the repetition of words of the sutras that we have learned by heart and the mental repetition of their meaning. To be able to do this, the teaching becomes deeply rooted in our mind through repeated recitation from memory. And last but not least, to encourage everyone to cultivate the Way so eventually everybody can attain Enlightenment and hold hands together in the Western Pure Land.

## *Chương Mười Ba* *Chapter Thirteen*

### *Tại Sao Hành Giả Nên* *Theo Con Đường Tịnh Độ?*

Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thích Tôn có lời huyền ký như sau: “Đời tương lai, kinh đạo diệt hết, ta dùng lòng từ bi thương xót, riêng lưu trụ kinh Vô Lượng Thọ trong khoảng một trăm năm. Nếu chúng sanh nào gặp kinh này, tùy ý sở nguyện, đều được đắc độ.” Trong Kinh Đại Tập, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong thời mạt pháp, ỨC ỨC người tu hành, ít có kẻ nào đắc đạo, chỉ nương theo Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi.” Ngài Thiên Như Thiên Sư, sau khi đắc đạo, cũng đã khuyên dạy: “Mạt pháp về sau, các kinh diệt hết, chỉ còn lưu bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh. Nếu kẻ nào không tin, tất sẽ bị đọa địa ngục.” Bởi đời mạt pháp về sau, khi các kinh đều diệt hết, chúng sanh căn cơ đã yếu kém, ngoài câu niệm Phật, lại không biết pháp môn nào khác để tu trì. Nếu không tin câu niệm Phật mà tu hành, tất phải bị luân hồi. Và trong nẻo luân hồi, việc lành khó tạo, điều ác dễ làm, nên sớm muộn gì cũng sẽ bị đọa địa ngục. Ngài Thiên Như Thiên Sư, sau khi đắc đạo, cũng đã khuyên dạy: “Mạt pháp về sau, các kinh diệt hết, chỉ còn lưu bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh. Nếu kẻ nào không tin, tất sẽ bị đọa địa ngục.” Bởi đời mạt pháp về sau, khi các kinh đều diệt hết, chúng sanh căn cơ đã yếu kém, ngoài câu niệm Phật, lại không biết pháp môn nào khác để tu trì. Nếu không tin câu niệm Phật mà tu hành, tất phải bị luân hồi. Và trong nẻo luân hồi, việc lành khó tạo, điều ác dễ làm, nên sớm muộn gì cũng sẽ bị đọa địa ngục.

Thật tình mà nói, trong Phật giáo, nếu chúng ta không muốn mất nhiều thì giờ và năng lực tìm hiểu về chân lý sự sống và vũ trụ thì chỉ cần làm theo những giáo lý trong kinh điển, đặc biệt là kinh điển Tịnh Độ (A Di Đà, Vô Lượng Thọ, và Quán Vô Lượng Thọ) cũng đủ và cũng có thể có kết quả mỹ mãn. Theo kinh A Di Đà, sau khi thác sanh

vào cõi Tịnh Độ thì trí huệ, đức năng và phước báo của những ai sanh về đó cũng sẽ bằng với phẩm tánh này của đức Phật A Di Đà. Lúc đó, họ sẽ thông hiểu chân lý của nhân sinh và vũ trụ. Chính vì vậy mà các Thầy Tổ thường nhắc nhở rằng pháp môn Tịnh Độ là con đường tắt dẫn đến giác ngộ vô thượng. Tìm vãng sanh Tịnh Độ trong kiếp này là con đường ngắn nhất giúp chúng ta đạt được giác ngộ. Vì vậy pháp môn Tịnh Độ là độc đáo và siêu việt hơn hết. Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đang có kiếp sống của con người với nhiều phẩm chất cao đẹp khó có trong đời. Vì vậy mà chúng ta nên làm cho kiếp sống này có ý nghĩa hơn. Hành giả Tịnh Độ cũng nên nhớ rằng cõi người sướng khổ lẫn lộn, nên dễ tiến tu để đạt thành quả vị Phật; trong khi các cõi khác như cõi trời thì quá sướng nên không màng tu tập, cõi súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục thì khổ sở ngu tối, nhơ nhớp, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Nhân thân nan đắc, Phật Pháp khó gặp; được thân người, gặp Phật pháp mà không chịu tu tập, để một phen mất đi thân Người, muôn kiếp khó tìm lại được. Trong các trần bảo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gầy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, đặc biệt là khi đã gặp được pháp môn Tịnh Độ thù thắng, mà ta nở để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Thật tình mà nói, chính vì lý do đó mà các câu



mở đầu trong chư kinh Phật giáo đề đề cập với câu kệ này: “Pháp môn này khó gặp trong vô số đại kiếp.” Chúng ta đã gặp trong kiếp này mà lại bỏ qua thì thật là đáng buồn và đáng tiếc cho chúng ta vô cùng. Cuối cùng, hành giả Tịnh Độ cũng nên nhớ rằng theo kinh Hoa Nghiêm, hai vị đại Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi và Phổ Hiền đều muốn được sinh vào cõi Tây Phương Tịnh Độ. Cõi Tây Phương Tịnh Độ phải có cái gì đặc biệt thì làm gì hai vị đại Bồ Tát này mới muốn tái sanh vào đó.

### ***Why Should Practitioners Follow the Pure Land Path?***

The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one’s own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. In the Long Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha made the following prediction: “In the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain Enlightenment.” In the Great Heap Sutra, Sakyamuni Buddha predicted: “In the Dharma-Ending Age, among multitude of practitioners, very few will attain the Way. The most they can expect is to rely on the Pure Land method to escape Birth and Death. Elder Zen Master T’ien-Ju, having attained the Way, also admonished: “In the Dharma-Ending Age, all sutras will disappear, and only the words”Amitabha Buddha” will remain to bring liberation to sentient beings.” This is because, in the distant future, deep in the Degenerate Age, when all sutras have disappeared and people’s capacities are at a low level, they will not be aware of any method other than Buddha Recitation. If they do not believe in and practice Pure Land, they will certainly remain mired in the cycle of Birth and Death. Within that cycle, good actions are difficult to perform while bad deeds are easy to commit. Thus sooner or later they are bound to sink into the hellish realms. Elder Zen Master T’ien-Ju, having attained the Way, also admonished: “In the Dharma-Ending Age, all sutras will disappear, and only the words”Amitabha Buddha” will remain to bring

liberation to sentient beings.” This is because, in the distant future, deep in the Degenerate Age, when all sutras have disappeared and people’s capacities are at a low level, they will not be aware of any method other than Buddha Recitation. If they do not believe in and practice Pure Land, they will certainly remain mired in the cycle of Birth and Death. Within that cycle, good actions are difficult to perform while bad deeds are easy to commit. Thus sooner or later they are bound to sink into the hellish realms.

Truly speaking, in Buddhism, if we do not wish to spend more time and energy to seek the truth of life and the universe, then following the teachings in sutras, especially the Pure Land sutras (the Amitabha Sutra, the Infinite Life Sutra, and the Contemplation on the Infinite Life Sutra) would be sufficient and would be able to attain perfect result. According to the Amitabha Sutra, after being reborn into the Pure Land, practitioners' wisdom, virtuous abilities and enjoyments will be equal to those of Amitabha Buddha. Practitioners who are reborn in the Pure Land will then clearly understand the truth of life and the universe. That's why ancient masters and patriarchs often reminded that the Pure Land method is a short cut to the ultimate enlightenment. Seeking rebirth into the Pure Land is the shortest route in this lifetime that help us to attain Enlightenment. Therefore, the Pure Land method is outstanding and most supreme. Pure Land practitioners should always remember that according to Buddhism, human life is difficult to obtain. If we are born as human beings with many qualities, difficult to attain. We should try to make our lives meaningful ones. Pure Land practitioners should also remember that human beings have both pleasure and suffering, thus it's easy for them to advance in cultivation and to attain Buddhahood; whereas the beings in the Deva realm enjoy all kinds of joy and spend no time for cultivation; beings in the realms of animals, hungry ghosts and hells are stupid, living in filth and killing one another for food. They are so miserable with all kinds of sufferings that no way they can cultivate. It is difficult to be born as a human being, it is difficult to encounter the Buddha-dharma; now one has been born as a human being and has had a chance to encounter the Buddha-dharma, but does not zealously practice what one knows, once losing human body, it is hard to have it back throughout the eons. Of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless

jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightning streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, especially when we already encountered the extraordinary Pure Land method, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan." Truly speaking, for that reason, the majority of Buddhist sutras usually open with this verse: "It's difficult to encounter this Dharma-door in infinite eons." We've encountered it in this lifetime, it would be unbearably sad to let this rarest opportunity slip away. Last but not least, Pure Land practitioners should remember that according to the Flower Adornment Sutra, we see that two great Bodhisattvas Manjusri and Samantabhadra sought birth into the Western Pure Land. The Western Pure Land should be so remarkable that these two great Bodhisattvas wish to be reborn there.



## *Chương Mười Bốn*

### *Chapter Fourteen*

### *Pháp Môn Niệm Phật*

#### *Trong Tu Tập Phật Giáo*

#### ***I. Sơ Lược Về Pháp Môn Niệm Phật:***

Chân ý của đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi Ngài thị hiện độ sanh là muốn cho tất cả chúng sanh thoát khỏi sự Sống Chết, chứng ngay đạo Bồ Đề. Tuy nhiên, vì chúng sanh căn cơ sai khác và vì vậy không thể hoàn toàn gặp được sự mong đợi xuất thế của Ngài, vì vậy mà Ngài lần lượt dẫn dụ hết phương tiện này đến phương tiện khác, tất cả nhằm thích ứng với nhiều căn cơ cá biệt của chúng sanh. Với các bậc căn tính cao, đức Phật nói Phật thừa, chỉ ngay Tự Tính để họ có thể đạt được Phật quả ngay trong một đời, như trường hợp của Thiện Tài trong kinh Hoa Nghiêm hay Long Nữ trong kinh Pháp Hoa. Với bậc căn tính trung bình, Ngài nói các thừa Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn, khiến cho họ từng bước tu tập và chứng quả. Còn đối với các vị căn tính thấp kém, đức Phật lại dạy Ngũ Giới và Thập Thiện. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Những pháp môn khác nhau, tuy có lớn, nhỏ, mau, chậm không đồng, nhưng đều phải dùng sức mình tu tập sâu dày mới có thể thoát nẻo luân hồi và chứng được Tự Tính. Nếu vẫn còn một mảy may kiến hoặc hay tư hoặc thì gốc Sanh Tử vẫn chưa dứt trừ được. Dầu cho định lực và huệ lực của hành giả có thâm sâu thế mấy, thì y vẫn phải luân chuyển trong Sanh Tử. Chỉ có trình độ của các bậc A La Hán mới dứt hẳn Sanh Tử. Tuy nhiên, siêu việt Sanh Tử chỉ là quả nhỏ của A La Hán; hành giả vẫn còn phải hướng về nẻo Đại Bồ Đề, nương theo nguyện thọ sanh trong mười phương thế giới. Hành giả có thể phải tu tập lục độ ba la mật và vạn hạnh, để đạt được quả vị Phật và cứu độ chúng sanh. Tùy đó tùy nơi công hạnh của mình mà lần lượt chứng năm mươi hai giai đoạn của Bồ Tát quả, rồi đến quả vị diệu giác, trước khi cuối cùng đạt đến Phật quả.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ rằng giữa thời Mạt Pháp này, bậc thiện tri thức rất ít, trong khi căn cơ của chúng sanh lại hạn hẹp. Thật khó tìm được người ngộ Đạo, chứ đừng nói chi đến bậc thực

chứng? Vì biết được thật vô cùng khó khăn cho chúng sanh đạt được giải thoát nếu chỉ nhờ nơi tự lực, nên ngoài những pháp môn khác, đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy riêng môn Niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ. Với phương pháp này, miễn lòng Tin và Nguyện được chân thành khẩn thiết, dầu cho kẻ phạm tội Ngũ Nghịch hay Thập Ác, khi lâm mạng chung thời, thấy tướng địa ngục hiện ra, mà theo lời khuyên giải của một vị thiện tri thức và niệm hồng danh đức Phật từ một đến mười lần; cũng được nhờ từ lực của Phật A Di Đà, tiếp dẫn vào Tịnh Độ, nói chi là những người tu các pháp lành và không phạm quá ác! Niệm hồng danh Phật ra tiếng hay không ra tiếng (gọi tên Phật bằng lời), hay quán tưởng về tướng tốt của Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Trong Kinh Đại Tập, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong thời mạt pháp, ức ức người tu hành, ít có kẻ nào đắc đạo, chỉ nương theo Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi.” Bên cạnh đó, trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thích Tôn có lời huyền ký như sau: “Đời tương lai, kinh đạo diệt hết, ta dùng lòng từ bi thương xót, riêng lưu trụ kinh Vô Lượng Thọ trong khoảng một trăm năm. Nếu chúng sanh nào gặp kinh này, tùy ý sở nguyện, đều được đắc độ.” Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Muốn được lợi ích thật sự trong hiện đời, phải y cứ pháp môn Tịnh Độ, Tín và Nguyện niệm Phật cầu vãng sanh Tây Phương Cực Lạc, tất sẽ thoát khỏi những cõi Sanh Tử. Nếu không như vậy, đừng nói chi đến kẻ không được chơn truyền của Phật giáo không thể giải thoát, mà ngay cả những người đã nhận chơn truyền cũng chẳng có hy vọng gì được giải thoát! Vì được chơn truyền Pháp chỉ là triệt ngộ được Đạo chứ không phải là Chứng Ngộ. Chỉ có Chứng Ngộ, ở mức độ từ A La Hán trở lên mới thoát vòng Sinh Tử, còn triệt ngộ được Đạo thì vẫn còn trong vòng ấy. Tu các pháp môn khác đòi hỏi phải dứt trừ nghiệp chướng và phải đạt được Chân Lý trước khi thoát được Sinh Tử. Với pháp môn Tịnh Độ, hành giả chỉ cần niệm hồng danh Phật với Tín Nguyện sâu trong khi dứt các ác nghiệp, làm các điều lành, do đó mà đồng thời tu cả hai phần chánh và phụ để chắc chắn được vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ. Kỳ thật, tu theo cách này, về phẩm vị còn được chiếm ngôi vị vãng sanh cao nhất. Chẳng những người đã hoàn thiện tu tập Tịnh Độ quyết định được vãng sanh, mà những kẻ phạm tội Ngũ Nghịch và thập ác, khi sắp mệnh chung, tỉnh ngộ, biết hết sức hổ thẹn,

sợ hãi và chí thành niệm Phật cũng đều được vãng sanh. Bởi vì đức Phật lòng từ bi rộng lớn và xem đó là lời kêu gọi Ngài cứu độ chúng sanh. Bất cứ ai thành khẩn cầu sự trợ giúp của Ngài thì Ngài sẽ tụ họp họ lại để cứu độ. Đây được gọi là 'nương nhờ Phật lực mà đời nghiệp vãng sanh.' Người đời Mạt Pháp, nếu tu các pháp môn khác, bỏ pháp môn Tịnh Độ, chỉ được phước báo cõi như thiên hoặc giả gieo nhân giải thoát cho những kiếp tương lai mà thôi. Do bởi ngày nay có ít người thật sự có đủ sức dứt trừ nghiệp chướng, nên gốc rễ sinh tử vẫn tiếp tục tồn tại. Trong những hoàn cảnh như vậy, làm sao mà hành giả có thể ngăn ngừa được sự phát khởi của những mầm mống sinh tử?" Theo trường phái Tịnh Độ, hành giả càng tinh chuyên tu tập thiện nghiệp và thâm sâu trong định lực thì trình độ vãng sanh càng cao. Hành giả sẽ sớm thấy Phật A Di Đà ngay sau khi vãng sanh và có thể nghe được vi diệu Pháp. Vì vậy mà ngay cả những người đã ngộ Đạo, dứt trừ vọng tưởng và đạt được Chân Lý cũng phải hồi hướng công đức vãng sanh về Tịnh Độ, để cầu viên chứng Pháp Thân và nhanh chóng đạt được Phật quả. Pháp môn Tịnh Độ tuy rộng lớn như thế, mà cách tu lại rất dễ dàng. Vì lý do đó, chẳng những phàm nhân khó tin mà hành Nhị Thừa cũng chất chứa nghi ngờ, cho đến các bậc quyền vị Bồ Tát lại cũng có lòng ngờ vực. Chỉ có những người đã gieo trồng chủng tánh Tịnh Độ từ những đời quá khứ cũng như những bậc Bồ Tát Đại Thừa mới có thể có lòng tin sâu chắc.

## **II. Hai Loại Niệm Phật:**

**Hai Loại Duyên Tưởng & Xưng Danh Niệm Phật:** Theo Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có hai loại niệm Phật: *Thứ nhất là Duyên Tưởng Niệm Phật:* Niệm Phật là duyên tưởng theo ba mươi hai tướng tốt của Phật, làm sao cho khi mở mắt hay nhắm mắt cũng đều thấy Phật. *Thứ nhì là Chuyên Xưng Danh Hiệu:* Một phương pháp khác thông dụng hơn là chuyên xưng danh hiệu, chấp trì không tán loạn, cứ bền giữ như thế, trong đời này cũng được thấy Phật. Phép xưng danh cần phải lắng lòng không cho tán loạn, mỗi niệm nối tiếp nhau, buộc tâm nơi hiệu Phật. Khi miệng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tâm phải soi theo mỗi câu mỗi chữ cho rành rẽ rõ ràng. Khi xưng danh hiệu Phật, không luận ít hay nhiều, đều phải một lòng một ý tâm tâm nối nhau. Niệm như thế mới có thể diệt được tám triệu kiếp tội nặng nơi đường sanh tử. Nếu chẳng vậy thì tội chướng khó tiêu trừ. Thông Niệm

Phật có nghĩa là niệm chung danh hiệu chư Phật ba đời. Biệt Niệm Phật có nghĩa là niệm hồng danh một vị Phật đặc biệt để tập trung tư tưởng hay nhứt tâm.

**Hai Loại Lý Sự Niệm Phật:** *Lý Niệm Phật*, lý là lẽ phải là điều suy luận. Đây là cảnh giới giải ngộ thuộc về phần chơn tánh. *Sự Niệm Phật*, sự là phương tiện, là công hạnh hành trì tu tập, là hình thức. Đây là cảnh giới thuộc về phần tướng. Lý tức sự, sự tức lý; tuy nhiên, nếu luận đến chỗ cùng cực thì lý là sự và sự là lý, tánh là tướng, tướng là tánh. Lý tức sự, sự tức lý; lý sự đều viên dung lẫn nhau mà Kinh Hoa Nghiêm gọi là lý sự vô ngại, sự sự vô ngại. Trên đường tu tập, lý sự làm trong ngoài cho nhau, phối hợp cùng giúp đỡ lẫn nhau cho được thành tựu. Có lý thì việc làm mới có giềng mối cương lĩnh, có sự mới chứng minh và thực hiện được điều suy luận để đi đến mục tiêu và thấu đạt kết quả vãng sanh hay giác ngộ. Lý như đôi mắt sáng để nhìn đường; sự như đôi chân khỏe để tiến bước. Nếu không có mắt hoặc có mà lơ lạc, tất dễ lạc đường. Nếu không có chân, thì dù cho mắt có sáng tỏ bao nhiêu cũng chẳng làm sao đi đến nơi đến chốn được. Nếu như có lý mà không có sự, thì cũng như người có họa đồ, biết rõ đường lối mà chẳng chịu đi. Ví bằng có sự mà không có lý, thì cũng như kẻ tuy có đi nhưng mờ mịt đường đi, không người hướng đạo. Có lý lại thêm có sự, thì cũng như người đã thông suốt đường lối rồi, vừa cất bước hành trình, tất sẽ về đến nơi bảo sở. Cho nên trên đường tu hành nếu có sự mà chẳng có lý thì chẳng đi đến đâu, đôi khi còn bị lầm đường. Tuy nhiên, đáng sợ nhất là những kẻ hiểu lý mà không hành sự, tức là không thực hành, chỉ ngồi nói suông, thì dù cho có nhàn đàm hý luận cả đời cũng chẳng tiến được chút nào. Vì vậy Phật pháp có thể độ hạng người ngu dốt chẳng thông một chữ, chớ vô phương độ những kẻ thế trí biện thông mà không chịu hành trì.

### **III. Bốn Phương Pháp Niệm Phật:**

Niệm Phật không chỉ chuyên về miệng niệm, mà còn dùng tâm để tưởng niệm. Theo Ấn Quang Đại Sư trong quyển “Lá Thư Tịnh Độ,” nói chung, có bốn phương pháp niệm Phật: thật tướng, quán tướng, quán tượng và trì danh. Trong số bốn phương này, chỉ có trì danh là lời cuốn rộng rãi. Trì danh đã dễ tu lại không khởi ma sự. Nếu muốn quán tướng, phải đọc và học kỹ Quán Kinh và hiểu rõ những nguyên lý trong đó: “Tâm tức Phật,” “Tâm tịnh Phật hiện,” “Các cảnh đều duy



Tâm, không nên chấp trước.” Một khi đã hiểu rõ cảnh không phải từ bên ngoài đến, không sanh chấp trước, thì cảnh càng mầu nhiệm và tâm càng thuần nhất. Nếu đạt tới đó thì ích lợi của quán tưởng thật là có ý nghĩa. Trái lại, như cảnh quán chẳng thuần, lẽ đạo chưa thông suốt, chỉ đem tâm mong muốn mau được thấy cảnh thì toàn thể là vọng. Chẳng những không giao cảm được với chư Phật, mà còn làm nhân cho ma sự. Chuyện này xảy ra là do bởi nơi gấp gáp muốn thấy cảnh, nên tâm càng trở nên vọng động. Từ lúc đầu dụng tâm đã không đúng, chẳng biết đó là ma cảnh hiện ra. Vì vậy mà vui mừng khắp khởi, tư tưởng và cảm giác không được bình yên. Lợi dụng cơ hội này, ma liền dựa vào làm cho tâm mê tánh mất. Lúc đó, dầu cho có Phật sống hiện ra cũng không cách chi cứu độ!

**Thứ Nhất Là Thật Tướng Niệm Phật:** Đây là nhập vào đệ nhất nghĩa tâm, niệm tánh Phật bản lai của chính mình. Đây chính là quán pháp thân thật tướng của Phật, kết quả sẽ chứng được ‘Chân Như Tam Muội.’ Phương pháp này thuộc về thiền định, nhưng cảnh giới do tâm thiền hiển lộ lại là ‘Tịnh Độ.’ Pháp này không gồm thấu những bậc trung hay hạ căn, nếu không phải là bậc thượng thượng căn, tất không thể ngộ nhập. Vì thế trong Tịnh Độ Tông ít có người đề xướng, mà phần hoằng hóa lại thuộc về các vị bên Thiên Tông. Theo thiền ý, khi còn đi trên đoạn đường hành trì chưa đạt đến địa vị viên giác, thì tất cả các pháp môn đều là phương tiện, niệm Phật cũng là phương tiện, mà tham thiền cũng là phương tiện. Theo tam kinh Tịnh Độ, Đức Thích Tôn mở phương tiện chỉ bày cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà, khuyên chúng hữu tình nên niệm Phật cầu sanh về thế giới ấy để không còn bị luân hồi, mượn cảnh duyên thắng diệu để tiếp tục tu hành mau tiến lên Phật quả. Niệm Phật tinh chuyên cũng tỏ ngộ như bên Thiên Tông, nhưng điểm chánh yếu của môn niệm Phật là cầu vãng sanh, còn tỏ ngộ được bao nhiêu cũng thuộc về thứ yếu. Thêm vào đó, cổ đức có dạy: “Quân tử cầu chư kỷ, tiểu nhân cầu chư nhân.” Nghĩa là người quân tử thì tìm đáp án nơi chính mình, dựa vào năng lực của chính mình, còn kẻ tiểu nhân thì nương tựa nơi tha nhân. Phật tử chân thuần vẫn tu hành theo pháp môn niệm Phật, nhưng không nên có tâm ý lại, phải biết rằng sự cảm ứng là tự mình chiêu cảm lấy, chứ không do nơi khác. Đồng ý niệm Phật là một pháp tu thù thắng mà chư Phật và chư Tổ đã đối căn mà thiết lập. Đối với những chúng sanh còn đầy lòng tham, luôn hy vọng chỉ dùng một ít sức lực mà thu được kết

quả lớn, nên chư Phật phải phương tiện nói rằng Phật lực tiếp dẫn với mục đích là muốn chúng sanh nỗ lực niệm Phật. Kỳ thật, người niệm danh hiệu Phật mà được vãng sanh Tịnh Độ là hoàn toàn do tự dựa vào chính sức lực của mình. Cho nên pháp Thật Tướng Niệm Phật luận về chỗ cứu cánh mà vẫn nhiếp thuộc Tịnh Độ. Nhưng nếu nói đến phương tiện vãng sanh thì pháp này vẫn chưa chính thức thuộc về Tịnh Độ, như ý nghĩa trong tam kinh Tịnh Độ mà Đức Phật đã đề xướng. Có lẽ vì vậy mà chư tổ bên Tịnh Độ Tông chỉ đề cập để cho rộng thêm về nghĩa lý Tịnh Độ, mà không rộng tuyên hóa để khuyên người tu chằng?

**Thứ Nhì Là Pháp Quán Tướng Niệm Phật:** Quán Tướng Niệm Phật cũng là một trong bốn phương pháp niệm Phật. Quán tướng niệm Phật là chiếu theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ để quán tưởng y báo chánh báo nơi cõi Cực Lạc. Trong kinh này có dạy 16 phép quán, nếu quán hạnh được thuần thực, thì lúc mở mắt hay nhắm mắt hành giả đều thấy cảnh Cực Lạc hiện tiền, tâm thần dạo chơi nơi cõi tịnh, khi mạng chung quyết định sẽ vãng sanh. Công đức của pháp này lớn lao không thể nghĩ bàn, nhưng vì cảnh quán quá vi tế sâu mâu, nên ít người hành trì được thành tựu. Bởi đại để có năm điều khó, ít có người được đầy đủ, nên phép quán tướng này thuộc về môn khó hành trì. Nếu độn căn, tất khó thành tựu. Nếu tâm thô thiếu, tất khó thành tựu. Nếu không biết khéo dùng phương tiện xoay chuyển trong khi tu, tất khó thành tựu. Nếu ghi nhận ấn tượng không sâu, tất khó thành tựu. Nếu tinh lực yếu kém, tất khó thành tựu. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười hai, phẩm Thấy Phật A Súc, Đức Thế Tôn hỏi Duy Ma Cật rằng: “Ông nói ông muốn đến đây để thấy Như Lai thì lấy chi quán sát?” Duy Ma Cật thưa: “Như con quán thực tướng của thân, thân Phật cũng thế. Con quán Như Lai đời trước không đến, đời sau không đi, hiện tại không ở; không quán sắc, không quán sắc như, không quán sắc tánh; không quán thọ, tướng, hành, thức, không quán thức như, không quán thức tánh; không phải tứ đại sinh, cũng không như hư không; sáu nhập không tích tập, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm đã vượt qua; không ở ba cõi, đã lìa ba cấu; thuận ba môn giải thoát; có đủ ba minh, cùng ngang vô minh, không một tướng, không khác tướng, không có tự tướng, không có tha tướng, không phải không tướng, không phải chấp tướng; không bờ bên này, không bờ bên kia, không giữa dòng mà hóa độ chúng sanh; quán tịch diệt cũng không diệt hẳn; không đây, không kia,

không nương nơi đây, không nương nơi kia; không thể dùng trí mà hiểu được, không thể dùng thức mà biết được; không tối không sáng; không danh không tướng; không mạnh không yếu; không phải sạch không phải nhơ; không ở phương sở, không lìa phương sở; không phải hữu vi, không phải vô vi; không bày không nói; không bố thí, không bôn xén; không giữ giới, không phạm giới; không nhẫn không giận; không tính tấn không giải đãi; không định không loạn; không trí không ngu; không thực không dối; không đến không đi; không ra không vào; bật đường nói năng; không phải phước điền, không phải không phước điền; không phải xứng cúng dường, không phải không xứng cúng dường; không phải thủ, không phải xả; không phải có tướng, không phải không tướng; đồng với chân tế bình đẳng như pháp tánh; không thể cân, không thể lường, qua các sự cân lường, không lớn không nhỏ; không phải thấy, không phải nghe, không phải giác, không phải tri; lìa các kiết phược, bình đẳng các trí, đồng với chúng sanh; đối các pháp không phân biệt; tất cả không tổn thất, không trước không sau, không tác không khởi, không sanh không diệt, không sợ không lo, không mừng không chán, không đã có, không sẽ có, không hiện có, không thể lấy tất cả lời nói phân biệt chỉ bày được. Bạch Thế Tôn! Thân Như Lai như thế, con quán cũng thế, nếu người nào quán theo đây gọi là chánh quán, quán khác gọi là tà quán.”

**Thứ Ba Là Quán Tượng Niệm Phật:** Quán Tượng Niệm Phật là một trong bốn loại niệm Phật, niệm hình tượng hóa thân của Đức Phật A Di Đà trong tâm mình, hoặc nhìn hình tượng mà niệm hồng danh ngài. Quán tượng niệm Phật là niệm hình tượng hóa thân của Đức Phật A Di Đà trong tâm mình, hoặc nhìn hình tượng mà niệm hồng danh ngài. Quán tượng niệm Phật là phương thức đem một bức tượng Phật A Di Đà để trước mặt, ghi nhận mọi nét của bức tượng ấy, rồi quán tưởng cho đến khi dù không có tượng, lúc mở mắt hay nhắm mắt đều thấy hình tượng Phật hiện rõ trước mắt. Phương pháp này cũng khó, vì cần phải có tính lực mạnh, ký ức sâu, và trí phương tiện khéo. Đã có người áp dụng cách thức này, nhưng vì không khéo dùng phương tiện thay đổi, nên bị hư hỏa xông lên, mang chứng nhức đầu khó trị. Tuy nhiên, xét lại dùng phép quán tượng để vãng sanh, không thấy nói trong kinh điển. Đây chỉ là cách thức phụ giúp cho sự trì danh hiệu Phật, để hành giả tâm không tán loạn, để được chánh niệm mà thôi. Nếu người tu với lòng thành tín, cũng có thể được cảm ứng, tiêu tội nghiệp sanh phước

huệ, từ nơi hình tượng giả mà thấy được Phật tướng thật và được vãng sanh.

**Thứ Tư Là Trì Danh Niệm Phật:** Trì danh hay chuyên xưng danh hiệu của một vị Phật, một phương pháp khác thông dụng hơn là chuyên xưng danh hiệu, chấp trì không tán loạn, cứ bền giữ như thế, trong đời này cũng được thấy Phật. Phép xưng danh cần phải lắng lòng không cho tán loạn, mỗi niệm nối tiếp nhau, buộc tâm nơi hiệu Phật. Khi miệng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tâm phải soi theo mỗi câu mỗi chữ cho rành rẽ rõ ràng. Khi xưng danh hiệu Phật, không luận ít hay nhiều, đều phải một lòng một ý tâm tâm nối nhau. Niệm như thế mới có thể diệt được tám triệu kiếp tội nặng nơi đường sanh tử. Nếu chẳng vậy thì tội chướng khó tiêu trừ. Vậy hành giả nên xem xét căn cơ và hoàn cảnh của mình, không nên hưởng tới việc quá cao xa ngoài sức; thành ra muốn tìm lợi lại nhận lấy sự tai hại. Tổ Thiện Đạo đã nói: “Chúng sanh thời Mạt Pháp thân thức rối loạn, đem tâm thô mà quán cảnh nhiệm, quyết khó thành!” Cho nên Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thương xót, riêng đề nghị pháp môn trì danh, vì e rằng có người không khéo dụng tâm, lạc vào ma cảnh. Tu theo pháp trì danh rất dễ, chỉ giữ một niệm nối nhau sẽ được vãng sanh. Lại sự chí thành khẩn thiết cũng là phương pháp mầu nhiệm để trị vọng tâm và ma cảnh. Hành giả nên xét kỹ và đem hết tâm lực cố gắng tu hành! “Trì Danh Niệm Phật.” Trì danh là pháp tu Tịnh Độ phổ thông nhất hiện nay. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng do bởi niệm Phật mau gấp nên mới lao hơi, đó là tại hành giả không khéo. Niệm Phật phải tùy sức mình, hoặc niệm thầm hay niệm ra tiếng, niệm lớn hay niệm nhỏ đều được. Sao lại cứ phải một bề niệm to tiếng để đến nỗi phải kiệt sức và bệnh hoạn?” Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, có mười cách trì danh khác nhau. Trì danh niệm Phật là phương pháp niệm ra tiếng hay niệm thầm bốn hoặc sáu chữ hồng danh “Nam Mô A Di Đà Phật.” Trì bốn chữ “A Di Đà Phật” được điểm lợi là dễ nhiếp tâm; nếu trì đủ sáu chữ thì được điểm lợi là dễ phát khởi sự kính thành cơ cảm. Phương pháp này trong Kinh Phật Thuyết A Di Đà, Đức Thích Tôn đã đề xướng, hiện đang được thông dụng nhất.

#### ***IV. Mười Loại Niệm Phật Trì Danh:***

Như trên đã đề cập, trì danh có nghĩa là thụ trì và niệm tưởng danh hiệu của Đức Phật A Di Đà (người niệm Phật gọi là trì danh hành giả. Trì danh là nắm giữ danh hiệu Phật trong tâm trí mình). Trì danh là pháp tu Tịnh Độ phổ thông nhất hiện nay. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, có mười cách trì danh khác nhau. *Thứ nhất là “Phản Văn Trì Danh”*: Phương pháp này, miệng vừa niệm, tai vừa nghe vào trong, kiểm soát từng chữ từng câu cho rành rẽ rõ ràng, hết câu này đến câu khác. Nghe có hai cách, hoặc dùng tai nghe, hoặc dùng tâm nghe. Tuy nghe vào trong nhưng không trụ nơi đâu, lần lần quên hết trong ngoài, cho đến quên cả thân tâm cảnh giới, thời gian không gian, chỉ còn một câu Phật hiệu. Cách thức phản văn khiến cho hành giả dễ gạt trừ vọng tưởng, mau được nhất tâm. Kinh Lăng Nghiêm nói: “Chân Giáo thể phương này Thanh tịnh do nghe tiếng. Muốn chứng vào tam muội, nên như thế mà tu hành” chính là ý trên đây. *Thứ nhì là “Số Châu Trì Danh”*: Đây là cách thức miệng vừa niệm, tay vừa lần chuỗi. Ban đầu ý niệm còn ràng buộc nơi tràng hạt, sau lần buông bỏ đi đến cảnh nhất tâm. Phương pháp số châu khiến cho niệm lực mạnh mẽ, ví như người yếu chân đi núi, nhờ nương cây gậy mà tiến bước lên cao mãi. Niệm cách mấy lần lại cần phải ghi số mỗi thời hoặc mỗi ngày là bao nhiêu câu. Ghi số có điểm lợi là bắt buộc người tu phải giữ định số, trừ được bệnh biếng trễ; nhưng cần chú ý đừng quá tham mau tham nhiều mà niệm không được rành rẽ rõ ràng. Người xưa tuy niệm nhiều nhưng cũng ở trong sự rành rẽ, do nhờ hai điểm là thuần thực và định tâm. Ngẫu Ích Đại Sư, vị tổ thứ chín của Liên Tông, từng khai thị: “Muốn đi đến cảnh giới ‘nhứt tâm bất loạn,’ không có cách chi kỳ diệu khác. Trước tiên hành giả cần phải lần chuỗi ghi số, niệm niệm rành rẽ rõ ràng, mỗi ngày hoặc ba muôn, năm muôn, cho đến mười muôn câu, giữ khóa trình quyết định chẳng thiếu, thế một đời không thay đổi. Niệm như thế lâu ngày lần lần thuần thực, không niệm vẫn tự niệm, chừng ấy ghi số hay không ghi số cũng được. Và niệm như thế kèm thêm tín nguyện tha thiết, mà không được vãng sanh, thì chư Phật ba đời đều mang lỗi nói dối. Khi đã vãng sanh, tất cả pháp môn đều được hiện tiền. Nếu như ban sơ vì cầu cao tự ý, muốn tỏ ra không chấp tướng, muốn học theo lối viên dung tự tại, đó là tín nguyện chẳng bền sâu, hành trì không hết sức; dù có giảng suốt mười hai phần giáo, giải ngộ một ngàn bảy trăm công án, cũng là việc ở bên bờ sanh tử mà

thời.” Lời khuyên dạy này thật là cây kim chỉ nam cho người niệm Phật. *Thứ ba là “Tùy Tức Trì Danh”*: Niệm Phật thầm hay niệm se sẽ tiếng, nương theo hơi thở, mỗi hơi thở ra vào đều một câu Phật hiệu; đó là ý nghĩa của tùy tức trì danh. Bởi mạng sống con người liên quan với hơi thở, nếu biết nương theo đây mà niệm, thì khi sống hằng không rời Phật, lúc lâm chung tác hơi vừa tắt, liền về cảnh giới Liên Bang. Nhưng nên chú ý là phương thức này khi tập đã thuần thục, cần niệm ra tiếng, chớ không nên chỉ niệm thầm. Như thế niệm lực mới mạnh, ý nguyện cầu vãng sanh dễ được phát khởi. Bằng không, ý niệm vãng sanh sẽ khó tha thiết và sợ e lại lạc vào công dụng Ngũ Đình Tâm Quán của Tiểu Thừa. *Thứ tư là “Truy Đảnh Trì Danh”*: Khi dùng cách này, nên niệm nhỏ tiếng, mỗi chữ mỗi câu đều kế tiếp nhau liên tỏa chặt chẽ, thành hình thế chữ sau đuổi theo chữ trước, câu này gối đầu câu kia nên gọi là “Truy Đảnh.” Áp dụng phương thức như thế, nhờ sự kín đáo bên chặt, trung gian không xen hở, nên tập niệm không có chỗ xen vào. Dùng đến pháp này thì tình ý khẩn trương, tâm miệng đồng tiến, oai lực của chánh niệm bao trùm tất cả, khiến cho nghiệp tướng vô minh tạm thời chìm lắng, ánh mầu tam muội bộc phát chiếu xa. Từ xưa người tu tịnh nghiệp trong lúc tình tướng mênh mang rối loạn, thường dùng cách thức này. *Thứ năm là “Giác Chiếu Trì Danh”*: Niệm Phật theo giác chiếu là một mặt niệm Phật, một mặt hồi quang soi trở lại chân tánh của mình. Do niệm như thế, hành giả sẽ đi vào cảnh giới hư linh siêu tuyệt, chỉ còn cảm giác thân tâm của mình cùng chân tâm Phật ngưng đọng thành một khối, sáng tròn rờ rờ, đầy rộng mênh mang. Khi đó phòng nhà vật dụng thấy đều ẩn mất, cho đến thân giả tứ đại của ta cũng không biết rơi lạc vào chỗ nào. Niệm theo đây thì báo thân chưa mãn đã chứng tịch quang, Phật hiệu vừa tuyên liền vào tam muội. Đem thân phàm phu mà dự vào cảnh thánh, thật không chỉ mau lẹ hơn phương pháp trên đây. Song chỉ tiếc, nếu chẳng phải bậc thượng thượng căn tất không thể lãnh hội thực hành, nên phần độ cơ của cách thức này vẫn còn sơ hẹp. *Thứ sáu là “Lễ Bái Trì Danh”*: Phương thức này là vừa lạy vừa niệm Phật. Hoặc niệm một câu, lạy một lạy, hoặc một mặt niệm, một mặt lạy, không luận câu Phật nhiều hay ít. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tơ hào vọng niệm. Phương pháp này có sở năng phá trừ hôn trầm,

công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hưu khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lay. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lay lâu thân thể mỗi mệt dễ sanh chán nản. Cho nên thông thường, cách thức này chỉ hợp kiêm dụng, khó bề chuyên dụng. *Thứ bảy là “Ký Thập Trì Danh”*: Đây là cách niệm ký số, cứ lấy mỗi mười câu làm một đơn vị. Người hơi ngắn có thể niệm thành hai lượt, mỗi lượt năm câu; hoặc chia ra ba lượt, hai lượt ba câu, một lượt bốn câu. Sau khi niệm đủ mười câu, đều lần qua một hạt chuỗi. Niệm theo lối này, tâm đã niệm Phật, lại còn phải ghi nhớ số. Như thế dù không chuyên cũng bắt buộc phải chuyên, nếu không chuyên thì số mục liền sai lạc. Cho nên pháp này đại để là một phương tiện cưỡng bức cho hành giả chuyên tâm, rất có công hiệu với những kẻ có nhiều tạp niệm. Ấn Quang Đại Sư thường khuyên các liên hữu áp dụng cách thức trên đây. *Thứ tám là “Liên Hoa Trì Danh”*: Lấy bốn sắc hoa sen xanh, vàng, đỏ, trắng, vừa niệm vừa tưởng, luân lưu chuyển tiếp, là danh nghĩa của lối niệm trên đây. Hành giả khi niệm câu Phật hiệu thứ nhất, tưởng trước mặt mình hiện ra một đóa sen xanh to lớn, phóng ánh sáng xanh. Câu thứ hai, tưởng đóa sen vàng. Cho đến câu thứ ba, thứ tư, là hoa sen đỏ, trắng, màu nào phóng quang ánh sáng ấy. Kế tiếp lại tưởng hoa sen màu xanh, cứ như thế mà luân lưu mãi. Đồng thời khi hoa hiện, lại tưởng có hương sen thanh nhẹ phảng phất xung quanh. Bởi có nhiều hành giả trong Liên Hoa Tông dùng mọi pháp thức vẫn khó ngăn được tạp niệm, nên cổ nhân mới phát minh ra lối niệm này. Đây là cách dùng hình sắc thay đổi để buộc tâm tưởng cho chuyên nhất, và hình sắc này lại lấy tướng hoa sen nơi ao thất bảo ở cõi Cực Lạc “Một câu Di Đà, một đóa bảo liên,” bởi hoa sen Tịnh Độ hiện thành không rời hoa sen công đức của tâm niệm Phật. Và khi mạng chung, thân thức của hành giả sẽ nương theo hoa sen báu ấy mà sanh về Cực Lạc. Chư liên hữu nếu thấy có duyên với phương thức trên đây, nên áp dụng để mau đi vào niệm Phật diệu liên hoa tam muội. *Thứ chín là “Quang Trung Trì Danh”*: Vì có hành giả khi nhắm mắt niệm Phật, thường bất chợt thấy những hình tướng ô uế, hoặc màu sắc đen tối xao động nổi lên, nên cổ đức mới truyền dạy cho cách thức này. Đây là phương pháp vừa niệm Phật, vừa tưởng mình đang ngồi giữa vùng ánh sáng trong suốt to rộng. Khi tâm đã an định trong vùng

quang minh ấy, hành giả cảm thấy thần trí sáng suốt mát mẽ, không những tạp tướng trừ dứt, mà các tướng uế sắc cũng tiêu tan. Rồi chánh niệm do đó được bền lâu, và tam muội cũng do đó lần lần thành tựu. Đây tuy là phương tiện đặc biệt chuyên trừ tướng uế ác nhưng dù không có nghiệp bệnh ấy, nếu muốn tinh thần thư thối để đi sâu vào niệm Phật tam muội, hành giả cũng nên áp dụng cách thức này. *Thứ mười là “Quán Phật Trì Danh”*: Pháp quán tướng trong Quán Kinh rất trọng yếu, công đức cực kỳ to rộng, nhưng chưa phải là phương tiện phổ thông cho chúng sanh thời mạt pháp hành trì. Nhưng vì không muốn bỏ công đức đặc biệt của quán pháp, nên cổ nhân đã thể dụng trong mười sáu phép quán, lựa cách thức dễ tu tập nhất, lấy trì danh làm chánh, quán Phật làm phụ, gọi là Quán Phật Trì Danh. Hành giả mỗi ngày sau khi niệm Phật, lại để riêng một thời tịnh tâm quán tướng sắc tướng quang minh của Phật A Di Đà. Cách quán Phật này rút lựa phép quán thứ mười ba trong Quán Kinh, tướng Đức A Di Đà thân cao một trượng sáu, sắc vàng ròng, đứng bên bờ ao thất bảo. Nếu chưa quán tướng được ao thất bảo, hành giả có thể tướng Đức Phật đứng trong vùng ánh sáng giữa hư không trước mắt mình, tay trái đưa ngang ngực bắt ấn kết tường, tay mặt buông sả xuống theo thể tiếp dẫn. Muốn quán Phật cho thành tựu, trước tiên nên quán đại khái toàn thân, kế chỉ chuyên tâm quán tướng lông trắng giữa đôi mày. Tướng bạch hào này rộng không trong suốt như bạch ngọc, có tám cạnh, xoay về bên hữu cao thành năm vòng. Bạch hào là tướng căn bản trong ba mươi hai tướng hảo, khi tướng ấy quán thành, do sự cơ cảm, các tướng kia đều lần lượt hiện rõ. Tuy nhiên, muốn được phần chắc chắn hành giả cũng nên duyệt xem trong kinh, để ghi nhớ rõ 32 tướng tốt của Phật trước khi dụng công. Phương pháp trên đây sở dĩ để trì danh vào phần chánh, vì nếu quán tướng không thành vẫn còn phần trì danh để bảo đảm cho sự vắng sanh. Nhưng thật ra, trì danh cũng giúp quán tướng, quán tướng lại phụ lực cho trì danh; hai phần này hỗ tương đưa hành giả đến chỗ song song thành tựu. Pháp thức này tuy có phần khó hơn các lối khác, song nếu thành tựu thì công đức to rộng vô biên, nên xin đưa ra sau cùng để làm duyên khuyến tấn.

#### ***V. Mười Loại Niệm Phật Ký Số:***

Niệm là hơi thở, ký số là đếm số, mười loại niệm ký số là đếm số hơi thở từ một đến mười. Đây là phương pháp của ngài Từ Vân, tổ thứ



ba của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông. Chính yếu của phương pháp này là trong một hơi thở, hành giả phải xưng đủ mười câu Phật hiệu. Trước hết hít một hơi thở vào, ngưng lại, niệm đủ số mười câu Phật hiệu. Kế đến thở ra hít vào một hơi khác, rồi tiếp tục niệm y như trước. Nếu người hơi ngắn thì có thể chia làm hai phần, mỗi hơi chỉ niệm năm câu Phật hiệu thôi. Phương pháp này có nhiều điểm lợi, trong khi miệng niệm Phật thì tai nghe tiếng và tâm trí ghi nhớ số. Như thế dù không chuyên tâm cũng phải chuyên, vì nếu không thì số mục mà mình đang đếm sẽ bị sai lạc. Đây là một trong những phương pháp rất tốt cho những ai có tâm tán loạn. Nên nhớ, khi xưng niệm danh hiệu Phật, chẳng nên nghĩ gì khác, cũng chẳng nên nghi hoặc. Nếu chí tâm thành ý niệm như thế, thì mỗi câu niệm Phật mới đủ sức diệt được tội nặng trong 80 ức kiếp sanh tử. Nếu chẳng như vậy thì sức diệt tội sanh phước sẽ giảm đi và nghiệp chướng cũng khó mau dứt trừ. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” thư thứ sáu, có đoạn Đại Sư Ấn Quang nhắc từ chúng liên quan đến lời dạy của Lão Sư Từ Vân như sau: “Hình thức tu tập niệm Phật tùy thuộc vào hoàn cảnh của từng cá nhân một, chứ không có một khuôn phép nào định sẵn cho mọi người cả... Nếu như hành giả công chuyện đa đoan, không có thời gian rảnh rỗi, nên định vào buổi sáng sớm. Sau khi súc miệng rửa mặt xong xuôi, nếu có bàn thờ Phật thì đến trước bàn thờ lễ ba lạy. Rồi đứng thẳng lên chấp tay và nhất tâm niệm 'Nam Mô A Di Đà Phật' hết một hơi là một hơi là một niệm. Niệm như thế đủ mười hơi, tiếp tục đọc bài kệ:

'Nguyện cùng người niệm Phật,  
 Đồng vãng sanh Cực Lạc,  
 Thấy Phật thoát sanh tử,  
 Như Phật độ tất cả.'

Đọc xong bài kệ, lễ ba lạy rồi lui ra. Nếu như không có bàn thờ Phật, thì chấp tay hướng về phía Tây cũng như các thức trên mà niệm. Phép Thập Niệm này Lão Sư Từ Vân cũng lập ra cho hàng vua quan, bần việc triều chính, không đủ thì giờ tu tập. Tại sao phải niệm luôn hết một hơi? Vì tâm chúng sanh tán loạn, lại không rảnh để chuyên niệm, niệm như vậy là mượn hơi nhiếp tâm khiến cho qui nhất. Tuy nhiên, số lần niệm phải tùy thuộc vào hơi dài hay ngắn. Không nên cố hay ép, vì làm vậy sẽ dẫn đến mỗi mệ mà thôi. Hành giả chỉ nên giữ mười niệm mà thôi, chứ không nên niệm hai mươi hoặc ba mươi, vì làm như vậy cũng sẽ đưa tới mỗi mệ không cần thiết. Bởi vì tán tâm

niệm Phật khó được vãng sanh, phép này giúp làm cho tâm được chuyên nhất, tuy số niệm có ít nhưng công đức rất sâu, quyết định sẽ vãng sanh Cực Lạc.

### ***VI. Các Loại Niệm Phật Khác:***

**Chơn Niệm Phật:** Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng một câu niệm Phật bao trùm đại tạng giáo. Nó bao gồm tất cả, đầy đủ và không chừa sót một pháp môn nào. Chỉ có những bậc liễu triệt tất cả các truyền thống Phật giáo mới có thể làm hành giả chân niệm Phật. Mặt khác, dầu là hạng người u tối, không hiểu chi cả, chỉ biết thành thật tu tập theo lời giáo dẫn, cũng có thể làm người chân niệm Phật. Ngoài hai hạng chân niệm Phật này, chân hay không là do tự mình cố gắng, tự xét xem mình có thực hành đúng giáo pháp hay không? Theo Đại Sư Ấn Quang trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Chơn Niệm Phật bao gồm: Mỗi câu tràng hạt Phật là Tâm. Phật đã là Tâm chạy uống tìm. Bể Phật dung hòa Tâm với Cảnh. Trời Tâm bình đẳng Phật cùng sanh. Bỏ Tâm theo Phật còn mơ mộng. Chấp Phật là Tâm chẳng trọn lành. Tâm Phật nguyên lai đều huyễn giả. Phật Tâm đồng diệt đến viên thành. Một khi hành giả đã có ý quyết định không còn nghi ngờ gì nữa thì cần gì phải hỏi kết quả của người khác? Dầu cho cả thế gian này không có ai khác đạt được kết quả đi nữa thì hành giả cũng chẳng sanh một niệm nghi ngờ. Bởi vì những lời dạy chân thật này của chư Phật chư Tổ có thể đủ làm bằng chứng. Nếu quý vị, được gọi là hành giả Tịnh Độ, cứ tiếp tục hỏi han về kết quả của người khác, có nghĩa là quý vị thiếu tín tâm nơi lời Phật dạy, do vậy mà việc tu tập của quý vị khó lòng mang lại kết quả. Bậc trí giả không bỏ lời Phật để chạy theo lời phàm. Những ai không vững vàng mà chỉ bị dẫn dắt bởi kết quả của người khác, thật là đáng thương xót! Theo Đại Sư Ấn Quang, Chơn Niệm Phật có nghĩa là:

Mỗi câu tràng hạt Phật là Tâm  
 Phật đã là Tâm chạy uống tìm  
 Bể Phật dung hòa Tâm với Cảnh  
 Trời Tâm bình đẳng Phật cùng sanh  
 Bỏ Tâm theo Phật còn mơ mộng  
 Chấp Phật là Tâm chẳng trọn lành  
 Tâm Phật nguyên lai đều huyễn giả  
 Phật Tâm đồng diệt đến viên thành.

Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ đã chú giải bài kệ theo quan điểm tu tập của Tịnh Độ. *Mỗi câu tràng hạt Phật là Tâm*: Khi lần chuỗi niệm Phật, thì tâm phải thanh tịnh, nghĩa là miệng niệm, tai nghe rõ tiếng niệm Phật, và ý không suy nghĩ vu vơ, nói cách khác, chớ nên khởi sanh vọng tưởng, thì ngay đó mỗi câu niệm đều được cảm ứng đạo giao hay tương ứng với chư Phật. Đây chính là “Sự Tướng Hành Trì” là pháp thức niệm Phật của hàng liên hữu hiện nay. *Phật đã là Tâm uống chạy tìm*: Phải biết Phật không phải từ bên ngoài đến, mà chính thật là do từ Tâm của mình mà thành. Vì cái tâm ấy nó bao hàm hết khắp cả mười phương pháp giới. Một tâm mà hay sanh ra tất cả. Nếu hành giả nhất quyết cầu Phật ở ngoài Tâm mình thì kẻ đó chưa rõ pháp môn “Lý Tánh Duy Tâm.” Cổ đức dạy: “Phật tại Tây Phương vốn chẳng xa. Tây phương ngay ở tại lòng ta.” Lại nữa, tam đồ ác đạo vốn không xa, tam đồ ngay ở tại lòng ta. Cho nên hành giả luôn bình tâm kiểm điểm xem trong Tâm mình có Phật hay chỉ có Tam Đồ. *Bể Phật dung hòa Tâm với Cảnh*: Muốn được thành đạo giải thoát, chứng quả vị Đại Bồ Đề của Phật, hành giả phải dung hòa cả hai phần Sự và Lý. Phải biết Tâm là Lý vì nó vô hình vô tướng. Còn Sự là Cảnh vì nó có hình có tướng. *Trời Tâm bình đẳng Phật cùng sanh*: Hễ Tâm bình đẳng thì chính là Tâm Phật, vì các pháp đều bình đẳng, đều có đủ ba môn giải thoát là Không, Vô Tướng, và Vô Nguyện như nhau cả. Phật được gọi là đấng Bình Đẳng, vì đối với tất cả các loài chúng sanh, Ngài đều dùng lòng từ bi, thương xót và hóa độ giống y như nhau. Tổ muốn nhắc chúng ta trong tu hành cho được thành đạo phải dứt bỏ cái tâm phân biệt. *Bỏ Tâm theo Phật còn mơ mộng*: Như có kẻ nào tu hành mà cứ để cho cái Tâm của mình cứ luôn luôn chạy theo vọng tưởng, tức là phan duyên, quên mất cái Chân Tâm của mình đi, tu như thế mà muốn được thành đạo hay được Phật rước về chốn Tây Phương Cựu Lạc, thì kẻ đó chỉ là người mơ mộng mà thôi, quyết sẽ chẳng bao giờ thành Phật được. Phật tử chơn thuần phải để cho Tâm của mình luôn thanh tịnh thì mới hợp với Tâm của Phật và mới thấy được Phật. *Chấp Phật là Tâm chẳng trọn lành*: Người tu hành nào mà cứ luôn miệng nói lý rằng tâm tôi đã là Phật, cần chi phải tu hành, cần chi phải lạy Phật hay niệm Phật, cần chi phải tụng kinh, xuất gia, thọ giới, cần chi phải đi chùa nghe pháp, vân vân. Vì thế nên không chịu tu theo cách Hành Trì Sự Tướng, không chịu Y Giáo Phụng Hành. Ngược lại, Tâm chứa đầy những cống cao, ngã mạn, kẻ đó ắt

chẳng được trọn lành. Khi lành chẳng được trọn, ắt phải là trọn ác. Tổ muốn nhắc chúng ta chớ nên nói lý suông “Phật là Tâm” trên đầu môi chót lưỡi, mà bỏ đi sự thực hành. *Tâm Phật nguyên lai đều giả huyễn*: Trong cái Chơn Như Pháp Tánh Giới ấy, thì Tâm cũng không có, nghĩa là Tâm bất khả đắc, Phật cũng bất khả đắc. Nếu người tu hành nào mà còn thấy có Phật có Tâm thì còn bị dính mắc vào trong các sự chấp trước, ắt sẽ không bao giờ giải thoát được. Tổ muốn khai thị cho chúng ta về Đệ Nhất Nghĩa Không là cảnh giới đại triệt, đại ngộ của các bậc Thánh nhân giải thoát, chứ không phải là cảnh giới của hàng phàm phu bạt địa chúng ta. Vì chúng ta là phàm phu chưa chứng đắc một chút gì cả nên cần phải chấp vào nơi sự tướng để mà tu. Nghĩa là thấy có vọng tâm cần dứt trừ, hay thấy có Phật để cầu tiếp dẫn. *Phật Tâm đồng diệt đến viên thành*: Nếu như ai mà tu chứng đắc đến được cảnh giới không còn thấy có Tâm nữa như ngài Huệ Khả trả lời đức Đạt Ma Tổ Sư ‘Tôi tìm Tâm không được,’ hay không thấy có Phật, thì các bậc ấy đã chứng đạo và trở về được cái thể Nhứt Chơn rồi vậy. Bát Nhã Tâm Kinh gọi là ‘Ngũ uẩn giai không’ tức là phủi chân bước lên bờ giải thoát.

***Nhứt Tâm Niệm Phật***: Khi niệm Phật, hành giả phải chú tâm nghĩ tưởng đến pháp thân Phật. Trong khi niệm Phật, hành giả nên thở ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp đốt nát, mặt mày lem luốc, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đỉnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Nếu hành giả niệm Phật khó qui nhất, phải nhiếp tâm niệm kỹ. Tiêu chuẩn chính yếu cho phép nhiếp tâm là sự chí thành và tha thiết. Thật khó để đạt được sự nhiếp tâm nếu lòng không chí thành. Tuy nhiên, lòng chí thành vẫn chưa đủ. Hành giả phải chú ý lắng nghe lời niệm. Bất luận niệm thầm hay niệm ra tiếng, niệm ấy phải khởi từ tâm. Rồi tiếng niệm ấy phát ra từ nơi miệng và đi vào lỗ tai mình. Ngay lúc miệng niệm thầm, tướng niệm vẫn hiện hữu nơi ý. Tâm và miệng niệm rõ ràng, tai nghe rõ ràng và tâm nhiếp như thế thì vọng niệm sẽ tự dứt.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn được giải thoát trong hiện đời, chúng ta nên tập trung nơi pháp môn Tịnh Độ. Các kinh Kim Cang và Pháp Hoa nên tạm gát qua một bên, cho đến khi nào lý Tịnh Độ được thông suốt và đạt được nhất tâm

qua niệm Phật rồi sẽ hay. Nếu bây giờ chúng ta vừa tu tập niệm Phật vừa nghiên cứu kinh điển, có lẽ chúng ta sẽ không có đủ thời gian và năng lực. Do vậy mà chúng ta sẽ không đạt được bên nào mà còn chẳng được lợi ích của bên nào cả. Cũng theo Đại Sư Ấn Quang, tổ thứ mười ba của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông, muốn cho được nhứt tâm niệm Phật để có thể diệt được vô lượng tội chướng trong nhiều kiếp sanh tử, khi niệm Phật hành giả phải nhất tâm. *Thứ nhất* là buộc tâm mình lại, đừng để cho tán loạn hay nghĩ tưởng vu vơ. *Thứ nhì* là mỗi câu niệm Phật phải nối tiếp nhau, không mau không chậm, đều đặn như giọt nước mưa trên mái nhà nhiều xuống. Giọt trước không chờ giọt sau. *Thứ ba* là từng câu từng chữ niệm Phật phải cho thật rõ ràng. *Thứ tư* là miệng xưng niệm hồng danh, mắt chăm chú nhìn tượng Phật, tai nghe rõ tiếng niệm Phật của mình.

**Niệm Phật Tam Muội:** Trong khi niệm Phật, hành giả nên thở ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luot, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đỉnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Có hai thứ tam muội: định khẩu Tam Muội và định tâm Tam Muội. Theo Đại Sư Huệ Viễn trong Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật Tam Muội là nhớ chuyên và tưởng lặng. Thứ nhất là “Nhớ Chuyên”, nghĩa là tâm trí lúc nào cũng chuyên nghĩ nhớ đến Đức Phật A Di Đà, chớ không bị chia chẻ nhiều lối, do đó mà được vào trong cảnh “chí một, tâm đồng”; chí một là tâm chỉ có duy nhất một chí quyết, ấy là “câu vãng sanh Cực Lạc,” và tâm đồng là tâm giống y hệt như tâm của chư Phật, tức là tâm hoàn toàn lặng lẽ, thanh tịnh. Thứ hai là Tưởng Lặng. Tất cả các tư tưởng phù phiếm của chúng sanh đều bị lặng chìm hết cả. Làm được như vậy là được vào trong cảnh “khí thanh, thần sáng.” Hai điều này tự nhiên thâm hợp, nương về mà phát sanh ra diệu dụng. Khi khí thanh thì trí huệ phát sanh. Trí này có khả năng soi ngộ đến tất cả các đạo lý nhiệm mầu. Thần sáng có nghĩa là tinh thần chiếu suốt các nơi tăm tối, không chỗ tối tăm nào mà chẳng được soi tới.

## *The Dharma Door of Buddha Recitation In Buddhist Cultivation*

### *I. A Summary of the Dharma Door of Buddha Recitation:*

The true intention of Sakyamuni Buddha, when He appeared in the world to preach the Dharma and rescue sentient beings, was for all beings to escape Birth and Death and attain Enlightenment immediately. However, because sentient beings were all of differing capacities and thus could not entirely meet His transcendental expectations, so the Buddha resorted to one expedient after another, all of them adapted to the individual capacities of sentient beings. To those of the highest capacities, the Buddha taught the path of the Buddhas, showing them the Self-Nature directly so that they might attain Buddhahood in one lifetime, as in the case of Sudhana in the Avatamsaka Sutra or the Dragon Princess in the Lotus Sutra. To those of more modest capacities, the Buddha taught the Bodhisattva, Pratyeka Buddha and Arhat paths, so that they might reach Buddhahood through step-by-step cultivation. To those of still lower capacities, the Buddha taught the Five Precepts and the Ten Virtues. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "These methods, high or low, some leading to swift liberation, others to gradual liberation, are all different. However, they all require self-power and deep cultivation to escape from the cycle of Birth and Death and reach the Self-Nature. If even a trace delusion of views or delusion of thought remains, the root of Birth and Death cannot be extirpated. This being the case, even if the cultivator's powers of concentration and wisdom are profound, he will continue to revolve in the cycle of Birth and Death. Only at the level of the Arhats are the roots of Birth and Death completely severed. However, transcending Birth and Death is merely the small fruit of the Arhats; the cultivator must still aim for the path of Great Bodhi, relying on his Vow to be reborn in the worlds of the ten directions. He may then cultivate the six paramitas and the ten thousand conducts, in order to achieve Buddhahood and rescue sentient beings. In this manner, he will gradually achieve the fifty-two stages of Bodhisattvahood, up to the level of Wonderful Enlightenment, before finally reaching Buddhahood." Pure Land practitioners should always

keep in mind that in the midst of this Dharma-Ending Age, there are very few good spiritual advisors, while the capacities of sentient beings are limited. It is difficult enough to find someone who is awakened to the Way, not to mention one who has truly attained Enlightenment? Knowing that sentient beings would find it extremely difficult to achieve liberation by relying on self-power alone, Sakyamuni Buddha taught, in addition to other methods, the special approach of Pure Land. With this method, as long as their Faith and Vows are true and earnest, even those who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Acts, may, on the verge of death, when the mark of the hells appear, follow the advice of a good spiritual advisor and recite the Buddha's name one to ten times; then, thanks to the compassionate power of Amitabha Buddha, even they will be received and guided to the Pure Land, not to mention those who practice wholesome deeds and do not commit transgressions! To repeat the name of a Buddha audibly or inaudibly, or visualization of the Buddha's auspicious marks. The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. In the Great Heap Sutra, Sakyamuni Buddha predicted: "In the Dharma-Ending Age, among multitude of practitioners, very few will attain the Way. The most they can expect is to rely on the Pure Land method to escape Birth and Death. Besides, in the Long Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha made the following prediction: "In the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain Enlightenment." In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "To receive true benefits in this very life, the practitioner should follow the Pure Land method, reciting the Buddha's name with Faith and Vows, seeking rebirth in the Land of Ultimate Bliss. Escape from the realms of Birth and Death will then be assured. Otherwise, not only will those who have not received the true transmission of the Dharma fail to achieve liberation, even those who have received it will have no hope of achieving liberation! This is because to receive the true transmission of the Dharma is to awaken to the Way, but not to attain Enlightenment. Only by attaining

Enlightenment, at the Arhat level or above, will you escape the cycle of Birth and Death. Awakening to the Way is still within that cycle. Cultivating other methods requires severance of karmic obstructions and attainment of the Truth before you can escape Birth and Death. With the Pure Land method, you need only recite the Buddha's name with deep Faith and earnest Vows, while ceasing transgressions and performing good deeds, thus engaging simultaneously in the main and subsidiary practices in order to be assured of rebirth in the Western Pure Land. In fact, the highest level of rebirth will be achieved. Not only are those who have perfected Pure Land practice assured of rebirth, even those guilty of the Five Grave Offenses and the Ten Evil Acts can also achieve it, as long as, on the verge of death, they awaken, become utterly ashamed of their transgressions, grow frightened and recite the Buddha's name in utmost sincerity. This is because Amitabha Buddha has great, all-embracing compassion and considers it His calling to rescue sentient beings. Anyone who sincerely seeks His assistance will be gathered and rescued. This is called 'taking one's karma along to the Pure Land, through the power of Amitabha Buddha.' In this Dharma-Ending Age, if you cultivate other methods, abandoning the Dharma Door or Pure Land, you can only reap merits and blessings in the celestial and human realms or sow the causes and conditions of liberation in future eons. This is because few in this day and age truly have the strength to sever all karmic obstructions. Therefore, the roots of Birth and Death continue to exist. Under these circumstances, how can you prevent the dream-like seeds of Birth and Death from sprouting anew?" According to the Pure Land School, the more diligently the cultivator engages in wholesome conduct and the deeper his power of concentration, the higher his level of rebirth will be. He will see Amitabha Buddha soon after rebirth and be able to hear the wonderful Dharma. Therefore, even those who have awakened the Way, severed delusion and attained the Truth should dedicate all merits toward rebirth in the Pure Land, seeking perfect attainment of the Dharma Body and swift attainment of Buddhahood. Despite its loftiness, the Pure Land Dharma Door is a very easy method of cultivation. For this reason, not only do ordinary beings find it difficult to believe, but cultivators of the Two Vehicles (Theravada followers) also harbor doubts. This applies even to Bodhisattvas at the expedient



level. Only those who have sown the wholesome seeds of Pure Land in previous lives as well as the higher level Bodhisattvas can truly have firm and deep Faith in it.

## ***II. Two Kinds of Buddha Recitation:***

***Two Kinds of Buddha Recitation on Visualization on Auspicious Signs of the Buddha & Reciting the Buddha's Name:*** According to The Treatise on the Ten Doubts, question number three, there are two kinds of Recitation of Buddha-name: One method of Buddha Recitation is to focus on or visualize the thirty-two auspicious signs of the Buddha, concentrating the Mind so that, asleep or awake, you always see the Buddha. Another, more common employed method is to concentrate exclusively on reciting the Buddha's name, holding fast singlemindedly and without interruption. In this way, the practitioner will see the Buddha in this very life. This method requires that the Mind be calm, still and undisturbed, each recitation follows one before, the Mind focus on the Buddha name. While the mouth recites the Buddha's name, the Mind should clearly contemplate each and every utterance, so that each and every word is clear and distinct. During recitation, regardless of the number of utterances, Mind and thought should be utterly sincere and focussed. Only with such singleminded practice can each utterance erase 'eight million eons of heavy transgressions.' Otherwise, karmic obstructions are difficult to eradicate. To call on the Buddhas in general, not not limit to any specific Buddha. To intone the name of a special Buddha to gain concentration or singleminded.

***Two Kinds of Theory and Practice of Buddha Recitation:*** *Theoretical Buddha Recitation*, theories are truths, are the matter of thoughts and reflections. This is the realm of being able to penetrate deeply into the True Nature. *Practical Buddha Recitation*, practice is a skillful method or means toward an end, the effort put forth in cultivation and application of theory. This is regarded as the ralm of Form-Characteristic. Theory is practice, practice is theory; however, if this discussion is taken to the ultimate level, then theory is practice, practice is theory. True nature is form characteristic, and form characteristic is true nature. Theory and practice are perfectly harmonious which the Avatamsaka Sutra called 'Theory and practice are without limitation, practice-practice without limitation.' On the path

of cultivation, theory and practice are the inside and outside of each other, respectively combining to help each other achieve completeness or enlightenment. Theory is necessary to provide purpose and direction; practice gives validation and proof for reasons and deductions of theory to reach goals and achieve results of gaining rebirth or enlightenment. Theory is like two shining eyes to look on the path of enlightenment; practice is like a pair of strong healthy legs making strides. If eyes are missing or blind, or are working insufficiently, it is easy to get lost on the path. If legs are missing, then no matter how sufficient the eyes are, it is impossible to reach the aimed destination. Moreover, knowing theory but not practice is similar to a person who has a map, and clearly knows the path to enlightenment, but refusing to travel. Having practice but not knowing theory is similar to a person who despite traveling finds the progress is slow, often gets lost, without anyone to rely on for guidance. Having both theory and practice is similar to a person who knows clearly the path and once the travel begins knows the proper destination will be reached. Therefore, on the cultivated path, having practice but missing theoretical understanding will not be of any help. However, the most disturbing thing is those who understand theory but refuse to practice, instead always speak hollowly, and not practice what they speak. Even though they are able to debate, discuss, and analyze theory in the most magnificent manner throughout their entire lives, they will never make any progress in their whole life. Therefore, the Buddha Dharma can help those who are ignorant and completely uneducated but have no means to help those with 'worldly intelligence' who lack practice and application of their knowledge.

### ***III. Four Methods of Pure Land Practice:***

Buddha Recitation does not consist of oral recitation alone, but also includes contemplation and meditation. According to Great Master Yin-Kuang in "Letters From Patriarch Yin-Kuang," there are, in general, four methods of Pure Land practice: oral recitation (holding the name), contemplation of a Buddha image, visualization (contemplation by thought) and true-mark recitation. Among these four methods, oral recitation has the broadest appeal. It is not only easy to practice, it does not lead to demonic events. If you wish to practice the

Visualization method, you should carefully read and study the Meditation Sutra and clearly understand such principles as “This Mind is the Buddha,” “If the mind is pure, the Buddha appears,” “All realms and states are Only-Mind, there should be no attachment to them.” Once you understand that realms and states do not come from the outside and avoid developing attachments to them, these states then become more sublime and the mind grows purer and more focussed. If you reach that point, the benefits of Visualization are significant. On the other hand, if you are unfamiliar with the realms visualized and have not comprehended the essence of the Dharm, but are over-eager to see auspicious realms, everything is delusion. Not only are you not in communion with the Buddhas, you even begin to create the causes of demonic events (hallucinate). This is because the more eager you are to see realms, the agitated and deluded your mind becomes. Since from the outset, you have failed to apply your mind correctly, you will not be able to realize that these realms are demonic apparitions. Therefore, you are overcome with joy, your thoughts and feelings are not peaceful and calm. Taking advantage of this, demons will cloud your mind and plunder your Self-Nature. At that point, even if a living Buddha were to appear, He would have no way of rescuing you!

***First, Real Mark’ Buddha Recitation:*** ‘Self-Nature’ Buddha Recitation, this entails penetrating the Mind’s foremost meaning, reciting our own original Buddha Nature. It is to contemplate the Real Mark Dharma Body of the Buddhas, resulting in attainment of True Thusness Samadhi. This method is really a Zen practice; however, since the realm revealed by the meditational mind is the Pure Land, it also qualifies as a Pure Land practice. This method is not for those of limited or moderate capacities. If the practitioner is not of the highest capacity, he cannot become enlightened and enter into it. For this reason, few Pure Land teachers promote it and the proponents of the method are found chiefly within the Zen tradition. Incidentally, I would venture to say here that while we are still treading the path of practice, not having reached the sage of Perfect Enlightenment, all Dharma methods are expedients. Buddha Recitation is an expedient and so is Zen. According to the three Pure Land sutras, Buddha Sakyamuni provided the expedient teaching of the Western Pure Land, and urged sentient beings to recite Amitabha Buddha’s name seeking rebirth

there. Within this method, they can escape Birth and Death, avail themselves of that wonderful, lofty realm to pursue cultivation, and swiftly attain Buddhahood. Diligent Buddha Recitation also leads to Awakening, as in Zen; however, the principal goal of the Pure Land School is rebirth in the Land of Ultimate Bliss, while the degree of Awakening achieved is a secondary consideration. Furthermore, ancient virtues taught: “The superior person makes demands on himself. The dull person makes demands on others.” Devout Buddhists should diligently cultivate the method of Buddha Recitation, but should not totally be dependent on others. We should recognize that responses result from our own efforts; they do not come from a provisional explanation spoken for greedy living beings who hope to put in a little effort and obtain a lot. The Buddhas and Patriarchs tried to accommodate potentials of living beings and said that the Buddhas’ power leads us, with the goal of making living beings recite vigorously. In reality, when we recite the names of the Buddhas, we are relying on our own strength to obtain rebirth in the Pure Land. Thus, the goal of Real Mark Buddha Recitation falls within Pure Land teachings. However, from the standpoint of an expedient leading to rebirth in the Land of Ultimate Bliss, it does not truly qualify as a Pure Land method within the meaning of the Three Pure Land sutras taught by Buddha Sakyamuni. This is, perhaps, the reason why Pure Land Patriarchs merely referred to it to broaden the meaning of Buddha Recitation, but did not expound it widely.

***Second, Contemplation by Thought Recitation:*** Contemplation by Thought Recitation entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). To contemplate Buddha, especially Amitabha, in the mind and repeat his name silently, in contrast with repeating his name loudly. Contemplation by Thought Recitation entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). If this practice is perfected, the cultivator will always visualize the Pure Land before him. Whether his eyes are open or closed, his mind and thoughts are always coursing through the Pure Land. At the time of death, he is assured of rebirth there. The virtues

obtained through this method are immense and beyond imagination, but since the object of meditation is too profound and subtle, few practitioners can achieve it. This is because, in general, the method presents five difficulties. Very few can avoid all five pitfalls. Thus upon reflection, this method also belongs to the category of difficult Dharma doors: With dull capacities, one cannot easily succeed, with a crude mind, one cannot easily succeed, without knowing how to use expedient skillfully and flexibly during actual practice, one cannot easily succeed, without the ability to remember images clearly, one cannot easily succeed, with low energy, one cannot easily succeed. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Twelve, Seeing Aksobhya Buddha, the Buddha asked Vimalakirti: “You spoke of coming here to see the Tathagata, but how do you see Him impartially?” Vimalakirti replied: “Seeing reality in one’s body is how to see the Buddha. I see the Tathagata did not come in the past, will not go in the future, and does not stay in the present. The Tathagata is seen neither in form (rupa, the first aggregate) nor in the extinction of form nor in the underlying nature of form. Neither is He seen in responsiveness (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijñana) (i.e. the four other aggregates), their extinction and their underlying natures. The Tathagata is not created by the four elements (earth, water, fire and air), for He is (immaterial) like space. He does not come from the union of the six entrances (i.e. the six sense organs) for He is beyond eye, ear, nose, tongue, body and intellect. He is beyond the three worlds (of desire, form and formlessness) for He is free from the three defilements (desire, hate and stupidity). He is in line with the three gates to nirvana and has achieved the three states of enlightenment (or three insights) which do not differ from (the underlying nature of ) unenlightenment. He is neither unity nor diversity, neither selfness nor otherness, neither form nor formlessness, neither on this shore (of enlightenment) nor in mid-stream when converting living beings. He looks into the nirvanic condition (of stillness and extinction of worldly existence) but does not dwell in its permanent extinction. He is neither this nor that and cannot be revealed by these two extremes. He cannot be known by intellect or perceived by consciousness. He is neither bright nor obscure. He is nameless and formless, being neither strong nor weak, neither clean nor unclean,

neither in a given place nor outside of it, and neither mundane nor supramundane. He can neither be pointed out nor spoken of. He is neither charitable nor selfish; he neither keeps nor breaks the precepts; is beyond patience and anger, diligence and remissness, stillness and disturbance. He is neither intelligent nor stupid, and neither honest nor deceitful. He neither comes nor goes and neither enters nor leaves. He is beyond the paths of word and speech. He is neither the field of blessedness nor its opposite, neither worthy nor unworthy of worship and offerings. He can be neither seized nor released and is beyond 'is' and 'is not'. He is equal to reality and to the nature of Dharma (Dharmata) and cannot be designated and estimated, for he is beyond figuring and measuring. He is neither large nor small, is neither visible nor audible, can neither be felt nor known, is free from all ties and bondage, is equal to the All-knowledge and to the (underlying) nature of all living beings, and cannot be differentiated from all things. He is beyond gain and loss, free from defilement and troubles (klesa), beyond creating and giving rise (to anything), beyond birth and death, beyond fear and worry, beyond like and dislike, and beyond existence in the past, future and present. He cannot be revealed by word, speech, discerning and pointing: "World Honoured One, the body of the Tathagata being such, seeing Him as above-mentioned is correct whereas seeing Him otherwise is wrong."

***Third, to Contemplate the Buddha's Statue:*** Contemplation of the Buddha's statue is one of the four kinds of contemplation of the Buddha, to contemplate the image of Amitabha Buddha and repeat his name. To contemplate the image of Amitabha Buddha and repeat his name. In this method, the practitioner faces a statue of Amitabha Buddha and impresses all the features of that statue in his memory, contemplating to the point where, even in the absence of a statue, and whether his eyes are open or closed, he clearly sees the image of Amitabha Buddha. This method is also difficult, because it requires a great deal of energy, a faithful memory and skillful use of expedients. There are cases of individuals who have practiced it in an inflexible way and have developed headaches difficult to cure. Moreover, upon examination, this method of seeking rebirth in the Pure Land is not mentioned in the Buddhist sutras. It is merely a technique to assist in the practice of Buddha Recitation, so that the practitioner can harness

his mind and achieve right thought. Still, if we practice this method in a pure, devoted frame of mind, we can obtain a response, eradicate our bad karma, develop virtue and wisdom, and, through an illusory statue of Amitabha Buddha, awaken to His True Marks and achieve rebirth in the Pure Land.

***Fourth, Holding Buddha's Name Recitation:*** Holding the name of a Buddha, another, more common employed method is to concentrate exclusively on reciting the Buddha's name, holding fast singlemindedly and without interruption. In this way, the practitioner will see the Buddha in this very life. This method requires that the Mind be calm, still and undisturbed, each recitation follows one before, the Mind focus on the Buddha name. While the mouth recites the Buddha's name, the Mind should clearly contemplate each and every utterance, so that each and every word is clear and distinct. During recitation, regardless of the number of utterances, Mind and thought should be utterly sincere and focussed. Only with such singleminded practice can each utterance erase 'eight million eons of heavy transgressions.' Otherwise, karmic obstructions are difficult to eradicate. You should, therefore, take your capacities and circumstances into consideration and not aim for what is too lofty and beyond your reach; seeking benefits only to receive harm. The Patriarch Shan-Tao has said: "Sentient beings in the Dharma-Ending Age have agitated inverted minds. Visualizing lofty realms with such coarse minds is certainly difficult to accomplish!" Therefore, the Great Sage Sakyamuni Buddha took pity and specifically recommended oral recitation because He feared that those who were not skillful in using their minds would be lost in demonic realms. Cultivation through oral recitation is very easy. To achieve rebirth in the Pure Land, you need only ensure that singleminded thought follows singleminded thought. Moreover, utmost sincerity and earnestness are also wonderful methods to treat the deluded mind and demonic realms. You should think this over carefully and strive with all your mental strength to cultivate. Oral recitation is the most common Pure Land method at the present time. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Pure Land practitioners should always remember that you may suffer from overexertion as a result of reciting the Buddha's name too rapidly and hurriedly. This is, of course, because you were not skillful. Buddha

Recitation should be practice according to one's strength; it can be done silently or audibly, softly or loudly. Why do you have to insist on reciting in such a loud voice that you will become exhausted and fall ill?" According to Most Venerable Thích Thiên Tâm, there are ten variants in oral recitation. In this method, the practitioner recites, aloud or silently, either "Nam Mo Amitabha Buddha" or "Amitabha Buddha." The short form (Amitabha Buddha) has the advantage of easily focussing the cultivator's mind, while the longer version facilitates development of a truly earnest, respectful mind conducive to a response. This method, taught by Sakyamuni Buddha in the Shorter Amitabha Sutra, is the dominant form of Pure Land practice at the present time.

#### ***IV. Ten Variants in Oral Recitation:***

As mentioned above, oral recitation method means "holding the name" method or holding on or relying on the name of Amitabha. Oral recitation is the most common Pure Land method at the present time. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm, there are ten variants in oral recitation. *The first oral recitation is Reflecting the Name Recitation:* With this technique, the ear catches the sound as the mouth recites, examining each individual word and each individual phrase, to make sure they are clear and distinct, phrase after phrase. There are two ways of hearing, with the ears or with the mind. Although the ears 'hear deep inside,' the sounds do not reside anywhere. The practitioner gradually forgets everything inside and out, even body, mind, realm, time and space, with only the Buddha's name remaining. This technique of 'reflecting the name,' makes it easy for the cultivator to filter out deluded thoughts and Surangama Sutra expresses this very idea when it states, in the words of the Bodhisattva Manjusri: "This common method of concentrating the mind on its sense of hearing, turning it inward, is most feasible and wise." *The second oral recitation is "Counting Rosary Beads Recitation":* In this method, as the mouth recites, the hand fingers the rosary. At first, thoughts are tied to the rosary beads, but later on they gradually move away from the beads, leading to the state of one-pointedness of mind. This technique increases the power of recitation in the same way that a cane enables a mountain climber with weak legs to ascend higher and higher. With this



technique, we should write down the number of recitations per session or per day. This has the advantage of forcing us to keep an exact count, eliminating the affliction of laziness. However, we should take care not to be too ambitious, attempting to achieve too much too soon, or our recitation will not be clear and distinct. The ancients, while reciting the Buddha's name over and over, did so in a clear, distinct manner thanks to two factors: correct understanding, and correct concentration of mind. Elder Master Ou-I, the Ninth Patriarch of Pure Land once taught: "There is no better or loftier way to reach the state of one-pointedness of mind. At first the practitioner should finger the rosary, keeping an exact count, while reciting the Buddha's name over and over in a clear, distinct manner, 30,000, 50,000 up to 100,000 times each day, maintaining that number without fail, determined to remain constant throughout his life. Such recitation will, in time, become second nature, not reciting being reciting. At that time, recording or not recording no longer matters. If such recitation, accompanied by earnest Faith and Vows, did not lead to rebirth in the Pure Land, the Buddhas of the Three Periods (past, present and future) would all be guilty of false speech. Once we are reborn in the Pure Land, all Dharma methods will appear before eyes. If at the outset we seek too high a goal, are over-confident and eager to show that we are not attached to forms and marks, preferring to study according to the free and perfect method, we reveal a lack of stability and depth in our Faith and Vows as well as perfunctoriness in our practice. Even if we were to lecture exhaustively on the Twelve Divisions of the Dharma and become enlightened to the 1,700 Zen koans, these would merely be activities on the fringes of life and death." This advice is indeed a hand-guide for the Pure Land practitioners. *The third oral recitation is "Breath-by-Breath Recitation"*: This technique consists of reciting silently or softly, with each breath, inhaling or exhaling, accompanied by one recitation of the Buddha's name. Since life is linked to breath, if we take advantage of breath while practicing Buddha Recitation, we will not be apart from Amitabha Buddha in life and at the time of death, when breath has stopped, we will be immediately reborn in the Pure Land. The practitioner should remember, however, that once he has mastered this technique, he should recite aloud as well as silently. In this way, the power of recitation will be strengthened and the will to be reborn in the

Pure Land more easily developed. Otherwise, his resolve will not be earnest and he might stray into the practice of the “Five Meditations to calm the mind” of the Theravada tradition. *The fourth oral recitation is “Continuously Linked Recitation”*: With this technique, the practitioner recites softly, each word following the one immediately before, each phrase closely following the previous phrase. During this practice, through discretion and patience, there are no empty time frames and therefore ‘sundry thoughts’ cannot intrude. The cultivator’s feelings and thoughts are intense, his mind and mouth move boldly forward reciting the Buddha’s name, the power of right thought embraces everything, temporarily subduing ignorance and delusive thought. Thus, the light of transcendental samadhi breaks through and shines forth. From early times, Pure Land practitioners would avail themselves of this method when their emotions and thoughts wandered or were in a state of confusion. *The fifth oral recitation is “Enlightened, Illuminating Recitation”*: With this technique, the practitioner on the one hand recites the Buddha’s name and on the other hand, returns the light and illumines his True Nature. He thus enters into the realm of ultimate transcendental emptiness; what remains is only the consciousness that his body-mind and the True Mind of the Buddha have become one, all-illuminating and all-encompassing. At that time, meditation rooms, cushions, gongs and all else have disappeared. Even the illusory, composite body is nowhere to be found. With this practice, even while our present retribution body is not yet dead, silent illumination is attained. Uttering the Buddha’s name, the practitioner immediately achieves the state of samadhi. There is no swifter method for common mortals to enter the realm of the saints. Unfortunately, we cannot understand or practice this method unless we are of the highest capacity. Therefore, its scope is rather modest and limited. *The sixth oral recitation is “Bowing to the Buddha Recitation”*: This technique consists of making bows as we recite the Buddha’s name. Either we recite once before each bow or we bow as we recite, regardless of the number of recitations. The bowing should be supple yet deliberate, complimenting recitation, bowing and reciting perfectly synchronized. If we add a sincere and earnest mind, body, speech and mind are gathered together. Except for the words Amitabha Buddha, there is not the slightest deluded thought. This method has the ability to destroy the

karma of drowsiness. Its benefits are very great, because the practitioner engages in recitation with his body, speech and mind. A lay practitioner of old used to follow this method, and each day and night, he would bow and recite and average of one thousand times. However, this practice is the particular domain of those with strong mind-power. Lacking this quality, it is difficult to persevere, because with extended bowing, the body easily grows weary, leading to discouragement. Therefore, this method is normally used in conjunction with other methods and is not practiced in exclusively. *The seventh oral recitation is "Decimal Recording Recitation"*: This is the inscription technique of Buddha Recitation, taking each ten utterances of the Buddha's name as a unit. Individuals with short breath spans can divide the ten utterances into two subunits (five utterances each) or three smaller subunits (two three utterance units and one four-utterance unit). One rosary bead is fingered after each group of ten utterances is completed. With this practice, the mind must not only recite, it must also remember the number of utterances. In this way, if we are not diligent we must become so; otherwise, it will be impossible to avoid mistakes. This technique, in general, is an excellent expedient forcing the cultivator to concentrate his mind and is very effective with those subject to many errant thoughts. Elder Master Yin Kuang used to recommend it to Pure Land practitioners. *The eighth oral recitation is "Lotus Blossom Recitation"*: As he recites, the practitioner contemplates the four colours of the lotus blossom (blue, yellow, red, and white), one colour after another without interruption. With his first utterance of the Buddha's name, he visualizes a huge, blue lotus blossom before his eyes, emitting a blue light. With the second utterance, he visualizes a yellow lotus blossom, emitting a yellow light. The third and fourth utterances are accompanied, respectively, by visualization of red and white lotus flowers, each colour emitting its own light. He then repeats the visualization in the same sequence. As the flowers appear, he imagines a vague, lingering touch of pure, soft lotus fragrance. Ancient masters devised this method because many practitioners in the T'ien-T'ai School, despite using all available techniques, found it difficult to stem their errant thoughts. This method uses various forms and colours to focus mind and thought. These forms and colours take the marks of lotus blossoms in the Seven-Jewel Pond of the Pure Land (one

utterance of the Buddha's name, one jewelled lotus blossom), because the lotus blossom appearing in the Pure Land are inseparable from the lotus blossoms created by virtues of reciting mind. At the time of death, the mind-consciousness of the practitioner relies on these jewelled lotus blossoms to achieve rebirth in the Western Pure Land. Should the Pure Land cultivator discover that he has an affinity with this technique, he should apply it and quickly enter the Wonderful Lotus Blossom Buddha Recitation Samadhi. *The ninth oral recitation is "Recitation Amidst Light"*: This method was specially designed for certain practitioners who, as soon as they close their eyes to recite, suddenly see filthy forms and marks (ugly grimacing faces, for example), or dark forms and colours swirling around. With this technique, the practitioner, while reciting the Buddha's name, visualizes himself seated in the middle of an immense, brilliant zone of light. Within that zone of light, when his mind has quieted down, the practitioner feels bright and refreshed. At that time, not only have deluded thoughts been annihilated, filthy, evil forms have also disappeared. After that, right thought is reinforced and samadhi is, in time, achieved. Although this is a special expedient to destroy evil deluded marks, even the practitioner who is not in this predicament can apply this method to clear his mind and enter deeply into the Buddha Recitation Samadhi. *The tenth oral recitation is "Contemplation of the Buddha Recitation"*: The methods of contemplation taught in the Meditation Sutra are very important and lead to immense virtue, but they are not a popular expedient for sentient beings in the Dharma-Ending Age. Nevertheless, since the ancient masters did not wish to see the special benefits of the meditation method go unused, they selected the easiest of the Sixteen Contemplations (Contemplation of Amitabha Buddha) and combined it with Oral Recitation to form the Contemplation of the Buddha-Oral Recitation technique. Recitation is predominant, with contemplation of the Buddha occupying a subsidiary position. Each day, after reciting the Buddha's name, the practitioner reserves a special period of time for concentrating his mind and contemplating the Embellishments and Light of Amitabha Buddha. This method derived from Contemplation Number Thirteen in the Meditation Sutra, in which Amitabha Buddha is visualized as some sixteen feet tall and of golden hue, standing at the edge of the Seven-

Jewel Pond. If the practitioner cannot yet visualize the Seven-Jewel Pond, he can picture Amitabha Buddha standing before his eyes in a zone of light, in open space, the left hand held at chest level and forming the auspicious mudra, the right arm extending downward in the position of welcoming and guiding. To be successful in this meditation, it is necessary, at the outset, to visualize the body of Amitabha Buddha in general, then concentrate on the urna (white mark between the eyebrows). This mark is empty and transparent, like a white gem with eight facets. The urna is the basic mark among the thirty-two auspicious marks of the Buddhas. When this visualization is successful, thanks to the affinity thus created between Amitabha Buddha and the practitioner, other marks will appear clearly, one after another. However, to ensure success, the practitioner should read through the Meditation Sutra, memorizing the thirty-two auspicious marks of Amitabha Buddha before commencing his practice. With this method, Buddha Recitation should be primary, because if the practitioner does not succeed at visualization, he can still fall back on recitation to ensure rebirth in the Pure Land. In fact, recitation aids visualization and visualization complements recitation, so that these two aspects work in parallel, leading the practitioner toward the desired goal. Although this technique is somewhat more difficult than the others, if it can be accomplished successfully, immeasurable benefits are achieved. It is therefore described here at the very end, to foster diligent practice.

#### ***V. Ten Recitation in One Breath:***

The “Ten Recitation in One Breath” method was taught by the great Venerable Tsu-Yun, the Third Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Chinese Pureland Buddhism. Essentially, this method requires the practitioner to recite the Buddha’s name ten times per breath. First, inhale, hold breath, and begin reciting ‘Namo Amitabha Buddha’ ten times. Next, exhale, then inhale and repeat the process as done previously. If a practitioner is short of breath, it is acceptable to divide the segment of ten recitations into two; with each breath, recite Amitabha Buddha’s name five times. There are many advantages to practicing this method: speech reciting the Buddha’s name, ears listening, and mind counting the number of recitations. Thus, if able to concentrate, it will lead the practitioner to focus the mind because if

not not focused, the count will be lost. Therefore, the ultimate goal of this method is to force the Pureland cultivator into achieving 'singlemindedness' while engaging in Buddha Recitation. This is one of the best methods for those who are easily distracted or have a wandering mind. It is important to remember while reciting the Buddha's name, try not to think of anything else, and not to be doubtful or skeptical. If the practitioner is able to maintain a sincere and truthful mind in this way, then each recitation will eliminate many karmic offenses in eight million past reincarnations. If not practiced this way, the power to eliminate karmic offenses as well as gaining merits will not be as great. Thus, it will be difficult to eliminate many of one's karmic offenses. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' there's a paragraph that Great Master Yin-Kuang reminded everybody regarding Elder Master Tzu-Wen's words as follows: "The form of Buddha Recitation Practice depends on the circumstances of each individual; there is no single set way... If the cultivator is very busy, having no free time, he should set aside a specific period in the early morning. After washing up, he should bow three times to the Buddha in front of the altar, if he has one. Then, standing erect, he should join his palms and singlemindedly recite the words 'Namo Amitabha Buddha' as many times as he can in one stretch, each stretch counting as one recitation. He should recite thus for ten stretches, and then utter the following stanza:

I vow that, along with other Pure Land cultivators,  
I will be reborn in the Land of Ultimate Bliss,  
See Amitabha Buddha, escape Birth and Death,  
And rescue all, as the Buddha does.'

After reciting this stanza, he should bow three times before retiring. If the cultivator does not have an altar, he can face west with palms joined, reciting according to the above method. This is also the Ten Recitations Method that Elder Master Tzu-Wen established for rulers and officials who are too busy with affairs of state to engage in cultivation. Why recite in one stretch? It is because sentient beings have scattered, unsettled minds and are thus unable to practice assiduously. This recitation method relies on the breath to concentrate the mind. However, the number of utterances is dependent on the length of the breath span. There should be no effort or constraint, as

this would lead to fatigue. Cultivators should only keep ten recitations, not twenty or thirty, for this will also lead to unnecessary fatigue. Since recitation with a scattered mind cannot easily lead to rebirth in the Pure Land, this method is useful for focussing the mind. While the recitations are few in number, the virtues accrued are profound and rebirth in the Land of Ultimate Bliss is assured.”

***VI. Other Kinds of Buddha Recitation:***

***Truthful and Genuine Buddha Recitation:*** Pure Land practitioners should always remember that a single recitation of the Buddha's name encompasses all the teachings of the Tripitaka. It includes all methods in full without omitting a single method. Only those who are well-versed in all Buddhist traditions and teachings can be true Buddha Recitation practitioners. On the other hand, the dull, who are ignorant of everything but how to follow instructions sincerely, can also become true practitioners. Outside of these two groups, the correctness of practice depends on the cultivator's diligence and on whether or not he is practicing in accordance with the teachings. According to Great Master Yin-Kuang, truthful and genuine Buddha Recitation includes each recitation overfilled with Buddha as the Mind; Buddha is Mind, do not waste time searching; Buddhahood is Mind and Environment in harmony; equality of Mind is the birth of a Buddha; abandon the True Mind but wish to follow Buddha is a delusional dream; attach to Mind is Buddha will not lead to goodness; mind and Buddha is inherently artificial and illusory; Buddha, Mind both eliminated, attains Perfection. Once you are determined and have no further doubts about Pure Land practice, why do you have to inquire about the results that other practitioners obtain? Even if no one else in the whole world obtain results, you should not develop a single thought of doubt. This is because the true words of Sakyamuni Buddha and the Patriarchs should be proof enough. If you, so-called Pure Land practitioners, continually inquire about the results other practitioners obtain, it means that you lack complete faith in the Buddha's words, and thus your practice certainly cannot bring results. The wise must not abandon the words of the Buddhas to follow those of human beings. Those who have no firm position and are only guided by the results of others are greatly to be

pitied! According to Great Master Yin-Kuang, Truthful and genuine Buddha Recitation means:

Each recitation overfilled with Buddha as the Mind

Buddha is Mind, do not waste time searching.

Buddhahood is Mind and Environment in harmony.

Equality of Mind is the birth of a Buddha.

Abandon the True Mind but wish to follow Buddha is a delusional dream.

Attach to Mind is Buddha will not lead to goodness.

Mind, Buddha is inherently artificial and illusory.

Buddha, Mind both eliminated, attains Perfection.

Most Venerable explained in the Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism in accordance with the cultivation in the Pure Land School. *Each recitation overfilled with Buddha as the Mind:* When Pureland cultivators count beads reciting Buddha, the Mind needs to be pure and quiescent; mouth recites Buddha, ear listens clearly to the sounds of Buddha Recitation, Mind does not wander and think about any thing else, in other words, do not let any delusional thought arise. If this is accomplished, in that very moment, each recitation will be harmonious, establishing the “miraculous connections” with Buddha. This is presently the “form-Practice,” which is the dharma practice of Buddha Recitation Lotus cultivators. *Buddha is Mind, do not waste time searching:* It is important to understand Buddha does not come from the outside, but is attained from within the cultivator’s Mind. For the Mind encompasses all the ten directions of dharma realms (see Tâm I-H). One Mind can give rise to everything. If anyone who cultivates but is determined to find Buddha outside of his or her Mind, then such a person is one who is not clear about the dharma door of “Theory Nature Is Within The Mind” or everything comes from the Mind. Old saints taught: “The Buddha in the West is inherently not far, Western direction truly exists within our nature.” Moreover, it is necessary to know that the three domains, evil paths are inherently not far, three domains truly exist from within our nature. Therefore, sincere cultivators just calmly and peacefully re-examine our Minds to see if Buddha exists or the three domains and unwholesome paths exist. *Buddhahood is Mind and Environment in harmony:* If anyone wishes to attain the Emancipation and the fruit of Ultimate Enlightenment of



Buddhahood, it is necessary to harmonize both Practice and Theory. It is important to understand that Mind is Theory because it is formless, and Practice is Environment because it has form. *Equality of Mind is the birth of Buddha*: If the Equality of Mind exists then that is the Buddha's Mind for all dharmas are equal, fair, non-biased, and are complete with the following three doors of emancipation and enlightenment of Emptiness, Non-Form, and Non-Vow. The Buddha is known as the "Equality One" because in associating with all sentient beings, He uses compassion, mercy, and empathy to transform and aid them regardless of their forms whether they are heavenly beings or are hell dwellers. The Patriarch wanted to remind all of us on the cultivated path, if anyone wishes to attain enlightenment, it is necessary to eliminate the "Discriminatory Mind." *Abandon True Mind but wish to follow Buddha is a delusional dream*: Anyone who cultivates for enlightenment but always continue to allow the Mind to follow delusional thoughts or distractions, allowing for the Mind to pull and dictate one's being, and to forget about one's True Mind or Buddha Nature. If cultivated in this way but wishes to attain the enlightened path, or have Buddha delivered to the Western Ultimate Bliss World, then such a person is only a delusional dreamer, such an individual is certain never see the Buddha. Sincere cultivators should always allow their minds to be pure and quiescent in order to accord with the Mind of the Buddha, and once this happens they will see the Buddha. *Attach to Mind is Buddha then will not attain goodness*: For cultivators who often speak hollowly and only in Theory, such as my Mind is already Buddha, then what is the need for a cultivated path? What is the need for prostrating to Buddha, or reciting Buddha's name? What is the need to chant sutra, leave home, or taking precepts? What is the need for going to temples to listen to the Dharma? Etc. Thus, they refuse to cultivate, refuse to apply the teaching to practice, and their minds are filled with egotism and conceit. Such people will never attain goodness. If they never attain goodness, then clearly they will attain wickedness. The Patriarch would like to remind all of us that do not speak hollowly by saying 'Buddha is Mind' and then abandon all 'form practices and applications' because to say and to do so one is guaranteed to 'not attain goodness' on the cultivated path. *Mind, Buddha is inherently artificial and illusory*: In the True Dharma Realm

Characteristic, the Mind does not exist the Buddha does not exist either. Thus, if any cultivator still sees or discriminates there is Buddha, there is Mind, that cultivator is still trapped and stuck in 'attaching to forms and discriminations' and will never attain liberation and enlightenment. The Patriarch wanted to open our Minds to follow the Highest and Most Deeply Penetrating Doctrine belonging in the realm of the 'Great Enlightenment' of the Saintly Beings who have attained liberation and does not belong to the realm of the unenlightened mortals such as ourselves. Because we are ordinary mortals who have not attained enlightenment, it is necessary for us to be attached to the practice and form characteristics in order to cultivate, in other words, we need the dharma as means for us to attain enlightenment. This means we see the existence of the delusional mind needing to be eliminated, and we see the existence of Buddha in order to pray for deliverance. *Buddha, Mind both eliminated=Attain Perfection*: If anyone is able to penetrate fully the state where the mind no longer exists or no longer seen, as the way the Second Patriarch said to Bodhidharma 'I cannot find the Mind,' or do not see the existence of Buddha; then such a person has attained enlightenment and has returned to Oneness of emptiness and Nirvana. The Heart Sutra refers to the Mind as the 'Five Skandhas Emptiness.'" If this is achieved, one has crossed over and landed on the shore of enlightenment.

***Reciting the Buddha's Name with One Mind***: During repeating the Buddha's name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha's name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "If practitioners experience difficulty in reaching one-pointedness of mind, you should focus your mind and recite with care. The main criteria of such concentration are utter sincerity and earnestness. It is very difficult to achieve one-pointedness

of mind without utter sincerity. However, sincerity is not enough. Practitioners should next listen attentively to the recitation. Whether or not recitation is performed aloud, it should originate from the mind. It then proceeds from the mouth and enters the ears. Even if you recite silently, the marks of oral recitation still exist in the mind. With mind and mouth reciting clearly, the ears hearing clearly and the mind thus concentrated, deluded thoughts will cease by themselves.” Pure Land practitioners should always remember that if we wish to attain liberation in this very life, we should concentrate on the Pure Land method. The Diamond Sutra and the Lotus Sutra should be temporarily set aside, until such time as you fully possess the Pure Land principles and achieve one-pointedness of mind through Buddha Recitation. If we spend time studying while we are trying to engage in cultivation, we may not have the time or the energy. Thus, we will achieve neither and lose the benefits of both. Also according to Great Master Yin-Kuang, the thirteenth Patriarch of Chinese Pureland Buddhism Thirteen Patriarchs, if any practitioner wishes to achieve “singlemindedness” while reciting Buddha’s name to eliminate infinite karmic offenses in many reincarnations in the past, it is necessary to recite the Buddha’s name with one mind. First, settle and focus the mind, don’t let it become distracted, wander, or think aimlessly. Second, each line of Buddha Recitation must follow the previous one evenly, not too fast, not too slow, similar to a rain drop trickling down from the roof; the first drop does not wait for the next one, the next drop does not interfere with the first. Third, recite each word and each phrase clearly. Fourth, mouth chanting the Buddha’s name, eyes fixed on the Buddha’s statue, ear listening clearly to the sound of Buddha Recitation.

***Buddha Recitation Samadhi:*** During repeating the Buddha’s name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha’s name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. There are two

kinds of samadhi: a fixed mouth samadhi and a fixed mind samadhi. According to Great Master Hui-Yuan in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, Buddha Recitation Samadhi means “often remembering” and “having quiescence”. First, Often Remembering which means always to think and remember Amitabha Buddha and if this is the case, the mind will not be split into infinite directions; therefore, the cultivator is able to penetrate the state of “single mind of complete equality”; first, one mind which means the mind that has only “one determination,” that is “to gain rebirth in the Ultimate Bliss World”; and complete equality which means this mind is similar to the Mind of Buddhas, which is a mind of complete purity and quiescence. Second, having quiescence which means to have all our sentient beings’ delusional thoughts, filled with afflictions, become completely tranquil and quiet. If this is achieved, the cultivator will be able to enter the state of “pure mind and enlightened spirit.” These two states will naturally and spontaneously combine to depend on each other to give rise to an unfathomable connection with the Buddhas and Bodhisattvas. When pure mind exists, it will give rise to Wisdom. This wisdom shines through and penetrates all of the most profound and magnificent Dharma teachings. Enlightened spirit means the spirit will shine to all darkness, there is no area of ignorance does not reach it.

## *Chương Mười Lăm*

### *Chapter Fifteen*

#### *Những Vị Bồ Tát Liên Hệ Tới Đức Phật A Di Đà Của Trường Phái Tịnh Độ*

##### ***I. Đại Thế Chí Bồ Tát:***

Đại Thế Chí, tên theo Phạn ngữ chỉ “Người nắm giữ đại lực.” Đại Thế Chí Bồ Tát, người đã chiếm được một sức mạnh to lớn. Đây là một vị Bồ Tát quan trọng trong Phật giáo Đại thừa, vì chính vị Bồ Tát này đã đem lại sức mạnh giải thoát cho con người. Ông thường xuất hiện bên phải Phật A Di Đà, trong khi Bồ Tát Quán Âm thì xuất hiện bên trái. Theo truyền thuyết Phật giáo, thì ngài là vị Bồ Tát có nguồn gốc từ Ấn Độ, tuy nhiên, về sau này thì hình ảnh ngài phổ cập khắp các xứ Đông Á. Người ta thường phác họa hình ngài bên cạnh Quán Thế Âm Bồ Tát như là vị đồng hành với Đức Phật A Di Đà, và là vị tiếp dẫn chúng sanh về cõi nước Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Ngài là vị Bồ Tát mà trí lực có thể đến khắp các nơi, ngài tiêu biểu cho trí huệ Phật, vị đứng bên phải Phật A Di Đà, tiêu biểu cho trí tuệ; trong khi Bồ Tát Quán Âm thì bên trái. Ngài được coi là vị Bồ Tát trông nom cửa trí huệ của Đức Phật.

##### ***II. Phổ Hiền Bồ Tát:***

Bồ Tát Toàn Thiện hay Toàn Phúc. Một trong những bồ tát chính của trường phái Phật giáo Đại thừa. Ngài còn là hiện thân của đức trầm tĩnh, lòng thương xót và trí huệ sâu xa. Ngài được sùng kính như người bảo hộ cho tất cả những ai truyền bá Phật pháp và được coi như là hiện thân của trí năng đồng nhất, tức là hiểu được sự đồng nhất giữa cái giống nhau và cái khác nhau. Ngài thường cỡi voi trắng sáu ngà (voi tượng trưng cho sức mạnh của trí tuệ), xuất hiện cùng lúc với Bồ tát Văn Thù bên cạnh (phải) Phật Thích Ca. Ngài cũng còn được gọi là Tam Mạn Bạt Đà La, tiêu biểu cho “Lý,” ngài cũng là vị bảo hộ Kinh Pháp Hoa và những người hành trì kinh này; đồng thời ngài cũng có liên hệ mật thiết với Kinh Hoa Nghiêm. Ngài ngự tại phía đông vũ trụ. Một hình ảnh quan trọng trong Phật giáo Đại Thừa, một vị Bồ Tát

trong các kinh điển Đại Thừa, người nói ngài là vị Bồ tát bảo vệ những ai hoằng trì Phật pháp, và người ta thường vẽ ngài cùng với Đức Đại Nhật Như Lai. Về Tiểu Tướng Học thì ngài thường được vẽ cỡi voi trắng có sáu ngà, và tay ngài thường cầm một bông sen, một viên ngọc bảo châu mani (ngọc ước toại nguyện), và một cuộn giấy. Trong Kim Cang Thừa, người ta thường coi ngài như một vị “A Đề Phật” và hóa thân của “Chân Thân Phật.” Trong những bức họa Mật giáo, ngài có nước da xanh đậm (dấu hiệu của tánh không) và thường được họa trong tư thế ôm vị phối ngẫu Phổ Hiền Nữ (Samantabhadri).

### ***III. Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát:***

Văn thù sư Lợi là tên của một trong những vị Bồ Tát nổi tiếng của Phật giáo Bắc tông (Đại Thừa), ngài thường đứng bên trái của Phật Thích Ca và là nhân cách hóa cho trí huệ Phật. Người cao quý và dịu hiền. Bồ Tát của trí năng trong Phật giáo Đại thừa, người chiến thắng bóng tối của sự ngu dốt. Thỉnh thoảng người ta cũng nhắc đến ngài như một vị Bồ Tát có giọng nói êm dịu. Ngài quan hệ chặt chẽ với những kinh nói về “Trí Tuệ Ba La Mật,” và thường là người đối thoại hoặc hỏi Đức Phật về trí tuệ ba la mật. Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi cũng phổ thông như Bồ Tát Quán Thế Âm. Một số lớn kinh điển được trích dẫn để ca ngợi Ngài. Văn Thù Sư Lợi là một biểu tượng cho trí tuệ của người tu Phật. Trong Kinh Liên Hoa diễn tả Ngài nhảy vọt lên từ trong đại dương. Chữ Manju có nghĩa là đẹp, chữ Sri có nghĩa là gia tài, đức hạnh hay chúa. Nguyên chữ Manjusri có nghĩa là “đức hạnh tuyệt vời.” Văn Thù một tay cầm kiếm Kim Cương đoạn diệt mê hoặc, ngồi trên lưng sư tử. Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát được xem như là vị Bồ Tát bảo hộ trí tuệ, và thường được đặt bên trái Phật Thích Ca, trong khi Phổ Hiền bên phải được coi như là vị Hộ Pháp. Ngài là vị Bồ Tát đã thành Phật từ thời xa xưa với tôn hiệu Tôn Chủ Long Vương Phật. Nhưng sau khi thành Phật, ngài vẫn thị hiện làm Bồ Tát để giáo hóa chúng sanh, và giúp đỡ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hoằng trì chánh pháp. Văn Thù cũng biểu thị sự giác ngộ tức sự hốt nhiên nhận ra nhất thể của tất cả cuộc tồn sinh và năng lực phát sinh từ đó, mà sức mạnh của sư tử là biểu tượng. Một số các vị Thầy trong Phật giáo Tây Tạng được xem như là hiện thân của ngài Văn Thù Sư Lợi, như Tông Khách Ba chẳng hạn.

#### ***IV. Quán Thế Âm Bồ Tát:***

**Sơ Lược Về Quán Thế Âm Bồ Tát:** Bồ Tát Quán Thế Âm, từ kiếp lâu xa về trước đã thành Phật, hiệu là Chánh Pháp Minh, đang ở cõi Thường Tịch, vì lòng quan tâm và từ bi vô lượng, Ngài xuất hiện nơi các cõi. Ngài đứng cạnh đức Phật A Di Đà, mà lại hiện thân khắp nơi, khi thì thân Phật, khi làm Bồ Tát, A La Hán, Bích Chi, hay đủ thứ thân trong lục đạo trong mười phương Pháp Giới. Ngài hoàn tất bất cứ điều gì làm lợi cho chúng sanh và bất cứ thân nào cần thiết để cứu độ chúng sanh thì Ngài đều hiện ra thân ấy mà nói Pháp. Cũng như chư Phật, chư Bồ Tát cũng có rất nhiều. Trong những tác phẩm thần thoại Phật giáo Tín Tâm thì Quán Thế Âm là độc đáo nhất. Vì pháp thuật thần thông, vì sự ân cần khéo léo tuyệt luân của ngài “cứu độ tất cả những kẻ đang chịu khổ đau.” Quán Thế Âm, tên Bắc Phạn có nghĩa là “Vị Chủ Nhìn Xuống” (nhìn xuống chúng sanh mọi loài). Vị Bồ Tát đứng bên trái của Phật A Di Đà. Đây là vị Bồ Tát quan trọng nhất trong Phật giáo Đại Thừa. Ngài là hiện thân của từ bi, cùng với trí tuệ là một trong hai tính chất quan trọng của tâm giác ngộ của một vị Phật. Tên của Ngài theo nghĩa đen là “Một vị Chủ Nhìn Xuống” ám chỉ Ngài nhìn những khổ đau và phiền não của chúng sanh với lòng từ bi. Hình ảnh của Ngài nổi bật trong nhiều kinh điển Đại Thừa, như kinh Bát Nhã Ba La Mật Kinh, Kinh A Di Đà, trong đó Ngài là một trong những vị Bồ Tát của cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà, kinh Pháp Hoa, có một chương trong đó Ngài là nhật vật chính. Trong kinh này, Ngài được diễn tả như là vị cứu khổ chúng sanh trong cơn hoạn nạn. Người ta nói chỉ cần tưởng nhớ tên Ngài một cách thành khẩn có thể được cứu thoát qua cơn nguy khốn. Trong những hình tượng ban sơ của Phật giáo vùng Đông Á, cho đến thời nhà Tống Ngài được vẽ như một người nam, nhưng từ thế kỷ thứ 10 thì hình ảnh của một người nữ mặc đồ trắng (Bạch Y Quan Âm) đã có ưu thế ở vùng Đông Á. Trong truyền thống “Spyan ras gzigs dbang phyug” ở Tây Tạng, Ngài được xem như là một vị thần Giám Hộ xứ sở, một trong những hóa thân của ngài là dòng truyền thừa tái sinh Đạt Lai Lạt Ma. Ngoài ra, ngài còn là một trong tám vị đại Bồ Tát trong truyền thống Phật giáo Đại Thừa, và là vị có hạnh từ bi tích cực trong việc cứu độ chúng sanh. Câu thần chú “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” có quan hệ trực tiếp với Bồ Tát Quán Âm. Trong Phật giáo Tây Tạng thì Đức Bồ tát Quán Thế Âm được coi như vị Bồ Tát Thế Chủ và Đức Đạt Lai Lạt Ma được nhìn như là sự

hiện thân của Ngài. Theo Eitel trong Trung Anh Phật Học Từ Điển của Giáo Sư Soothill, chúng sanh khổ não mà nhất tâm xưng danh ngài, tức thời ngài quán sát âm thanh của họ (tâm thanh) và độ cho họ được giải thoát. Khởi thủy tượng của ngài là tượng nam, nhưng bây giờ thì thường là tượng nữ. Nghĩa xác thực của Quán Âm chưa được xác định. Quán Âm là bộ Tam Thánh với Phật A Di Đà, thường đứng bên trái của Phật Di Đà, nhưng có đến ba mươi ba hai hình thức khác nhau của ngài Quán Thế Âm, có thể là một con chim, một tịnh bình, một nhánh liễu, một viên ngọc ma ni, hay ngàn mắt ngàn tai, vân vân; khi làm người trợ giúp những em bé thì ngài bồng trên tay một đức trẻ. Đảo Phổ Đà là trung tâm chính thờ phượng Đức Quán Âm bên Tàu, nơi đó ngài là người bảo hộ những kẻ khổ đau hoạn nạn, đặc biệt là những người đi biển. Phẩm 25 trong Kinh Pháp Hoa là phẩm Phổ Môn nói về công hạnh của Đức Quán Thế Âm. Thỉnh thoảng người ta lầm ngài Quán Âm với Phật A Di Đà hay Phật Di Lạc. Theo các nguồn tài liệu Phật giáo khác, Bồ Tát Quán Âm là một trong bốn vị Bồ Tát quan trọng nhất của Phật giáo Đại Thừa. Ngài là Đại Bi Quán Thế Âm. Ngài cũng còn được gọi là Quán Tự Tại Bồ Tát. Ngài là đệ tử và là người nối tiếp Đức Phật A Di Đà ở Tây Phương Tịnh Độ. Ngài Quán Thế Âm còn có nhiều danh hiệu khác như: Quán Âm, Quán Tự Tại Bồ Tát, Quán Thế Âm, Quán Thế Tự Tại, Quán Tự Tại, Bồ Tát Thiên Thủ Thiên Nhãn, vân vân. Bồ Tát Quán Thế Âm, một trong những vị Bồ tát lớn của trường phái Phật giáo Đại thừa. Quán Thế Âm tầm thính cứu khổ, thị hiện trong những hình thức không thể nghĩ bàn hầu đem sự gia hộ đến tới bất cứ nơi nào cần Ngài. Cũng còn được gọi là Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, một trong ba vị Phật và Bồ Tát của Tây Phương Tịnh Độ, hai vị kia là Phật A Di Đà và Bồ Tát Đại Thế Chí. Trong những tác phẩm thần thoại về Phật giáo thì thần thoại về Đức Quán Thế Âm Bồ Tát là độc đáo nhất. Vì pháp thuật thần thông, vì sự ân cần và khéo léo tuyệt luân của Ngài “cứu độ tất cả những kẻ đau khổ.” Chữ Avalokitesvara là chữ kép của chữ “ishvara” có nghĩa là Thế Tôn và chữ Avalokita có nghĩa là người nhủ lòng từ bi, thí dụ như người nhủ lòng từ bi đến những kẻ đau khổ trên thế gian này. Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật, Quán Thế Âm là lòng từ bi nhân cách hóa. Kinh văn và ảnh tượng cho phép phân biệt ba giai đoạn của sự phát triển của Ngài ở Ấn Độ. Trước hết, Ngài là một phần của “Tam Vị Nhất Thể” gồm Vô Lượng Thọ, Quán



Thế Âm và Đại Thế Chí. Tam vị nhất thể này có nhiều điểm tương đồng với các tôn giáo ở Ba Tư, nghĩa là trong sự thờ phụng Mithra và trong tôn phái Zervan, các tôn giáo ở Ba Tư coi thời gian vô hạn là nguyên lý căn bản. Được thu nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành vị Bồ Tát vĩ đại đến độ Ngài gần hoàn hảo như một đức Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi khó khăn và nguy hiểm. Ở giai đoạn thứ hai, Quán Thế Âm thủ đắc một số chức vụ và tính chất vũ trụ. Ngài nắm thế giới trong tay. Ngài vô cùng cao lớn, 810.000 ngàn dặm, mỗi lỗ chân lông ngài chứa đựng một thế giới hệ. Ngài là chúa tể và là đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt Ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng. Từ miệng Ngài phóng ra gió và từ chân Ngài là trái đất. Về tất cả những phương diện này, Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm hàng đầu, Ngài trở thành một pháp sư có nhiều năng lực nhờ những mạn trà và thu nhận nhiều đặc tính của Siva. Đó là Quán Thế Âm Mật Tông. Quán Thế Âm, vị “Bồ Tát Nhìn Xuống” chúng ta với lòng bi mẫn, là một trong những vị Bồ tát rất quen thuộc trong trường phái Đại Thừa. Ngài được mọi người tôn kính như là sự hiện thân của lòng bi mẫn, thường được mô tả hay họa hình với 11 đầu và 1.000 tay, tất cả đều được dùng trong việc phân bố sự cứu trợ của ngài. Ngài tháp tùng Đức Phật A Di Đà, vị Phật đang ngự trị tại Thiên đường Cực Lạc, Tây Phương Tịnh Độ. Phật A Di Đà là một trong nhiều vị Phật quan trọng nhất trong các vị Phật khác đang ngự tại nhiều Phật quốc khác nhau của Phật giáo Đại Thừa. Đức Quán Thế Âm có thể tìm nhiều cách để cứu độ, bao gồm cả hình thức của một vị đệ tử, một vị Tăng, một vị trời, hay một vị nữ Bồ Tát Ta Ra. Theo Phật giáo Tây Tạng, Tara là một vị nữ Bồ Tát quan trọng trong Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng, được sanh ra từ giọt nước mắt thương xót của Bồ Tát Quán Thế Âm, và những vị Đạt Lai Lạt Ma cũng được người ta cho là những kiếp tái sanh của ngài Quán Thế Âm. Sự sùng bái ngài Quán Thế Âm đã tạo nên những cảm hứng của những tác phẩm nghệ thuật tôn giáo đẹp nhất trong truyền thống Phật giáo Á Châu. Vào thế kỷ thứ 10, ở Trung quốc người ta bắt đầu trình bày những bức vẽ về ngài Quán Thế Âm có 10 tay. Bốn tay dùng để giữ mặt trời, mặt trăng, quyền trượng và đĩnh ba; sáu cánh tay còn lại được dùng để bắt nhiều ấn pháp khác nhau biểu hiện sự bố thí, lòng vô úy và đức hiến dâng. Theo Phật giáo Đại Thừa

Trung Quốc, Bồ Tát Quán Thế Âm thường được miêu tả với một ngàn cánh tay, trong mỗi cánh tay đều có một con mắt của nó, nhằm chỉ nguyện lực của Ngài là có thể hết thấy những kẻ khổ đau trên thế gian và đưa ngàn tay đến cứu vớt lấy họ. Kinh văn và ảnh tượng đề nghị ba giai đoạn của sự phát triển của ngài ở Ấn Độ. Giai đoạn đầu tiên, ngài là một phần của Tam Vị Nhất Thể gồm Phật Vô Lượng Thọ, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí Bồ Tát (kẻ đã đạt được đại năng lực). Tam Vị Nhất Thể này có nhiều điểm tương đồng với tôn giáo ở Ba Tư, thí dụ như là sự thờ phụng Thần Mithra, và trong tông phái Zervan ở Ba Tư, coi thời Vô Hạn là nguyên lý căn bản. Được du nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành một vị Bồ Tát vĩ đại đến độ ngài gần hoàn hảo như một vị Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi tình huống nguy hiểm và khó khăn. Trong giai đoạn thứ nhì, Quán Thế Âm thủ đắc một số nhiệm vụ và tính chất vũ trụ. Ngài “nắm thế giới trong tay,” ngài vô cùng cao lớn--“800.000 dặm”--“mỗi một lỗ lông của ngài chứa đựng một thế giới.” Ngài là Chúa tể và đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng; từ miệng ngài phóng ra gió; từ chân ngài phóng ra trái đất. Về tất cả những phương diện này Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên của Bà La Môn giáo. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm ưu thế hàng đầu, ngài trở thành một pháp sư, có nhiều năng lực nhờ những thần chú và thâm nhận nhiều đặc tính của Thần Si Va trong Ấn giáo. Đó là Quán Thế Âm của Mật tông.

**Mười Hai Lời Nguyện Của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát:** Ngài Bồ Tát Quán Thế Âm có thể được diễn tả như một vầng trăng duy nhất trên trời mà bóng lại in khắp ngàn muôn sông hồ, từ biển cả cho đến giọt sương, những nơi có nước là có trăng hiện. Tuy nhiên, nếu nước đục, thì bóng trăng sẽ mờ khuất. Tâm tính của chúng ta cũng giống như nước, nếu chúng sanh một lòng chuyên niệm đức Quán Thế Âm, Bồ Tát liền dùng đủ mọi thứ phương tiện thiện xảo từ thuận đến nghịch, từ ẩn đến hiện khiến cho chúng sanh được lợi lạc. Nếu trái lại, không chuyên nhất tu tập, tức là tâm mờ đục, sẽ khó lòng nhận được sự cảm ứng của ngài. Hơn nữa, Bồ Tát Quán Thế Âm đạo pháp rộng lớn không ngăn mé, tùy theo căn tính của tất cả chúng sanh, nói đủ pháp để giáo hóa, chứ không riêng lập một phương thức nào, nên pháp môn của ngài được gọi là “Phổ Môn.” bên cạnh đó, ngài còn có mười hai

lời nguyện đặc biệt nhằm cứu độ chúng sanh. *Đại Nguyện thứ nhất:* Nam Mô hiệu Viên Thông, danh Tự Tại, Quán Âm Như Lai quảng phát hồng thệ nguyện: Ngài được xưng tụng là “hiểu biết đầy đủ,” “thong dong hoàn toàn.” Ngài đem phép tu hành mà khuyến độ khắp cùng chúng sanh. *Đại Nguyện thứ nhì:* Nam Mô nhứt niệm tâm vô quái ngại, Quán Âm Như Lai thường cư Nam Hải nguyện: Ở trong một niệm tâm được tự tại vô ngại, Ngài thường ở bể phương Nam để cứu độ chúng sanh. *Đại Nguyện thứ ba:* Nam Mô Ta Bà U Minh giới Quán Âm Như Lai tầm thanh cứu khổ nguyện: Ngài luôn ở cõi Ta Bà và cõi U Minh để cứu độ kẻ nào kêu cứu tới Ngài. *Đại Nguyện thứ tư:* Nam Mô hàng tà ma, trừ yêu quái Quán Âm Như Lai năng trừ nguy hiểm nguyện: Ngài có khả năng trừ khử loài tà ma yêu quái, và đủ sức cứu người gặp nguy hiểm. *Đại Nguyện thứ năm:* Nam Mô thanh tịnh bình thù dương liễu, Quán Âm Như Lai cam lộ sái tâm nguyện: Ngài lấy nhành dương liễu dịu dàng nhúng vào nước ngọt mát trong cái bình thanh tịnh để rưới tất cả lửa lòng của chúng sanh. *Đại Nguyện thứ sáu:* Nam Mô Đại Từ Bi năng Hỷ Xả, Quán Âm Như Lai thường hành bình đẳng nguyện: Thương xót người đói và sẵn lòng tha thứ, Ngài không phân biệt kẻ oán người thân, tất cả Ngài đều coi như nhau. *Đại Nguyện thứ bảy:* Nam Mô trú dạ tuần vô tổn hại, Quán Âm Như Lai thệ diệt tam đồ nguyện: Đêm ngày đi khắp đó đây để cứu giúp chúng sanh ra khỏi các sự tổn hại, Ngài nguyện cứu vớt chúng sanh ra khỏi ba đường ác địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. *Đại Nguyện thứ tám:* Nam Mô vọng Nam nham cầu lễ bái, Quán Âm Như Lai, già tởa giải thoát nguyện: Nếu ai quay về núi hướng Nam mà hết lòng cầu nguyện thì dầu có bị gông cùm xiềng xích cũng được thoát khỏi. *Đại Nguyện thứ chín:* Nam Mô tạo pháp thuyền du khổ hải, Quán Âm Như Lai độ tận chúng sanh nguyện: Dùng phép tu hành để làm chiếc thuyền, Ngài đi củng khắp trong biển khổ để độ hết chúng sanh. *Đại Nguyện thứ mười:* Nam Mô tiền tràng phan, hậu bảo cái, Quán Âm Như Lai tiếp dẫn Tây Phương nguyện: Nếu ai cầu nguyện và tu hành theo Ngài chỉ dẫn, khi rời bỏ xác thân này thì sẽ có phước dài đi trước, tràng lọng quý giá theo sau, để rước về Tây Phương. *Đại Nguyện thứ mười một:* Nam Mô Vô Lượng Thọ Phật cảnh giới, Quán Âm Như Lai Di Đà thọ ký nguyện: Ở cảnh giới của Đức Vô Lượng Thọ, tức Đức A Di Đà, Ngài đã được cho biết trước là về sau Ngài sẽ thay thế Đức Phật A Di Đà ở ngôi vị đó. *Đại Nguyện thứ mười hai:* Nam Mô đoan nghiêm thân vô tử trại, Quán

Âm Như Lai quá tu thập nhị nguyện: Được thân hình nghiêm trang không ai so sánh được với Ngài, ấy là kết quả của sự tu theo mười hai nguyện lớn này.

## ***Bodhisattvas Related to Amitabha Buddha In the Pure Land School***

### ***I. Mahasthama Bodhisattva:***

Mahasthamaprapta, a Sanskrit name for “Holder of Great Power.” One who has gain great power, an important Bodhisattva in the Mahayana Buddhism, who bring men the knowledge of liberation. He always appears on the right side of Amitabha, whereas Avalokitesvara on the left. According to Buddhist legends, Mahasthama is a Bodhisattva of Indian origin; however, later, his image is found throughout East Asian countries. He is commonly depicted alongside Avalokitesvara as a companion of Amitabha Buddha, and he is thought to welcome beings into Amitabha Buddha’s Pure Land of Sukhavati. Bodhisattva who has attained Great Strength. Great Power Obtaining Bodhisattva He whose wisdom and power reach everywhere, a bodhisattva representing the Buddha-wisdom of Amitabha; he is Amitabha’s right, with Avalokitesvara on the left. He is considered as the guardian of Buddha-wisdom.

### ***II. Samantabhadra Bodhisattva:***

The All-Compassionate One of Perfect Activity. “He Who Is All-pervasively Good” or “He Whose Beneficence Is Everywhere.” One of the most important bodhisattvas of Mahayana Buddhism. He also embodies calm action, compassion, and deep-seated wisdom. He is venerated as the protector of all those who teach the dharma and is regarded as an embodiment of the wisdom of essential sameness and difference. He often appears riding a white six-tusked elephant (the elephant being noted for its tranquility and wisdom) with Manjusri (Manjushri) on the right side of Sakyamuni. He is also called Universal sagacity, or lord of the fundamental law, the dhyana, and the practice of all Buddhas. He represents the fundamental law, and is the patron of the Lotus Sutra and its devotees, and has close connection with the

Hua-Yen Sutra. His region is in the east. An important figure of the Mahayana Buddhism. As a Bodhisattva in early Mahayana texts, he is said to be the protector of those who propagate the Dharma, and he often portrayed with Vairocana. Iconographically, he is often shown riding on a white elephant with six tusks, and he commonly holds a lotus, a wish-fulfilling jewel, or a scroll. In Vajrayana he is often said to be the “primordial buddha” (Adi-Buddha) and the embodiment of the “truth body” (Dharma-kaya). In tantric depictions, he has dark blue skin (symbolic of emptiness) and is commonly shown in sexual embrace with his consort Samantabhadri.

### ***III. Manjusri Bodhisattva:***

Manjusri, name of one of the most celebrated Bodhisattvas among the northern Buddhism (Mahayana). The attendant to the left of Sakyamuni Buddha, the personification of the wisdom of the Buddha or the Buddha’s Wisdom. The Bodhisattva of wisdom in the Mahayana Buddhism, who dispels the darkness of ignorance. Sometimes he is mentioned as a Bodhisattva with “soft voice.” He is closely associated with the “Perfection of Wisdom” (Prajna-paramita) sutras and is often a main interlocutor in them, generally asking the Buddha about the perfection of wisdom. He is often depicted holding in one hand a flaming “sword of wisdom” that cut through false views and a Perfection of Wisdom text in the other. Manjusri Bodhisattva is also as popular as Avalokitesvara Bodhisattva. A number of sutras were composed in his honor. Manjusri is a symbol of Buddhist wisdom or an idealization of a particular quality. The Lotus Sutra describes him as springing out from the great ocean. Manju is beautiful, Sri is good fortune, virtue, majesty or lord. Manjusri means the beautiful virtue (fortune or lord). The Greatly Wise Manjusri Bodhisattva with his delusion-cutting vajra sword in one hand, sits on the back of a lion on the Buddha’s left. He is considered as a guardian of wisdom and is often placed on Sakyamuni’s left, with Samantabhadra on the right side as guardian of Law. He became a Buddha long ago and was called the Race of Honored Dragon Kings. However, after becoming a Buddha he had been continuing to manifest in the form of a Bodhisattva to teach and transform living beings, and help Sakyamuni Buddha propagate the Correct Dharma. Manjusri also represents awakening, that is, the

sudden realization of the Oneness of all existence and the power rising therefrom, of which the lion's vigor is symbolic. A number of Tibetan masters are regarded as physical manifestations of Manjusri, for example, Tsong-kha-Pa.

#### ***IV. Avalokitesvara Bodhisattva:***

*A Summary of Avalokitesvara Bodhisattva:* The Bodhisattva Avalokitesvara has, since the time without beginning, been a Buddha with the name of True Dharma Light. While residing in the Land of Eternal Stillness, because of Her boundless concern and compassion, She also appears in all lands and realms. Standing beside Amitabha Buddha, She also manifests Herself everywhere, as Buddha, Bodhisattva, Arhat, Pratyeka Buddha, or takes the form of various beings along the Six Paths in the Dharma Realm of the ten directions. She accomplishes whatever deeds are of benefit to sentient beings and takes whatever form is necessary to rescue them and teach them the Dharma. Like Buddhas, Bodhisattvas are very numerous. Among the creations of the mythological imagination of the Buddhism of Faith, Avalokitesvara is the most outstanding. By the power of his magic, and by his infinite care and skill in his "salvation of all those who are suffering." A Sanskrit term for "Lord who Looks Down." A Bodhisattva who stands on the left side of Amitabha Buddha. This is the most important Bodhisattva in Mahayana Buddhism. He is the embodiment of compassion (karuna), which along with wisdom (prajna) is one of the two main characteristics of the awakened mind of a Buddha. His name literally means "the Lord who Look Down," implying that he views the sufferings and afflictions of sentient beings with compassion. He figures prominently in many Mahayana sutras, e.g., several Perfection of Wisdom sutras, the Sukhavati-Vyuha, in which he is said to be one of the Bodhisattvas in the Pure Lan of Amitabha, and the Saddharma-Pundarika, which has an entire chapter in which he is the main figure. In this sutra, he is described as the savior of beings in trouble. It is said that by merely remembering his name with devotion one can be saved in times of distress. In early East Asian Buddhist depictions, up to the early Sung Dynasty, he is portrayed as a male, but since at least the tenth century the image of a female in a white robe (Pai-I-Kuan-Yin) has predominated in East Asia. In Tibet Avalokitesvara Sphyan ras gzigs

dbang phyug is viewed as the country's patron deity, one of physical emanations is the Dalai Lamas incarnational line. Furthermore, he is one of the eight great Bodhisattvas in Mahayana traditional Buddhism, and one whose activities involve the active practice of compassion in saving sentient beings. The mantra of "Om Mani Pad mi Hum" is directly associated with Avalokitesvara Bodhisattva. In Tibetan Buddhism, Avalokitesvara Bodhisattva is considered to be the main patron Bodhisattva, and the Dalai Lama is viewed as his incarnate manifestation. According to Eitel in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, Avalokitesvara is one who contemplates the world's sounds, originally represented as a male, the images are now generally those of a female figure. The meaning of the term is in doubt. Kuan-Yin is one of the triad of Amitabha, is represented on his left, and is also represented as crowned with Amida; but there are as many as thirty-two different forms of Kuan-Yin, sometimes with a bird, a vase, a willow wand, a pearl, a thousand eyes and hands, etc. and when as bestower of children, carrying a child. The island of P'u-T'o (Potala) is the chief center of Kuan-Yin worship, where she is the protector of all in distress, especially of those who go to sea. Chapter 25 of the Lotus Sutra devoted to Kuan-Yin, and is the principal scriptures of the cult. Kuan-Yin is sometimes confounded (bị lầm lẫn) with Amitabha and Maitreya. According to other Buddhist sources, Avalokitesvara Bodhisattva is one of the four greatest important Bodhisattvas in Mahayana Buddhism. He is a Bodhisattva of Great Compassion and Observer of the Sounds of the World. He is also known as the Contemplator of Self-Mastery. He is the disciple and future successor of Amitabha Buddha in the Western Pure Land. Avalokitesvara Bodhisattva also has various titles such as: Kuan-Yin, Kuan-Yin Bodhisattva, Regarder or Observer of the world's sounds or cries (sounds that enlighten the world), the Sovereign Beholder of the world, the Sovereign Beholder, not associated with sounds or cries, One Thousand Hands and Eyes Bodhisattva, and so on. World Voice-Seeing Bodhisattva, one of the great bodhisattvas of the Mahayana Buddhism. Avalokitesvara contemplates the sound of the world. She can manifest herself in any conceivable form to bring help wherever it is needed. Bodhisattva of compassion and deep listening. Also called Kuan Shi Yin, the Bodhisattva of compassion. One of the three Pure

Land Sages (Buddhas and Bodhisattvas). The others being Buddha Amitabha and Bodhisattva Mahasthamaprapta. Among Buddhism mythological works, works on Avalokitesvara Bodhisattva are the most outstanding. By the power of his magic, and by his infinite care and skill he affords safety to those who are anxious. The word Avalokitesvara is a compound of the word "ishvara" means "Lord or Sovereign," and of "avalokita" which means he who looks down with compassion, i.e., on beings suffering in this world. According to Edward Conze in *Buddhism: Its Essence and Development*, Avalokitesvara personifies compassion. The texts and images suggest that in India one may distinguish three stages in his development. At first, he is a member of a trinity, consisting of Amitayus, Avalokitesvara and Mahasthamaprapta. This Trinity has many counterparts in Iranian religion, i.e., in the Mithras cult and Zervanism, a Persian religion which recognized Infinite Time (Zervan Akarana=Amita-ayus) as the fundamental principle. Assimilated by Buddhism, Avalokitesvara becomes a great Bodhisattva, so great that he is nearly as perfect as a Buddha. He possesses a great miraculous power to help in all kinds of dangers and difficulties. In the second stage, Avalokitesvara acquires a number of cosmic functions and features. He hold the world in his hand, he is immensely big, 800,000 myriads of miles, each of the pores of his skin conceals a world system. He is the Lord and Sovereign of the world. From his eyes come the sun and the moon, from his mouth the winds, from his ffet the earth. In all these respects, Avalokitesvara resembles the Hindu God, Brahma. Finally, in the third stage, at a time when the magical elements of Buddhism come to the fore, he becomes a great magician who owes his power to his mantras, and he adopts many of the characteristics of Siva. This is the Tantric Avalokitesvara. Avalokitesvara, the "Bodhisattva who Looks Down" on us with compassion, is one of the most popular Mahayana Bodhisattvas. Revered as the embodiment of compassion, he is frequently depicted with eleven heads and 1,000 arms, all of which are used in his dispensation of aid. Avalokitesvara is an attendant of the Buddha Amitabha, who rules over Sukhavati, the Pure Land of the West. Amitabha is one of the most important of the many Buddhas who resides in the different Buddha fields of Mahayana Buddhism. Avalokitesvara finds many ways to help, not least by assuming a



variety of forms, including those of a disciple, a monk, a god or a Tara. According to Tibetan Buddhism, Tara, an important female bodhisattva in Indo-Tibetan Buddhism, was born from a teardrop of his compassion, and the Dalai Lamas are sometimes said to be successive reincarnations of Avalokitesvara. The cult of Avalokitesvara has inspired some of the most beautiful works of religious art in Asian Buddhism. In the 10<sup>th</sup> century, Chinese Buddhists started painting images of Avalokitesvara Bodhisattva with ten arms. Four of these ten arms hold the sun, moon, a mace and a trident; and the remaining six are in the distinctive gesture (mudra) of giving, banishing fear and offering. According to Chinese Mahayana Buddhism, Bodhisattva Avalokitesvara is often depicted with one thousand hands, each hand containing its own eye, to indicate the vows and powers of the Bodhisattva to see all those suffering in the world and reach into the world and pull them out of their suffering. The texts and the images suggest that in India one may distinguish three stages in his development. At first, he is a member of a Trinity, consisting of Amitayus, Avalokitesvara and Mahasthama-prapta (the one who has attained great strength). This Trinity has many counterparts in Iranian religion, i.e., in the Mithras cult in Zervanism, a Persian religion which recognized Infinite Time (Zervan Akarana=Amitayus) as the fundamental principle. Assimilated by Buddhism, Avalokitesvara becomes a great Bodhisattva, so great that he is nearly as perfect as a Buddha. He possesses a great miraculous power to help in all kinds of dangers and difficulties. In the second stage, Avalokitesvara acquires a number of cosmic functions and features. He “holds the world in his hand,” he is immensely big-- “800,000 myriads of miles”-- “each of the pores of his skin conceals a world system.” He is the Lord and Sovereign of the world. From his eyes come the sun and the moon, from his mouth the winds, from his feet the earth. In all these respects Avalokitesvara resembles the Hindu God, Brahma. Finally, in the third stage, at a time when the magical elements of Buddhism come to the fore, he becomes a great magician who owes his power to his mantras, and he adopts many of the characteristics of Shiva. This is the Tantric Avalokitesvara.

*The Twelve Great Vows of Avalokitesvara Bodhisattva:*  
Bodhisattva Avalokitesvara can be described as a single moon in the

sky appears in ten thousand rivers and lakes. From the oceans to the tiniest dewdrops, wherever there is limpid water, the moon appears. However, if the water is turbid or muddy, the image of the moon will be blurred or hidden. Our Mind-Nature is similar to the water. If sentient beings concentrate singlemindedly on the Bodhisattva Avalokitesvara, She employs all kinds of expedients, favorable and unfavorable, hidden or overt, to bring them benefits. If, on the other hand, the cultivator is not utterly sincere and singleminded in his recitation, his mind-water will be turbid and it will be difficult for him to obtain a response. Moreover, Bodhisattva Avalokitesvara's methods are boundless and all-encompassing. She preaches every kind of method to teach and transform sentient beings in accordance with their individual capacities and nature, without insisting on any particular Dharma method. Therefore, Her approach is called "Universal Door." Besides, she also has twelve specific vows to save sentient beings. *The First Great Vow:* Namó, the Greatly Enlightened, well known for great spiritual freedom, the Avalokitesvara Tathagata's vow of immense propagation. *The Second Great Vow:* Namó, single-minded in liberation, Avalokitesvara Tathagata's vow to often dwell in Southern Ocean. *The Third Great Vow:* Namó, the dweller of Saha World, the Underworld, Avalokitesvara Tathagata's vow to follow the prayer sounds of sentient beings to alleviate pains and sufferings. *The Fourth Great Vow:* Namó, the destroyer of evil spirits and demons, Avalokitesvara Tathagata's vow to eliminate dangers. *The Fifth Great Vow:* Namó, the holy water bottle and willow branch, Avalokitesvara Tathagata's vow to provide comfort and purification of sentient beings' minds with sweet holy water. *The Sixth Great Vow:* Namó, the greatly compassionate and forgiving Avalokitesvara Tathagata's vow often to carry out conducts with complete fairness and equality. *The Seventh Great Vow:* Namó, in all times without abandonment, Avalokitesvara Tathagata's vow to try to eliminate the three realm. *The Eighth Great Vow:* Namó, Potala Mountain, essential to worship, Avalokitesvara Tathagata's vow to break from the bondage of shackles and chains to find liberation. *The Ninth Great Vow:* Namó, the creator of the dharma-vessel traveling the ocean of sufferings, Avalokitesvara Tathagata's vow to rescue and aid all sentient beings. *The Tenth Great Vow:* Namó, the holder of flags and parasols, Avalokitesvara Tathagata's vow to protect and deliver sentient beings to the Western Pure Land. *The eleventh Great Vow:* Namó, the world of the Infinite Life Buddha, Avalokitesvara Tathagata's vow to have Amitabha Buddha give the prophecy of Buddhahood. *The Twelfth Great Vow:* Namó, the incomparable adorning body in the three worlds, Avalokitesvara Tathagata's vow to complete the twelve vows to rescue sentient beings.

*Phần Bốn*  
*Thiền Tịnh Song Tu*

*Part Four*  
*Simultaneous Practice of*  
*Zen And Pure Land*



**Chương Mười Sáu**  
**Chapter Sixteen**

**Tổ Thứ 14 Dòng Thiên Ấn Độ,  
Long Thọ Bồ Tát & Tín Ngưỡng Di Đà**

Theo truyền thuyết thì vào thế kỷ thứ ba, ngài Long Thọ, tổ thứ 14 dòng Thiên Ấn Độ, du hành xuống Long cung để chép kinh Hoa Nghiêm. Theo một truyền thuyết khác thì Ngài đã tìm thấy kinh này trong một tu viện bỏ hoang. Ngài là tổ thứ 14 của dòng Thiên Ấn Độ, là sơ tổ của phái Trung Quán hay Tam Luận và Tịnh Độ tông. Ngày vía Đức Long Thọ Bồ Tát là ngày mười bảy trong tháng. Long Thọ Bồ Tát, theo Cưu Ma La Thập, thì ngài sinh ra trong một gia đình Bà La Môn tại miền nam Ấn Độ, nhưng theo Huyền Trang thì ngài sanh ra ở miền nam Kiều Tát La, nay là Berar. Ngài đã nghiên cứu toàn bộ tạng kinh điển trong ba tháng nhưng không thấy thỏa mãn. Ngài tiếp nhận kinh Đại Thừa từ một Tăng sĩ cao niên ở vùng Hy Mã Lạp Sơn, nhưng phần lớn cuộc đời ngài ngài sống ở miền Nam Ấn, rồi biến miền này thành một trung tâm quảng bá đạo Phật. Ngài là một trong những nhà triết học chính của Phật giáo, người sáng lập ra trường phái Trung Đạo hay Trung Luận Tông (Madhyamika school) hay Không Tông (Sunyavada school). Long Thọ là bạn thân của vua Yajnasri Gautamiputra của xứ Satavahana. Ông là một nhà biện chứng vĩ đại chưa từng thấy. Một trong những thành tựu chính của ông là hệ thống hóa giáo thuyết trong Kinh Bát Nhã Ba La Mật. Phương pháp lý luận để đạt đến cứu cánh của ông là căn bản “Trung Đạo,” bát bô nhị biên. Ông được coi là tác giả của các tác phẩm Nhật ký thơ về Trung Đạo, Hai Mươi ca khúc Đại Thừa, bàn về Thập Nhị Môn (Mười Hai Cửa). Ông là Tổ thứ 14 Thiên Tông Ấn Độ. Chính ông là người đặt cơ sở của phái trung Đạo bằng Tám Phủ định (không thủ tiêu, không sáng tạo, không hủy diệt, không vĩnh hằng, không thống nhất, không đa dạng, không đến, không đi). Đối với ông luật nhân duyên rất quan trọng vì đó là thực chất của thế giới phi hiện thực và hư không; ngoài nhân duyên ra, không có sinh ra, biến mất, vĩnh hằng hay thay đổi. Sự tồn tại của cái này là giả định vì phải có sự tồn tại của cái kia. Ngài Long

Thọ được các phái Đại Thừa Phật Giáo tôn kính như một vị Bồ Tát. Chẳng những Thiên Tông, mà ngay cả Tịnh Độ tông cũng xem Ngài Long Thọ như tổ của chính họ. Long Thọ đã tạo ra một kỷ nguyên trong lịch sử triết học Phật giáo và khiến cho lịch sử này có một khúc quanh quyết định. Huyền Trang đã nói về bốn mặt trời rọi sáng thế giới. Một trong số đó là Long Thọ; còn ba mặt trời kia là Mã Minh, Cưu Ma La Thập, và Thánh Thiên. Thật vậy, Long Thọ là một nhà triết học không có đối thủ trong lịch sử triết học Ấn Độ. Trong Kinh Lăng Già, khi được hỏi ai là người sẽ giảng dạy giáo pháp Đại Thừa về sau này, thì Đức Phật đã tiên đoán về sự xuất hiện cũng như sự vãng sanh Cực Lạc của ngài Long Thọ: “Khi ta diệt độ khoảng 500 về sau sẽ có một vị Tỳ Kheo tên là Long Thọ xuất hiện giảng pháp Đại Thừa, phá nát biên kiến. Người ấy sẽ tuyên dương pháp Đại Thừa Tối Thượng của ta, và người ấy sẽ vãng sanh về cõi Cực Lạc.” Ngài Long Thọ phân biệt con đường dễ dàng của đức tin với con đường khó khăn nhọc nhằn của trí tuệ. Cả hai đều dẫn đến một mục đích chung, giống như người ta có thể đến cùng một khu phố hoặc bằng đường thủy hoặc bằng đường bộ. Một số thích phương cách của nghị lực nhiệt thành, khổ hạnh, và thiền định. Những người khác có thể đến do bởi thực hành những phương tiện cứu độ dễ dàng của đức tin, bằng cách chỉ nghĩ tới Phật khi gọi đến danh hiệu của ngài, đạt được trạng thái bất thối chuyển một cách nhanh chóng. Đây là địa vị chẳng lui, địa thứ nhất trong thập địa Bồ Tát. Đây là cảnh giới không còn bị luân hồi nữa (cảnh giới không còn bị quay trở lại cõi Ta Bà nữa). Nơi đây lúc nào hành giả cũng có chánh nghiệp và chánh tư duy. Như vậy, theo ngài Long Thọ thì tín ngưỡng Di Đà sẽ là thừa tối thượng trong các thừa cho tất cả những ai cần đến phương tiện dễ dàng như vậy. Và kể từ đó, bắt đầu một khái niệm mới trong tu tập Phật giáo: Thiền Tịnh Song Tu.

### ***The 14<sup>th</sup> Patriarch of Indian Zen, Nagarjuna Bodhisattva & Amitabha-Pietism***

According to one legend, in the 3<sup>rd</sup> century, Nagarjuna (Dragon-Tree Bodhisattva), the fourteenth Patriarch of Indian Zen, travelled to the sea dragon's palace beneath the ocean to retrieve the Avatamsaka Sutra. According to another legend, he discovered the sutra in an

abandoned monastery. Nagarjuna was the fourteenth patriarch of Indian Zen. He was the founder and first patriarch of the Madhyamika (Middle Way) school, also the founder of the Pure Land Sect (Salvation School). Day dedicated to His manifestation (to a Buddha's vital spirit) is the seventeenth of the month. According to Kumarajiva, Nagarjuna was born in South India in a Brahmin family. Hsuan-Tsang, however, stated that Nagarjuna was born in South Kosala, now Berar. When he was young, he studied the whole of the Tripitaka in three months, but was not satisfied. He received the Mahayana-Sutra from a very old monk in the Himalayas, but he spent most of his life at Sriparvata of Sri Sailam in South India which he made into a center for propagation of Buddhism. He was one of the most important philosophers of Buddhism and the founder of the Madhyamika school or Sunyavada. Nagarjuna was a close friend and contemporary of the Satavahana king, Yajnasri Gautamiputra (166-196 A.D.). The world has never seen any greater dialectician than Nagarjuna. One of his major accomplishments was his systematization of the teaching presented in the Prajnaparamita Sutra. Nagarjuna's methodological approach of rejecting all opposites is the basis of the Middle Way. He is considered the author of the Madhyamika-Karika (Memorial Verses on the Middle teaching), Mahayana-vimshaka (Twenty Songs on the Mahayana), and Dvada-Shadvarya-Shastra (Treatise of the Twelve Gates). He was the 14<sup>th</sup> patriarch of the Indian lineage. He was the one who laid the foundation for (established) the doctrine of the Madhyamika in the "Eight Negations" (no elimination, no production, no destruction, no eternity, no unity, no manifoldness, no arriving, no departing). To him, the law of conditioned arising is extremely important for without this law, there would be no arising, no passing away, no eternity, or mutability. The existence of one presupposed the existence of the other. Nagarjuna is revered in all of Mahayana as a great religious figure, in many places as a Bodhisattva. Not only Zen, but also Tantric branch of Buddhism and the devotional communities of Amitabha Buddha, count Nagarjuna among their patriarchs. Nagarjuna created an age in the history of Buddhist philosophy and gave it a definite turn. Hsuan-Tsang speaks of the 'four suns which illumined the world.' One of these was Nagarjuna, the other three being Asvaghosa, Kumarajiva, and Aryadeva. Indeed as a philosophical thinker,

Nagarjuna has no match in the history of Indian philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha is asked who will teach the Mahayana after he has passed away. He foretold the coming of Nagarjuna and Nagarjuna's rebirth in the Pure Land: "After 500 years of my passing away, a Bhikshu most illustrious and distinguished will be born; his name will be Nagarjuna, he will be the destroyer of the one-sided views based on being and non-being. He will declare my Vehicle, the unsurpassed Mahayana, to the world; attaining the stage of Joy he will go to the Land of Bliss." Nagarjuna distinguished the easy way of faith from the hard and difficult way of wisdom. Both lead to the same goal, just as one can travel to the same town either by water, or on land. Some prefer the method of zealous vigour, of austerities, and of meditation. Others can, by the easy practice of the helpful means of faith, simply by thinking of the Buddha while invoking his name, rapidly attain to a state from which there is no falling back. This is the first of a bodhisattva's ten grounds. It is also interpreted by right action and right thought. Thus, according to Nagarjuna, Amitabha-pietism will be the greatest of all vehicles to convey those who are in need of such means. And since then, a new concept in Buddhist cultivation began: The Simultaneous Practice of Zen And the Pure Land.



## *Chương Mười Bảy*

### *Chapter Seventeen*

#### *Sơ Lược Về Thiền Tịnh Song Tu*

Như trên đã đề cập, thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bận bịu đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức niệm chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu niệm chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn minh sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Nhiều đại thiền sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiền vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiền sư Từ Mẫn, Vĩnh Minh, Thiên Y Hoài, Viên Chiếu Bản, và Tử Tân,

vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: “Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng ‘Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.’ Đây rõ ràng là bằng chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: “Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thần siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nhưt sanh Phật trao phần quả ký.” Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: “Vị Duy Na chỉ dẫn khánh niệm ‘Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật’ mười lần, đại chúng đồng xướng họa theo. Khi xướng xong lại hồi hướng rằng ‘Trước đây xưng dương mười niệm, phụ giúp vãng sanh.’” Tất cả những thanh quy nhà Thiền vừa kể trên trong các thiền gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ rằng các vị Đại Thiền Sư mà vẫn phải quy hướng về Tịnh Độ, còn chúng ta, những phàm nhân thì sao? Để khuyên hành giả chỉ nên nghiêm ngặt tu tập theo Tịnh Độ trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả niệm Phật không nên tập theo lối tham cứu của cách tu thiền. Vì đệ tử nhà Thiền hầu hết đều không chú trọng về việc Tín Nguyện vãng sanh. Dầu có niệm Phật, họ chỉ chú trọng vào câu ‘Ai là người niệm Phật?’ để cầu khai ngộ mà thôi. Hành giả Tịnh Độ nên niệm Phật chỉ với một mục đích duy nhất là cầu vãng sanh Tịnh Độ. Một khi đã thấy được đức Phật A Di Đà, thì tại sao còn phải lo chuyện chứng ngộ?”

Theo giáo thuyết nhà Phật, Thiền và Tịnh độ luôn luôn là không phải hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng dầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt

được mục đích tối hậu là Phật quả. Niệm Phật ở một lỗ lông thấy vô lượng Phật khai ngộ tất cả tâm chúng sanh. Lại cũng như vậy, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Mặc dầu trong một đời giáo thuyết của đức Phật, Ngài đã thuyết giảng vô số pháp môn, tất cả đều dựa trên những quả vị vừa kể trên. Vì vậy, truyền thống nhà Thiền chỉ thẳng vào Tự Tâm, thấy Tánh thành Phật. Đây là con đường tắt hoàn hảo. Tuy nhiên, chúng ta đang nói theo quan điểm Pháp Thân sẵn có, có nghĩa là nói về lý, không trải sự tu qua nhân quả. Nếu chúng ta xem xét những mức độ tu tập và thành tựu khác nhau, thì giữa Thiền và Giáo không có gì khác biệt." Những pháp môn khác tùy thuộc vào căn cơ của hành giả. Nếu họ chỉ muốn đạt đến quả vị giới hạn như A La Hán quả, thì những người đại căn không cần phải tu tập. Nếu muốn đạt đến quả vị lớn hơn, thì hạng căn cơ thấp kém không thể tu tập nổi. Chỉ có pháp môn Tịnh Độ là trùm khắp ba căn đại, trung, và hạ. Bậc căn cơ siêu việt như các ngài Quán Âm, Thế Chí, Văn Thù và Phổ Hiền, không thể vượt ra ngoài, mà kẻ căn cơ thấp kém như kẻ phạm tội ngũ nghịch và thập ác và gieo nhân A tỳ địa ngục, cũng có thể tu tập được. Nếu mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy pháp môn này, thì chúng sanh trong thời Mạt Pháp chẳng có hy vọng gì thoát đường sanh tử. Trong cõi Ta Bà này, người ta có thể tu thiền, nếu như dứt trừ hết thấy hoặc nghiệp thì có thể vượt thoát sanh tử. Còn nếu như không thể dứt trừ được hết thấy hoặc nghiệp thì chẳng những đã không cậy vào sức của chính mình để giải thoát, mà cũng không nhờ vào Phật lực hay tha lực được vì thiếu Tín và Nguyện. Không thể trông cậy vào tự lực và tha lực, thì làm sao hành giả thoát được khổ đau của thế gian này? Sư Nguyên Tín (942-1017) là một trong những người đi tiên phong trong Tịnh Độ tông Nhật Bản, nhấn mạnh đến việc vãng sanh trong cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà. Không giống như những nhân vật về sau này trong truyền thống, ông chủ trương việc niệm Phật phải đi đôi với thiền quán. Tác phẩm có ảnh hưởng lớn nhất của ông là quyển "Vãng Sanh Tịnh Độ Toát Yếu." Sau mười năm ngộ đạo, thiền sư Nguyên Tín nhận chức vụ viện trưởng của một thiền viện nổi tiếng. Cuối cùng sư rời thiền viện và đi ẩn cư tại một vùng quê hẻo lánh, nơi không ai biết sư là ai. Sống hòa đồng với dân làng, sư thường dạy đám

trở ở địa phương đọc, viết, toán, và từ từ giới thiệu chúng với giáo lý nhà Phật một cách gián tiếp. Sau cùng, nhiều thiền sinh biết chỗ và tìm đến sư. Từ từ không một trang trại nào ở vùng quê này mà không được các thiền sinh đến trọ, và chính nơi đây thiền sư Nguyên Tín đã đào tạo ra nhiều đệ tử kiệt xuất cho Thiền tông Nhật Bản về sau này. Theo Thiền sư Nguyên Tín, Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng dẫu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên biết rằng Pháp Thân Bồ Tát, những vị Bồ Tát ở địa cao, khi chưa thành Phật đều phải nhờ vào oai lực của Phật, hưởng chi là phạm phu đầy nghiệp chướng. Họ lại cân nhắc thích với không thích sức mình sức và không tìm sự trợ giúp nơi Phật lực? Lời nói có lẽ là cao vời, nhưng ngẫm lại hành vi theo đó thật là thấp kém! Sự khác biệt giữa tha lực và tự lực khác xa nhau như trời cao và vực thẳm. Lão Tăng hy vọng những người đồng tu nên suy xét kỹ lưỡng và lượng thứ cho những lời nói chân thành này của lão Tăng.”

### *A Summary of the Simultaneous Practice of Zen and the Pure Land*

As mentioned above, meditation is a difficult way to practise. The Buddha taught: “Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature. When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha’s name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith,

conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There are a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha's name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha's name and begin to recite the mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land. Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on "Mind." There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Tzu-Min, Yung Ming, T'ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the "Pure Rules" for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: "The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following

words of transference should be read 'If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.' This is clearly pointing the way back to the Pure Land." Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: "The great assembly should all recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime." Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: "The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After recitation, the following words of transference should be read 'We have just intoned the Buddha's name ten times to assist in rebirth.'" All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. Pure Land practitioners should always keep in mind that great Zen Masters still have to clearly point the way back to the Pure Land, what about us, ordinary people? To advise practitioners to keep strictly on Pure Land practice, in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Pure Land practitioners should not follow Zen meditation practices. This is because most Zen followers fail to stress the issue of rebirth in the Pure Land through Faith and Vows. Even if they practice Buddha Recitation, they merely stress the koan 'Who is reciting the Buddha's name?' seeking an awakening. Pure Land practitioners should recite Amitabha Buddha's name for the sole purpose of achieving rebirth in the Pure Land. Once having seen Amitabha Buddha, why worry about not having experienced and Awakening?"

According to Buddhist teachings, Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on "Mind." There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. The intermediate goal of Buddha Recitation is to

achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. Enlightening Beings remember Buddhas because they see infinite Buddhas in a single pore opening the minds of all sentient beings. Similarly, Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. Although Sakyamuni Buddha expounded countless methods throughout His teaching career, they are all based upon the various stages of Bodhisattvahood mentioned above. Thus, the Zen tradition points directly to the Self-Mind, seeing one's Nature and achieving Buddhahood. This is a perfect, direct shortcut. However, we are speaking here from the viewpoint of the inherent Dharma Body, that is, principle or noumenon, bypassing phenomenal cultivation and attainment grounded in the law of Cause and Effect. If we were to consider the different levels of cultivation and achievement, there would be no difference between Zen and the Sutra Studies method. Other methods depend on the capacities of the practitioner. If they lead only to limited attainment such as Arhatship, those of high capacities need not practice them. If they lead to great attainment, those of limited capacities cannot cultivate them. Only the Pure Land method embraces practitioners of all three capacities, high, moderate, and low. Supremely lofty beings, such as the Bodhisattvas Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, Manjusri and Samantabhadra, cannot transcend it, while those of low capacities, who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Deeds and have sown the seeds of the Never-Ending Hell, can still participate in it. If Sakyamuni Buddha had not taught this method, the majority of sentient beings in the Dharma-Ending Age could not hope to escape the cycle of Birth and Death. In this Saha World, it may be possible to escape Birth and Death through meditation if all delusive karma is eliminated. If, however, all delusive karma is not eliminated, the Zen follower not only cannot rely on his own strength or self-power to achieve liberation, he cannot rely on the Buddha's power or other-power to escape Birth and Death either for his lack of Faith and Vows. Unable to rely either on self-power or on other-power, how can he escape the sufferings of this world? Zen

Master Gessen (942-1017), one of the first Japanese advocates of the “Pure Land” (Jodo-Shu) tradition, emphasizes practices designed to lead to rebirth in Sukhavati, the paradise of Amitabha Buddha, rather than buddhahood. Unlike later figures of the tradition, he taught that mere recitation of Amitabha’s name is not sufficient and that this practice must be accompanied by a sincere attitude and concentrated meditation. His most influential work was the “Compendium of the Essentials of Rebirth” (Ojoyoshu). For ten years after his enlightenment, Gessen served as the abbot of a well-known monastery. Finally he left the monastery and went to live in a hermitage where no one knew who he was. Mixing in with villagers, Gessen used to teach the local children reading, writing, and arithmetic, gradually introducing them to Buddhist ideas in an indirect manner. Eventually Zen seekers from all over the country came looking for him. Gradually there was not a barn or a cowshed within miles of his hermitage but had been rented as lodgings by students and followers of the great Zen master Gessen. According to Zen Master Gessen, Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. In ‘Letters From Patriarch Yin-Kuang,’ Great Master Yin-Kuang said: “Pure Land practitioners should know that even the Dharma Body Bodhisattva, i.e., the higher level Bodhisattvas, must rely on the power of the Buddhas, not to mention ordinary beings such as ourselves, who are full of karmic obstructions. Who are we to keep weighing the pros and cons of our own strength, while failing to seek the Buddhas’ help? Our words may be lofty, but upon reflection, the accompanying actions are low and wanting! The difference between other-power and self-power is as great as the heavens and the abyss! I hope fellow-cultivators will carefully examine and forgive my straightforward words.”



## *Chương Mười Tám*

### *Chapter Eighteen*

#### *Sự Liên Hệ Giữa Tịnh Độ & Thiên*

#### *Trong Bát Chu Tam Muội*

#### ***I. Tổng Quan Về Bát Chu Tam Muội & Kinh Bát Chu Tam Muội:***

Bát Chu có nghĩa là “Phật lập.” Hành trì môn tam muội này có ba oai lực phù trợ: Oai lực của Phật, oai lực của pháp tam muội, và oai lực công đức của người tu. Kinh Bát Chu Tam Muội nói về trạng thái tâm linh được dùng để quán tưởng các vị Phật hay quán chư Phật hiện tiền Tam muội. Kinh được Ngài Chi Lô Ca Sám dịch sang Hán tự. Cốt tủy của loại tam muội này là “Phật tức tâm, Tâm tức Phật.” 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. Bát chu Tam Muội là 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 này 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 đỉnh 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 này 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.

## ***II. Sự Liên Hệ Giữa Tịnh Độ Và Thiền Trong Bát Chu Tam Muội:***

Trong Kinh Bát Chu Tam Muội, tư duy chiếu kiến nối kết lạ lùng với những khuynh hướng tư tưởng duy danh. Điều đáng ngờ ở đây là không biết kinh có nói quá về danh hiệu và trì danh như chủ trương của các tín đồ Tịnh Độ hay không. Những gì mà chúng ta có thể thấy trong kinh này là sự liên hệ mật thiết giữa Niệm Phật và Thiền bởi vì rõ ràng kinh này cho thấy rằng sự chiếu kiến cũng giữ một vai trò quan trọng như là niệm trì danh hiệu. Theo Kinh Bát Chu Tam Muội, rõ ràng khi không có danh hiệu, tâm của chúng ta chẳng vịn vào đâu được; ngay dù thực có cái khách quan trong hiện hữu đi nữa, chừng nào cái ấy vẫn là vô danh thì nó chẳng có thực tại tính nào đối với chúng ta. Khi một sự vật có một danh hiệu, những tương quan của nó với các sự vật khác liền được xác định và giá trị của nó được trân quý đúng mức. Theo kinh thì đức Phật A Di Đà không hiện hữu và chúng ta không thể quán chiếu được ngài nếu chúng ta không gọi được ngài lên bằng danh hiệu. Cũng theo kinh này, định danh là sáng tạo, có thể nói như vậy. Tuy nhiên, chỉ định danh thôi không cho thấy có hiệu quả như vậy, không phải là hành vi tạo tác hữu hiệu như vậy, bởi vì đằng sau đó có một thực tại tương ứng. Thật đúng vậy, theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, trang 167, nếu chỉ đọc lên cái tên "nước" thì không giải thoát được; khi nó được kèm theo sự quán tưởng và có một mô hình tâm lý về một con suối, nó sẽ tạo ra một hiệu quả hiện thực về mặt sinh lý hơn, nhưng chỉ khi nào có dòng nước tươi mát đích thực trước mắt chúng ta, uống no nê được, thế mới dứt được cơn khát. Sự liên hệ chính yếu giữa Tịnh Độ và Thiền trong kinh này là sự nối kết giữa năng lực giới hạn của con người và uy lực gia hộ của mười phương chư Phật. Thật tình mà nói, chỉ bằng vào tâm trí và tưởng tượng, mô hình tâm lý có thể lên đến cao độ tuyệt đối, nhưng dĩ nhiên năng lực của con người có giới hạn. Một khi lên đến tận cùng của giới hạn này, đối với hành giả, một bước nhảy vào vựa thẳm chỉ có thể nhờ vào uy lực gia hộ của mười phương chư Phật mà thôi.

Đề tài của bài pháp trong kinh này như đã được thuyết cho Bồ Tát Hiền Hộ là làm thế nào để chứng được thứ định mệnh danh là "Bát Chu," trong đó mười phương chư Phật cùng xuất hiện và đứng ngay trước hành giả để trả lời cho tất cả những câu hỏi mà người đó có thể hỏi các ngài. Những đức tính của hành giả đó là: thứ nhất y phải có

niềm tin lớn nơi đức Phật; thứ nhì, y phải tận dụng hết tâm lực của mình; thứ ba, y phải có kiến giải sâu sắc về chánh pháp; thứ tư, y phải luôn luôn gần gũi các thiện tri thức. Nếu những điều kiện này được tròn đầy, thì thứ định này được thành thực, và rồi, trước hết do uy lực gia hộ của Phật đối với hành giả; kế đến, do công đức của định và thứ nữa, do công đức tiềm tàng trong phước quả được tích tụ, tất cả chư Phật xuất hiện trước hành giả giống như những ảnh tượng phản chiếu trong một tấm gương. Khởi đầu hành giả nghe đến danh hiệu của đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh Độ của ngài. Nhờ danh hiệu này, hành giả chiếu kiến hết thấy sắc tướng kỳ diệu nơi Phật, như 32 hảo tướng của bậc đại tượng phu và 80 vẻ đẹp. Hành giả cũng chiếu kiến hết thấy những tướng hảo trang nghiêm của Phật khi nhất tâm chuyên niệm danh hiệu của ngài. Nếu sự tu tập này thành tựu viên mãn, tâm hành giả được dọn sạch tất cả những cấu bần. Đến khi tâm đã lắng trong, đức Phật được phản chiếu trong đó, rồi lúc bấy giờ tâm nhìn thấy tâm hay Phật tự thấy Phật, nhưng hành giả không hay biết về sự kiện tự hợp nhất này. Cái vô tâm như thế đó là Niết Bàn. Nếu có chút móng tâm, chiều hướng hợp nhất này đi xuống, và ở đây mở đầu một thế giới của những đam mê đắm trước.

### ***The Relationship Between The Pure Land & Zen in the Pratyutpanna Samadhi***

#### ***I. An Overview of Pratyutpanna Samadhi & the Pratyutpanna Samadhi Sutra:***

When practicing this Constantly Walking 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. Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, a sutra on the samadhi of all Buddhas' Appearance. The sutra shows ways of contemplations of any Buddhas. The sutra was translated into Chinese by Lokaksema. The essence of this samadhi is that the Buddha is just the mind; the mind creates all Buddhas. 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. Pratyutpannabuddhasammukha-

Vasthitasamadhi is 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.

## ***II. The Relationship Between The Pure Land And Zen in the Pratyutpanna Samadhi:***

In the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, the visualizing meditation singularly blends with the nominalistic trends of thought. It is doubtful here whether the sutra makes so much of the name and its recitation as is maintained by the followers of the Pure Land. As far as we can see in this sutra is a very close relationship between Buddha recitation and Zen, because this sutra clearly shows that the visualization plays as much importance as thinking of the name. According to the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, it is obvious that without a name our minds are unable to take hold of anything; even when there is really something objectively in existence, so long as it remains unnamed it has no reality for us. When a thing gets its name, its relations with other things are defined and its value fully appreciated. According to the sutra,

Amitabha Buddha is non-existent and we cannot visualize him when we cannot invoke him by a name. Also according to this sutra, mere naming does not prove to be so efficient; however, it is not so effect-producing, as when there is back of it a corresponding reality. It is absolutely correct. According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Volume II* (p.167), mere uttering the name "water" does not quench the thirst; when it is visualized and there is a mental picture of a spring it produces a more physiologically realistic effect; but it is only when there is real fresh water before us which is qualified that the thirst actually eases. The main relationship between the Pure Land and Zen in this sutra is the connection between limited human powers and the sustaining power of the Buddhas in ten quarters. Truly speaking, by means of sheer will and imagination, the mental picture can attain the highest degree of intensification, but there is naturally a limit to human powers. When this limit is reached, a leap into the abyss is possible only by the sustaining power which is no added to the practitioner by the Buddhas of the ten quarters.

The subject of discourse here as given to the Bodhisattva Bhadrakala is how to realize a Samadhi known as "Pratyutpanna," in which all the Buddhas of the ten quarters come and stand before the practitioner ready to answer all the questions he may ask them. The practitioner's qualifications are: first, he must have great faith in the Buddha; second, he must exert himself to the farthest extent of his spiritual energy; third, he must be provided with a thorough understanding of the Dharma; and fourth, he must always be associated with good friends and teachers. When these conditions are fulfilled, the Samadhi is matured, and then, first, because of the sustaining power of the Buddha which is added to the practitioner; secondly, because the virtue of the Samadhi itself; and thirdly, because of the virtue inherent in the accumulated stock of merit, all the Buddhas appear before the practitioner in such a manner as images are reflected in a mirror. In the beginning the practitioner hears the name of the Buddha Amitabha and his Land of Purity. By means of this name, he visualizes all the excellent and extraordinary features belonging to the Buddha, such as his thirty-two major marks of manhood and eighty minor ones. The practitioner will also visualize all the resplendent glories of the Buddha while reflecting on his name with singleness of thought. When this

exercise attains its fullness, the practitioner's mind is purged of all its impurities. As it grows pure, the Buddha is reflected in it, and the mind of the Buddha are finally identified as if the mind is looking at itself or the Buddha at himself, and yet the practitioner is not conscious of this fact of self-identification. To be thus unconscious is Nirvana. When there is the slightest stirring of a thought the identification scale is tipped, and there starts a world of infatuations.

## *Chương Mười Chín* *Chapter Nineteen*

### *Từ Mẫn & Niệm Phật Tương Tục*

Từ Mẫn Lưu là dòng truyền thừa thứ hai của Tịnh Độ Tông ở Trung Hoa vào thời nhà Đường. Tam Tạng Pháp sư Từ Mẫn Huệ Nhật (680-748) đã có cảm hứng bởi những câu chuyện nói về đức Phật A Di Đà và Quán Thế Âm Bồ Tát trong khi Sư đang lưu lại Ấn Độ trong khoảng từ năm 702 đến năm 716. Sau khi trở về Trung Hoa, Sư quyết định dành trọn đời mình tuyên lưu giáo thuyết Tịnh Độ. Sư được vua nhà Đường ban cho danh hiệu Từ Mẫn, có nghĩa là từ bi mẫn chúng. Từ Mẫn là một trong những người đầu tiên quán tưởng về việc trì danh niệm Phật. Tông phái này vẫn còn giữ được ảnh hưởng trên quảng đại quần chúng cho mãi đến ngày nay. Vào thời của Sư, thiền pháp được dạy bởi ngài Huệ Năng rất phổ biến. Tuy nhiên, Từ Mẫn Huệ Nhật cổ võ pháp tu tập giao cảm của Niệm Phật và thiền, và Sư được xem như là vị thầy đầu tiên hòa hợp giữa giáo pháp Tịnh Độ và Thiền. Theo Sư Từ Mẫn, niệm Phật tương tục không ngừng có nghĩa là chỉ chế tâm một chỗ, giữ cho tâm bình đẳng. Từ đó, hành giả sẽ đạt được giác tánh, còn được gọi là Chân tánh hay Phật tánh. Giác tánh là tánh giác ngộ sẵn có ở mỗi người, hiểu rõ để dứt bỏ mọi thứ mê muội giả dối. Không may là hiện nay chúng ta không có tài liệu ghi lại dòng truyền thừa của Tam Tạng Từ Mẫn Huệ Nhật.

### *Tzu-Min & Unceasing Intonation of a Buddha's Name*

The line of Master Tzu-Min was the second line of transmission of the Pure Land Sect in China during the T'ang Dynasty (618-906). Tripitaka Master Tzu-Min Hui-Ru was inspired by the stories of Amitabha Buddha and Avalokitesvara Bodhisattva during his stay in India (702-716). After he returned to China, he decided to dedicate his life to the propagation of the Pure Land tenets. He was granted a title

of "Tzu-Min," which means 'compassionate' and 'benevolent' by the T'ang Emperor. Tzu-min was one of the earliest to concentrate on the mere repetition of the name of Amitabha. The school has retained its popularity until today. During his time, the meditation as taught by Hui-Neng in Chan Sect was very popular. However, Tzu-Min advocated the sympathetic practice of Buddha Recitation and Zen and he was considered to be the first to harmonize the Pure Land and Zen teachings. According to Master Tzu-Min, unceasing intonation (invocation) of a Buddha's name means to settle the mind at just one place, to keep the mind of equanimity. Then, practitioners will attain the Buddhata, also called True Nature or Buddha Nature, the enlightened mind free from all illusions. Unfortunately, we do not have records of transmission of this lineage.



**Chương Hai Mươi**  
**Chapter Twenty**

**Thiền Sư Vĩnh Minh Diên Thọ &  
Bốn Sự Phối Hợp Giữa Tịnh Độ & Thiền**

**I. Sơ Lược Về Thiền Sư Vĩnh Minh Diên Thọ (904-976):**

Một vị sư nổi tiếng ở Hàng Châu vào thời nhà Tống. Ngài sanh năm 904 tại Dư Hàng (nay thuộc tỉnh Triết Giang), là đệ tử của Thiền sư Thiên Thai Đức Thiệu. Ngài chỉ sống nhiều hơn Thầy mình có ba năm. Ngài là một trong những đại sư cuối cùng của phái Thiền Pháp Nhãn. Ngài là tác giả bộ sách Thiền Tông Canh Lục, gồm một trăm quyển. Tình cờ sư nghe tiếng bó củi rơi xuống đất mà tỏ ngộ và có bài kệ như sau:

Có gì rơi xuống chỉ lẳng lẳng  
Khấp khấp hai bên chẳng mảy trần  
Sông núi cỏ cây toàn vũ trụ  
Đâu là chẳng hiện Pháp Vương thân.

Một hôm sư thượng đường dạy chúng: “Trong núi Tuyết Đậu mây vươn lên ngàn tầm không dừng mảy thóc, dựa đảnh muôn nhẫn không có chỗ để chơn. Tất cả các người nhằm chỗ nào tiến bộ?” Có vị Tăng hỏi: “Một lối tắt của Tuyết Đậu làm sao dẫm đi?” Sư đáp: “Bước bước hoa lạnh kết, lời lời suốt đáy băng.”

Có vị Tăng hỏi: “Thế nào là diệu chỉ của Vĩnh Minh?” Sư đáp: “Lại thêm hương đi.” Vị Tăng thưa: “Tạ thầy chỉ dạy.” Sư nói: “Hãy mừng chớ giao thiệp.” Vị Tăng đảnh lễ. Sư nói: “Hãy lắng nghe bài kệ này.”

“Dục thức Vĩnh Minh chỉ  
Môn tiền nhất hồ thủy  
Nhật chiếu quang minh sanh  
Phong lai ba lẳng khởi.”  
(Biết diệu chỉ Vĩnh Minh  
Trước cửa nước một hồ  
Trời soi ánh sáng dậy  
Gió sang sóng mồi sanh).

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ thì ngài là Lục Tổ Tịnh Độ của Trung Quốc. Ngài tự là Xung Huyền, họ Vương, quê quán ở Tiền Đường. Ngài quy y với Thúy Nham Thiên Sư ở đất Tứ Minh. Kế lại tham học với Thiên Quốc Sư ở Thiên Thai, tỏ ngộ tâm yếu, được quốc sư ấn khả. Ngài từng tu Pháp Hoa Sám Pháp ở chùa Quốc Thanh. Trong khi thiền quán, thấy Đức Quán Thế Âm Bồ Tát rưới nước cam lồ vào miệng, từ đó ngài được biện tài vô ngại. Do túc nguyện muốn chuyên chú về Thiên hoặc Tịnh Độ mà chưa quyết định nên ngài đến Thiên viện của Trí Giả Đại Sư làm ra hai lá thăm: một lá đề “Nhất tâm thiên định,” lá kia đề “Trang nghiêm Tịnh Độ.” Kế đó ngài lại chí tâm đánh lễ Tam Bảo, sám hối cầu xin gia bị. Đến khi rút thăm, luôn bảy lần đều nhằm lá “Trang nghiêm Tịnh Độ.” Kể từ đây ngài chuyên ý nhứt tâm ròng rạc tu môn tịnh nghiệp. Năm Kiến Long thứ hai đời nhà Tống, vua Trung Ý Vương thỉnh ngài về trụ trì chùa Vĩnh Minh, tôn hiệu ngài là Trí Giác Thiên Sư. Ngài ở đây 15 năm, độ được 1.700 vị Tăng. Đại sư lập công khóa mỗi ngày đêm hành trì 108 điều. Hai điều đặc biệt nhứt trong đó là Một ngày tụng một bộ kinh Pháp Hoa và niệm 100.000 câu niệm Phật. Ban đêm khi ngài đi qua gộp núi khác niệm Phật, những người ở gần đều nghe có tiếng loa pháp và tiếng thiên nhạc trầm bổng du dương. Về kinh Pháp Hoa, trong đời ngài tụng được 13.000 lần. Đại sư thường truyền giới Bồ Tát, mua chim cá phóng sanh, thí thực cho quỷ thần, tất cả các công đức chi ngài đều hồi hướng về Tịnh Độ. Ngài có trước tác 100 quyển Tông Cảnh Lục, chỉ rõ dị đồng của ba tông: Hoa Nghiêm, Pháp Hoa và Duy Thức. Đại sư lại soạn ra tập sách Vạn Thiện Đồng Quy, chỉ rõ về Pháp Môn Tịnh Độ. Đại sư lại thấy người đương thời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiên Tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài làm bài kệ “Tứ Liệu Giải” để so sánh.

## ***II. Bốn Sự Phối Hợp Giữa Tịnh Độ & Thiên Hay Tứ Liệu Giải:***

Sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiên được diễn tả rất rõ ràng qua bài kệ Tứ Liệu Giải của Thiên Sư Diên Thọ Vĩnh Minh. Nhiều đại thiên sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiên vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiên sư Vĩnh Minh, Thiên Y Hoài, Viên Chiếu Bản, và

Tử Tân, vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiên sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: “Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng ‘Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.’ Đây rõ ràng là bằng chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: “Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thần siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nhưt sanh Phật trao phần quả ký.” Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: “Vị Duy Na chỉ dẫn khánh niệm ‘Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật’ mười lần, đại chúng đồng xưng họa theo. Khi xưng xong lại hồi hướng nguyện rằng ‘Trước đây xưng dương mười niệm, phụ giúp vãng sanh.’” Tất cả những thanh quy nhà Thiên vừa kể trên trong các thiên gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Theo đại sư Diên Thọ, có bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiên. Trong thời Đại Sư Diên Thọ, người đời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiên tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài Diên Thọ đã làm bài kệ “*Bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiên*” để so sánh Tịnh Độ với Thiên Tông. *Thứ nhất* là “Hữu Thiên Vô Tịnh Độ,” thập nhân cửu thác lộ. Ấm cảnh nhược hiện tiền, miết nhĩ tùy tha khứ (Có Thiên không Tịnh Độ, mười người chín lạc đường. Ấm cảnh khi hiện ra, chớp mắt đi theo nó). *Thứ nhì* là “Vô Thiên Hữu Tịnh Độ,” vạn tu vạn nhưn khứ. Dẫn dắt kiến Di Đà, hà sấu bất khai ngộ (Không Thiên có Tịnh Độ, muôn tu muôn thoát khổ. Vãng sanh thấy Di Đà, lo gì không khai ngộ). *Thứ ba* là “Hữu Thiên Hữu Tịnh Độ,” do như đá giác hồ. Hiện thế vi nhân sự, lai sanh tác Phật Tổ (Có Thiên có Tịnh Độ, như thêm sừng mãnh hổ. Hiện đời làm thầy người, về sau thành Phật Tổ). *Thứ tư* là “Vô Thiên Vô Tịnh Độ,” thiết sàng tinh đồng trụ. Vạn kiếp dữ Thiên sanh, một cá nhưn y hồ (Không Thiên không Tịnh Độ, giường sắt cột đồng lửa. Muôn kiếp lại ngàn đời, chẳng có nơi nương tựa).

## *Zen Master Yung-Ming Yenshou & Four Combinations Between the Pure Land and Zen*

### *I. A Summary of Zen Master Yung-Ming Yenshou:*

Yen-Shou, name of a famous monk in Hang-Chou during the Sung dynasty. He was born in 904 in Yu-Hang (now located near Hang-Chou in Zhe-Jiang Province), was a disciple of Zen Master T'ian-T'ai-Te-Shao. He survived his master only by three years, was one of the last important masters of the Fa-Yan school of Ch'an. He was the author of a book called Record of Truth-Mirror in one hundred volumes. His realization took place when he heard a bundle of fuel dropping on the ground

Something dropped! It is no other thing;  
Right and left, there is nothing earthy:  
Rivers and mountains and the great earth,  
In them all revealed is the Body of the Dharma-rajā  
(Dharma-king).

One day Zen master Yong-Ming-Yan-Shou addressed the monks, saying: "This place, Xue-T'ou, has erupted eight thousand feet into the air and the earth has turned into slippery grain, stacked in a freakish 80,000-foot peak. You have absolutely nothing upon which to stand. In what direction will you step forward?"

A monk asked: "What is Yong-Ming's wondrous mystery?" Yan-Shou said: "Add more incense." The monk said: "Thank you, master, for your instruction." Yan-Shou said: "So you've satisfied and don't want to delve deeper?" The monk bowed. Yan-Shou said:

"Listen to this verse"  
"If you desire to know Yong-Ming's mystery,  
Before the gate is the lake's surface.  
The sun illuminates all life.  
The wind arises and waves come up."

According to Most Venerable in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, Yen-Shou was the Sixth Patriarch of Chinese Pureland Buddhism. His given name is Xung Huyên, his family name is Wang. He was born in Tsien-T'ang District. He first came to Zen

Master Thúy Nham of Tsu-Ming region and asked to become a disciple. Next, he studied with Master T'ien-T'ai, the Nation's Master, at T'ien-T'ai. There he realized the true nature or Buddha nature and his realization was recognized by the Nation's Master. He often cultivated the "Dharma Flower Sutra's Repentance Practices" at Kuo-Ch'ing Temple. One day while engaging in Zen Meditation, he saw Avalokitesvara Maha-Bodhisattva sprinkle droplets of holy water into his mouth. From that point, he was able to explain, clarify, and elucidate the Buddha Dharma without limitation. Because of the residual vow in his former life, he was still uncertain whether he should choose Zen or Pureland to focus his practice. Thus, he came to the Zen Monastery founded by Zen Master Chih-I and prepared two prayer sticks: one was written "One Mind Zen Meditation," and the other was written "Adorning the Pureland." Next, he sincerely prostrated to the Triple Jewels, repented, and asked for protection and guidance. When he drew for the sticks, all seven times he drew the stick "Adorning the Pureland." Thereafter, he devoted his time and energy to cultivate Pureland Buddhism diligently and vigorously with one mind. In the second year of Kiến-Long reign period of the Sung Dynasty, Emperor Wang-Chung-Yi cordially invited him to be the headmaster at Yung-Ming Temple, honoring him with the title Zen Master Enlightenment Wisdom. He lived there for fifteen years as he helped and guided 1,700 Bhiksus. He established praying periods, each day and night practicing 108 ways. Among these, two outstood as the most significant: Chanting a volume of Dharma Flower Sutra daily, and reciting Amitabha Buddha's name 100,000 times daily. At night, when he sat on a great boulder to practice Buddha Recitation, people in the surrounding area would hear the enchanting sounds of the Dharma as well as the magnificence of the heavenly symphony playing. In his lifetime, he chanted the Dharma Flower Sutra thirteen thousand times. He often granted Bodhisattva Precepts to those who wished to maintain. He also often purchased captive birds and fish to set them free, donated meals to deity, hungry ghosts, and demons. With all the merits and virtues he obtained, he dedicated them to the Pureland praying to gain rebirth there. He wrote 100 texts called "Sung Ching Lu" to point out similarities and differences of the three Dharma Doors: Avatamsaka, Dharma Flower and Mind Only or Zen School. He also authored a

collection of Buddhist texts called “Wan Shan T’ung Kwei.” Moreover, he also observed during that time, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, he wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons.

## ***II. Four Combinations Between the Pure Land and Zen:***

The combination between the Pure Land and Zen is clearly described in Zen Master Den Suu Yung Ming's verse of Four Options or Choices. Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Yung Ming, T'ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the “Pure Rules” for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: “The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following words of transference should be read ‘If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.’ This is clearly pointing the way back to the Pure Land.” Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: “The great assembly should all recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime.” Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: “The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After

recitation, the following words of transference should be read ‘We have just intoned the Buddha’s name ten times to assist in rebirth.’ All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. According to great master Dien Suu, there are four Combinations between Pure Land and Zen. During the time of Den Suu, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, Den-Suu wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons. *First*, “having Zen but not having Pureland,” nine out of ten cultivators will be lost. When life images flash before death, in a split second, must follow that karma. *Second*, “without Zen but having Pureland,” thousand cultivators, thousand find liberation. Gain rebirth, witness Amitabha Buddha, what worry is there for not becoming awakened! *Third*, “Having Zen and having Pureland,” is similar to giving horns to a tiger. Present life one will be the master of men; in the future one will become Buddha and Patriarch. *Fourth*, “without Zen and without Pureland,” iron beds and copper poles await. In tens and thousands of lifetimes, having nothing to lean on.





## *Chương Hai Mươi Một*

### *Chapter Twenty-One*

### *Hành Giả Tu Tịnh Độ Với Công Án Niệm Phật*

#### ***I. Sơ Lược Về Công Án Niệm Phật:***

Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt. Thiền sư Sở Sơn Thiệu Kỳ (1404-1473) viết cho một đồ đệ: "Cái ý của tụng niệm là để biết rằng Phật tức tâm; nhưng tâm này là gì? Hãy xét xem từ đâu có tư tưởng khiến cho các ông đọc lên danh hiệu Phật; nó khởi lên ở chỗ nào? Nhưng các ông còn phải tiến xa hơn nữa và hãy nghi 'Ai' là kẻ muốn xét xem từ đâu có một nghĩ tưởng. Nó là tâm, là Phật hay là Vật? Các vị tôn túc bảo, không, chẳng phải cái nào hết. Vậy thì nó là cái gì?" Đó là lối các thiền sư nói về Niệm Phật, liên hệ đến sự tu tập công án, nếu có ai đó muốn chứng Thiền. Ngày nay có một số hành giả mong nhờ niệm Phật để được vãng sanh về cõi Tịnh Độ và tự hỏi niệm Phật có khác Thiền hay không. Họ không hề nhận ra Thiền và niệm Phật không đồng mà đồng, vì mục đích của Thiền là thấu hiểu ý nghĩa của sự sống và mục đích của niệm Phật lại cũng như vậy. Thiền chỉ thẳng vào tâm để thấy tánh thành Phật; trong khi đó, niệm Phật nhắm đi tới cõi Tịnh Độ vốn dĩ không khác hơn chính là tự tâm, và nhắm thấy rõ tự tánh vốn dĩ chính là đức Phật A Di Đà. Hòa Thượng Huyền Trụ nói: "Tham Thiền cốt soi sáng ý nghĩa của sống và chết, còn niệm Phật dạy cho thanh toán vấn đề sống chết; hãy chọn một trong hai đường, bởi vì chẳng có tranh luận nào nổi lên ở đó. Đúng vậy, chẳng có tranh luận nào ở giữa hai đường, nhưng đừng có ôm lấy cả hai. Kẻ học Thiền cứ một mực theo Thiền, người niệm

Phật hãy cứ khẳng khái niệm Phật. Nếu tâm bị phân chia giữa hai thứ, sẽ chẳng thành được gì cả. Cổ nhân đã nói có thí dụ về tình trạng phân tâm như thế với một người cố bước vào hai con thuyền cùng một lúc nhưng cuối cùng chẳng bước vào đâu được. Rồi ta, có lẽ chẳng có gì nguy hiểm, nhưng cái kẻ bước lên hai thuyền ấy có thể lâm vào tình trạng bất lợi bất cứ lúc nào, vì y có thể rơi vào khoảng giữa của hai chiếc thuyền nếu không tự cảnh tỉnh. Tôi chỉ có thể bảo các ông thế này 'trong niệm Phật chỉ đề khởi bốn chữ A Di Đà Phật', vốn vẹn chỉ có vậy, không nói gì khác, ít nữa đối với Thiền giả sơ cơ. Dĩ nhiên họ mù mờ, không rõ phải làm gì. Nhưng trong việc tham cứu công án, dạy rằng các ông ai cũng có cái 'bản lai diện mục' vốn đồng với chư Phật, chỉ vì chúng ta không nhận ra ở trong mình. Hãy cố gắng tự mình soi xét, đừng nương tựa vào ai khác. Đây có thể bảo rằng các ông có đầu mối dẫn bước vào Thiền." Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, một trong những vị thiền sư đầu tiên mang ý tưởng niệm Phật vào Thiền tông là thiền sư Vĩnh Minh Diên Thọ. Ngài rất chú trọng đến những hành giả tu Thiền chăm chỉ thực hành phép niệm Phật; chú trọng đến độ ngài bảo rằng những người theo học Thiền mà không có niệm Phật trong mười người hết chín người không thể đạt tới đích, còn những ai thực hành niệm Phật sẽ chứng đắc hoàn toàn chẳng sót một; nhưng tốt nhất là những người vừa hành Thiền vừa niệm Phật vì họ sẽ như cọp có thêm cặp sừng. Muốn hiểu rõ Vĩnh Minh nói gì trong câu này không phải là chuyện dễ; vì ngài không nói cho chúng ta biết về khía cạnh hành trì của nó; nghĩa là làm thế nào để thực hành cả Thiền và niệm Phật cùng lúc. Phải chăng ngài muốn nói là thực hành niệm Phật sau khi đắc Thiền, hay ngược lại? Vấn đề hành trì này mà chưa được giải quyết thì chúng ta khoan hãy bài bác hay bênh vực Vĩnh Minh.

## ***II. Tu Tập Công Án Niệm Phật:***

Trong những bức thư được viết bởi Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc gửi cho những đệ tử tại gia của mình, thiền sư cũng thảo luận về lợi ích tương đối của Niệm Phật và công án, coi như là công cụ dẫn đến trạng thái chứng ngộ. Thiền sư Bạch Ẩn không xem nhẹ giá trị của Niệm Phật, mà trên phương diện thực hành vốn là phương cách tu tập chính yếu trong tâm của những tín đồ Tịnh Độ, nhưng Thiền sư Bạch Ẩn nghĩ rằng việc tu tập công án có hiệu quả hơn trong việc phát khởi nghi tình

trong tâm của hành giả, và chính nghi tình này cuối cùng làm khởi lên kinh nghiệm Thiền. Niệm Phật cũng có thể thành tựu điều này, nhưng chỉ là ngẫu nhiên và trong vài trường hợp ngoại lệ mà thôi; bởi vì chẳng có gì tiềm ẩn trong Niệm Phật có thể khơi dậy nghi tình cả. Có một người tên Sokuwo, là một tín đồ niệm Phật. Nhờ nhất tâm tu tập, ông ta chứng đắc chân lý Phật giáo. Bạch Ẩn không hẳn bảo thủ trong việc thực hành công án, nhưng ngài không muốn thấy các môn đồ của mình quay lưng lại với pháp môn mà họ thường tu tập. Trong một lá thư gửi cho Sokuwo, Thiền sư Bạch Ẩn viết: “Khi lão Tăng nói rằng 'Vô' và Danh hiệu Phật hay Niệm Phật đều ngang nhau, lão Tăng không nên quên nói đến một sự khác biệt nào đó giữa hai thứ này về mặt kinh nghiệm chung cuộc và chiều sâu của trực giác. Đối với những đệ tử tu Thiền có căn cơ cao nhất đều muốn chấm dứt sự rò rỉ của những vọng tưởng nhị nguyên và dẹp đi đám mây mờ vô minh, thì chẳng có thứ gì so với hiệu lực của chữ 'Vô'.”

Không Cốc Cảnh Long là một thiền sư Trung Hoa, sống vào đầu thế kỷ thứ XV. Thiền sư Không Cốc Cảnh Long thường khuyên đệ tử nên tu tập Thiền kèm theo niệm Phật. Ngài nói: "Những người hành Thiền nhất quyết đeo đuổi Thiền nghĩ rằng mình chăm chỉ như thế để đạt đến chỗ tịnh mặc duy nhất mà thôi, còn đối với việc tụng đọc danh hiệu Phật để vãng sanh Tịnh Độ, thờ cúng Phật và sớm chiều tụng kinh thì họ chẳng hành trì. Những hành giả như vậy đáng được gọi là những người có Thiền mà không niệm Phật. Nhưng thật tình đó không phải là những môn đệ Thiền chân chính; họ chỉ là những kẻ mở cửa lối vào công án, y hệt như một khúc cây, hay cục gạch miếng đá. Một khi họ bị thứ tâm bệnh này xâm phạm, thì mười người chỉ có một là có thể được cứu thoát." Thiền sư Không Cốc Cảnh Long là người tán thưởng chủ trương phép niệm Phật và công án, nhưng khi khuyên các đồ đệ tự thực tập công án, ngài coi nghi tình là sức mạnh chống đỡ công án. Ngài dạy: "Công án phải được mặc chiếu tham cứu, và rằng chữ 'Vô' phải được làm sáng tỏ bằng đờ chờ trong cuồng nộ; rằng Thiền giả đừng mang vào người cái tư tưởng này 'Tâm này còn tạo tác khi thân này còn tồn tại trong hiện hữu như huyễn của nó, nhưng nó sẽ an trụ nơi đâu khi xác chết này ra tro bụi?' Để thấy cái 'Một' của vạn pháp rốt ráo nằm ở đâu, người học phải phản quang tự chiếu và đặt nghi tình vào vấn đề để quyết định nơi chốn của nó là đâu. Khi hệ thống công án trở thành một phương pháp vững chãi trong Thiền, tùy theo sự duy

trì một nghi tình mãnh liệt đối với ý nghĩa của công án hay chính cái tâm tình nghi vấn như thế. Không phải chỉ giữ vững công án trong lòng, ngưng tụ tất cả năng lực tinh thần vào đó giống như một thứ nam châm; sự duy trì phải được thực hiện và nuôi dưỡng bằng một tiềm lực mạnh của năng lực tâm linh, và nếu không tựa vào đó thì sự duy trì công án trở thành máy móc và Thiền mất hẳn đi sinh lực sáng tạo của nó. Các ông có thể hỏi: "Tại sao phương pháp có tính cách máy móc lại cũng không hoàn toàn phù hợp với tinh thần của Thiền? Tại sao phương pháp nghi vấn lại được tán thành? Tại sao cần phải giữ vững nghi tình trong suốt sự thực tập công án? Có liên hệ nào với chính bản tính của chúng ngộ khởi lên từ công án? Lý do tại sao các thiền sư hoàn toàn chú trọng đến tính trọng yếu của nghi tình. Bởi vì thực tập công án trước tiên là để tái tạo ý thức Thiền, cái ý thức đã phát khởi một cách tự nhiên trong lòng các Thiền giả ngay từ thời ban sơ. Những vị này, trước khi hạ thủ tập Thiền, chắc chắn họ đã từng là những người thông đạt triết lý nhà Phật. Kỳ thật, họ thông hiểu đến độ không còn hài lòng, vì họ nhận ra rằng trong các học thuyết này chẳng có gì sâu sắc ngoài phân tích và liễu biệt. Cái ước vọng xuyên thủng bức màn vẫn còn mãnh liệt trong lòng họ. Tâm, Phật tính hay vô thức là gì mà lúc nào cũng bị che dấu sau những thiên sai vạn biệt, trong khi chúng ta cảm thấy nó ở ngay trong lòng mình? Họ muốn nắm ngay lấy nó, thấy thẳng nó như các đức Phật quá khứ đã từng làm. Được thôi thúc bởi khát vọng hiểu biết này, cái nghi tình ấy, họ quay nhìn lại trong mình rất hăng hái, rất bền bỉ, để cho cánh cửa rồi được mở ra và họ thấu hiểu. Cái sự tình gõ cửa liên hồi như vậy là điều kiện tiên quyết, lúc nào nó cũng có vẻ sờ sờ ra đó và chấm dứt khi ý thức Thiền của họ được chín muồi. Chủ đích của tu tập Thiền là dẫn đến tâm trạng căng thẳng này, trong một chiều hướng giả tạm, bởi vì các Thiền sư không chờ đợi một thiên tài Thiền học thoát nhiên trời dậy, trời dậy một cách lẽ loi, giữa những huynh đệ căn khí kém cỏi. Trừ phi bản tánh thượng lưu của Thiền được hạ xuống một chút để cho cả đến hạng người căn tính tầm thường cũng có thể sống cuộc đời của một Thiền sư, nếu không, Thiền tự nó có lẽ biến mất nhanh chóng khỏi mảnh đất mà Bồ Đề Đạt Ma và các đồ đệ của ông đã khổ công gây dựng gốc rễ sâu xa của nó."

## *Pure Land Practitioners With the Koan of Buddha Recitation*

### *I. A Summary of the Koan of Buddha Recitation:*

The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to reappear, it is like the shining sun in the sky. When illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent. Ch'u-shan Shao-ch'i writes to one of his disciples: "The idea of the invocation is to know that the Buddha is not other than your own mind; but what is this mind? See into the whence of your thought which makes you utter the name of the Buddha; where does it originate? But you must go even farther than this and make inquiries as to the 'who' of this person wants to see into the whence of a thought. Is it mind, or Buddha, or matter? No, it is none of these, say the masters. What is it, then?" This is the way the masters dealt with the Buddha-recitation (Nembutsu) in connection with the koan exercise if one wanted to master Zen. Nowadays, some practitioners desire by means of Buddha-recitation to be born in the Land of Purity and wonder if the Buddha-recitation is not to be distinguished from Zen. They fail to recognize that Zen and Buddha-recitation are not the same and yet are the same; for the object of Zen is to understand what life means, and the object of Buddha-recitation is also the same. Zen directly points to the mind in every one of us, declaring that to see into the nature of every being means attaining Buddhahood; whereas Buddha-recitation aims at reaching the Land of Purity which is no other than one's own mind, and seeing into the original nature of every being which is Amitabha himself. Master Huan-chu says: "The study of Zen aims at elucidating the meaning of birth and death, whereas the Buddha-recitation proposes to get settled with the question of death and birth; choose either one of the pathways, for there is disputation to be aroused about them. Quite true, there is no

disputation between the two, but do not allow yourself to keep both with you. Let the Zen devotee keep himself exclusively to Zen, and let the one who recites the Buddha-recitation keep exclusively to the Buddha-recitation. If the mind is divided between the two, neither will be attained. There is a comparison drawn by an old master between such a divided mind and a man who tries to be in two boats simultaneously and is in neither. So far, there is no harm, perhaps, but a worse case may come to him at any moment, for he may fall between the two boats if he does not look out for himself. I can only tell you that in the Buddha-recitation just these four syllables are held up: A-mi-da-butsu, which indicates no way, at least to Zen beginners, as to how to proceed with it. They are naturally at a loss, and fail to know what to do with the subject. But in the study of the koan you are told that you are each in possession of 'the original face' which is the same as it is in all the Buddhas, only that in us it is not recognized. Try to see into it all by yourself without depending on anyone else. In this it may be said that you have a kind of clue whereby to go on with your Zen." According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Second Series* (p.150), one of the first Zen masters to introduce the idea of Buddha-recitation into Zen was Yang-ming Yen-shou. He laid great importance on Zen Yogins devoting themselves to the practice of the Buddha-recitation to this extent, that he declared that those who follow Zen without Buddha-recitation may fail nine out of ten in their attainment of the final goal, whereas those who practice Buddha-recitation will all without exception come to realization; but the best are those who practice Zen and Buddha-recitation, for they will be like a tiger provided with horns. What Yang-ming exactly means by this statement is not easy to comprehend, for he does not tell us as to its practical side; that is, how to practice both Zen and Buddha-recitation at the same time. Did he mean to practice the Buddha-recitation after the attainment of Zen, or vice-versa? Until this practical question is definitely settled, we may not venture either to refute or to defend Yang-ming.

## ***II. Cultivation of the Koan of Buddha Recitations:***

In letters written by Zen master Hakuin to his lay disciples, the master always discusses the relative merit of Buddha recitations and

the koan as instrumental in bringing about the state of enlightenment. Zen master Hakuin does not slight the value of Buddha recitations, which is practically the main method of cultivation in the minds of the Pure Land followers, but the master thinks the koan exercise is far more effective in that it intensely awakens the spirit of inquiry in the Zen practitioner's mind, and it is the spirit that finally rises up to the Zen experience. The Buddha recitations may also achieve this, but only accidentally and in some exceptional cases; for there is nothing inherent in Buddha recitations which would stir up the spirit of inquiry. There was a man called Sokuwo, a devotee of Buddha recitation. By virtue of his singleminded practice, he was enabled to realize the truth of Buddhism. By no means Hakuin was an exclusive upholder of the Zen exercise, but he did not wish to see his Zen followers diverted from their regular discipline. In a letter sent to Sokuwo, Zen master Hakuin wrote: "When I say that 'Mu' and the Buddha-name or Buddha recitation are of the same order, I must not forget to mention that there is some difference between the two as regards the time of final experience and the depth of intuition. For those Zen students of the highest capacity who wish to stop up the leakage of dualistic imaginations and to remove the cataract of ignorance, nothing compares to the effectiveness of the 'Mu'."

Kung-Ku-Ching-Lung, a Chinese Zen master, who flourished early in the fifteenth century. Zen master Kung-Ku-Ching-Lung always advised his disciples that Zen practice must be accompanied by the Buddha-recitation. He said, "Those who practise Zen are so exclusively devoted to Zen, thinking that they are thus exerting themselves to the attainment of quietude and nothing else; as to invoking the name of the Buddha in order to be born in the Pure Land and worshipping him and reciting the sutras in the morning and evening, they practise nothing of the sort. Such devotees may be called those who have Zen but have no Buddha-recitation. Yet really those followers of Zen are not of the right kind; they are mere sticklers of the koan exercise, they are quite like a stick or stone or brick. When they are attacked by this form of mental disease, they cannot be saved, except perhaps only one out of ten." Zen master Kung-ku Ching-lung praised and advocated of the Buddha-recitation as well as the koan, but as far as he advised his disciples to exercise themselves on a koan, he

upholds the spirit of inquiry to be the sustaining force in the exercise. He taught: "The koan is to be 'silently inquired into that the 'Wu' is to be 'made lucid' by 'furiously' attending to it; that students of Zen should apply themselves to this thought, 'This mind is kept working while the body continues its Maya-like existence, but where is it to rest when the dead body is cremated?' To find out where the oneness of things ultimately lies, the student must reflect within himself and inquire into the problem so as to locate definitely its whereabouts. When the koan system became a definitely settled method in the mastery of Zen, agree in keeping up a strong inquiring spirit as regards the meaning of the koan or the spirit itself that thus inquires. The koan is not just to be held up before the mind as something that gathers up like a magnet all one's mental energies about it; the holding must be sustained and nourished by the strong undersurrent of spiritual energy without whose backing the holding becomes mechanical and Zen loses its creative vitality. You may question 'Why is not the mechanical method also in full accord with the spirit of Zen? Why is not the inquiring method to be preferred? Why is it necessary to keep up the spirit of inquiry throughout the koan exercise? Has it anything to do with the nature of enlightenment itself that emerges from the exercise?' The reason why the masters have all emphasized the importance of the inquiring spirit is owing to the fact that the koan exercise started first to reproduce the Zen consciousness, which had grown up naturally in the minds of the earlier Zen devotees. Before these earlier men had taken to the study of Zen, they were invariably good students of Buddhist philosophy; indeed, they were so well versed in it that they finally became dissatisfied with it; for they came to realize that there was something deeper in its teachings than mere analysis and intellectual comprehension. The desire to penetrate behind the screen was quite strong in them. What is the Mind, or the Buddhata, or the Unconscious that is always posited behind the multitudinousness of things, and that is felt to be within ourselves? They desired to grasp it directly, intuitively, as the Buddhas of the past had all done. Impelled by this desire to know, which is the spirit of inquiry, they reflected within themselves so intensely, so constantly, that the gate was finally opened to them, and they understood. This constant knocking at the gate was the antecedent condition that always seemed to present and that



resulted in the maturing of their Zen consciousness. The object of Zen exercise is to bring about this intense state of consciousness, in a sense artificially, for the masters could not wait for a Zen genius to rise spontaneously, and therefore sporadically, from among their less spiritually-equipped brothers. Unless the aristocratic nature of Zen was somewhat moderated, so that even men of ordinary capacity could live the life of a Zen master, Zen itself might rapidly disappear from the land where Bodhidharma and his followers had taken such special pains to make its root strike in deeply. Zen was to be democratized, that is, systematized."



## *Chương Hai Mươi Hai*

### *Chapter Twenty-Two*

#### *Niệm Phật Thoại Đầu*

##### ***I. Sơ Lược Về Niệm Phật Thoại Đầu:***

Thiền sư Phổ Tịnh, quê ở Thượng Phước, Bắc Việt. Khi còn rất nhỏ, ngài xuất gia với Thiền sư Phúc Điền, nhưng về sau thọ giới với Thiền sư Tường Quang và trở thành Pháp tử đời thứ 43 dòng Lâm Tế. Hầu hết cuộc đời ngài, ngài hoằng pháp tại miền Bắc Việt Nam. Ngài đi đâu và thị tịch hồi nào không ai biết. Ngài thường nhắc nhở đệ tử: “Hai tông phái Tịnh Độ và Thiền tông không khác gì nhau. Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép ‘Tứ Niệm Xứ,’ quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bận bịu đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Hoặc khởi từ một câu thoại đầu gọi là tham thiền, hoặc ngồi mà dứt niệm gọi là tọa thiền. Tham hay tọa đều là thiền cả. Thiền hay Phật đều là tâm cả. Thiền tức là thiền của Phật. Phật tức là Phật của Thiền. Pháp môn niệm Phật đâu có gì ngại với pháp tham thiền, tọa thiền? Vả lại, người tham thiền có thể dùng sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xoay qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ứng, hoát nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ. Niệm Phật đến lúc nhứt tâm bất loạn, không phải tương ứng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ứng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa? Dưới đây là một trong những bài thơ thiền nổi tiếng của ngài:

“Kinh niên tĩnh tọa Đại Hùng phong  
 Thật thị thân cùng đạo bất cùng  
 Lục tự chuyên trì thân thọ ký  
 Lưu truyền hậu thế hiển tông phong.”  
 (Nhiều năm ngồi tịnh núi Đại Hùng  
 Quả thật thân cùng đạo chẳng cùng  
 Sáu chữ chuyên trì thân thọ ký  
 Truyền mãi đời sau sáng Tổ tông).

Thiền Sư Hư Vân thường dạy chúng đệ tử: Đối với người mới dụng công, không dễ gì quán thoại đầu cho đúng được, thế nhưng không nên sợ hãi, cũng không được có ý niệm giác ngộ hoặc cầu trí huệ gì cả. Nên biết rằng tu Thiền là để giác ngộ, để cầu trí huệ, nếu như các ông lại đem một cái tâm nữa mà cầu những thứ ấy có khác gì thêm dầu lên đầu. Bây giờ chúng ta đã biết là chỉ cần để khởi một thoại đầu, khả dĩ có thể đảm đương một cách đơn giản mau chóng. Nếu khi chúng ta mới dụng công, không để khởi thoại đầu được, các ông không nên nóng ruột, chỉ cứ dừng móng khởi tình cảm gì cả, và không ngớt quán sát. Nếu vọng tưởng đến, cho nó đến, mình chẳng hề chú ý đến nó, vọng tưởng tự nhiên phải dứt bật. Vọng tưởng đến chúng ta lấy cái sức quán sát mà bám chặt vào câu thoại đầu. Nếu thoại đầu mất, chúng ta lập tức đề khởi lại. Khi mới ngồi Thiền, chúng ta chẳng ngớt bị vọng tưởng, nhưng lâu dần chúng ta mới đủ sức đề khởi thoại đầu lên được. Đến lúc ấy các ông có thể đề khởi thoại đầu dễ dàng, suốt hàng giờ chẳng vượt mất. Đó là các ông đã tìm ra chỗ để nắm rồi vậy. Các ông nên luôn nhớ rằng những lời tôi nói vừa rồi chỉ là lời rỗng tuếch. Quan trọng là các ông phải cố gắng ra sức vậy."

## ***II. Ai Là Người Niệm Phật?:***

Châu Hoàng Đại Sư (1535-1616 AD) là vị Tổ thứ tám của Tịnh Độ Trung Quốc. Ngài tự là Phật Tuệ, hiệu Liên Trì. Người họ Trầm đời nhà Minh, quê ở quận Nhân Hòa tỉnh Hàng Châu. Năm 17 tuổi ngài đã được bổ nhậm làm chức Giáo Thọ, nổi tiếng là người học hạnh kiêm toàn. Láng giềng của ngài có một bà lão, mỗi ngày niệm Phật vài ba ngàn câu, lấy làm thường khóa. Nhân lúc rảnh rỗi ngài sang chơi, thấy thế mới hỏi duyên cớ, thì bà lão đáp rằng: “Ông nhà của tôi lúc sanh tiền chuyên lo niệm Phật, đến khi sắp chết, không đau bệnh chi cả mà trái lại còn vui vẻ vòng tay cáo biệt mọi người rồi mới qua đời. Do đó

nên tôi biết công đức niệm Phật không thể nghĩ bàn.” Ngài nghe xong rất lấy làm cảm động. Từ đó luôn để ý đến pháp môn Tịnh Độ, ngài lại còn viết thêm bốn chữ “Sống Chết Việc Lớn” dán vào nơi vách đầu nằm để tự răn nhắc. Năm 30 tuổi ngài xuất gia. Sau khi xuất gia xong, ngài đi du phương tham học đạo pháp nơi các bậc cao Tăng. Cuối cùng ngài đến học đạo với Ngài Tiểu Nham Nguyệt Tâm Thiền Sư. Ngài tham cứu câu “Niệm Phật Là Ai.” Một hôm đang đi và tham cứu, bỗng ngài chợt tỉnh ngộ, liền làm bài kệ rằng:

“Hai chục năm qua việc đáng nghi,  
 Ngoài ba ngàn dặm gặp sao kỳ.  
 Đốt hương, liệng kích dường như mộng,  
 Ma, Phật tranh sông: Thị lẫn phi.”

Năm Long Khánh thứ 5, đại sư đi khát thực ngang qua miền Vân Thê, thấy cảnh nước non cực kỳ u nhã, nên ngài quyết ý cất am ở tu. Trong núi ấy có nhiều cọp, ngài mới hành pháp Du Già Thí Thực, từ đó cọp beo cùng các loài thú dữ đều không còn quấy hại dân cư trong vùng nữa. Mấy năm sau, gặp lúc nắng hạn lâu ngày, suối cạn, đồng khô, mùa màng thất bát nên dân cư quanh vùng đến nơi am của ngài xin ngài cầu mưa. Ngài đáp: “Tôi chỉ biết có niệm Phật mà thôi chớ không có tài chi khác.” Mọi người vẫn cố nài thỉnh xin ngài từ bi. Đại sư cảm lòng thành của dân chúng nên ngài bước ra khỏi thảo am, gõ mõ và đi dọc theo bờ ruộng mà niệm Phật. Bước chân của ngài đi đến đâu thì mưa lớn rơi theo đến đó. Dân chúng vui mừng, kính đức, cùng nhau hiệp sức xây điện, cất chùa. Tăng chúng khắp nơi lần lượt hướng về, không bao lâu chỗ ấy trở thành một cảnh tông lâm trang nghiêm, thanh tịnh. Đại sư tuy tỏ ngộ thiền cơ, song vì thấy căn lực của con người thời mạt pháp yếu kém, kẻ nói lý thời nhiều, song chứng ngộ được lý thì rất ít. Vì muốn lợi mình lợi người, nên ngài chủ trương hoằng dương Tịnh Độ, cực lực bác bỏ “Cuồng Thiền.” Bộ sách Phật Thuyết A Di Đà Kinh Sớ Sao do ngài trước tác, dung hòa cả sự lẫn lý, gồm nhiếp khắp ba căn, trong đó lời ngài dẫn giải rất uyên áo. Trước kia các bậc tôn đức trong Phật giáo, tuy là hoằng tuyên Tịnh Độ, song vẫn không bỏ Thiền Tông. Đến phiên đại sư là người được chánh truyền tâm ấn từ nơi ngài Tiểu Nham Thiền Sư thuộc dòng Lâm Tế, mà lại chỉ chuyên môn hoằng dương về Tịnh Độ. Vì thế cho nên các nhà Thiền học đương thời rất không bằng lòng.

Một hôm Hòa Thượng Hư Vân thượng đường dạy chúng: "Ngày trước đệ Thất Tổ Thanh Nguyên Hành Tư hỏi Lục Tổ: 'Phải tu tập thế nào để khỏi rơi vào phân biệt giai tầng?' Lục Tổ hỏi: 'Từ trước đến giờ ông làm gì?' Hành Tư đáp: 'Thánh Đế cũng chẳng làm!' Lục Tổ nói: 'Như vậy thì ông còn rơi vào phân biệt giai tầng gì nữa!' Hành Tư đáp: 'Thánh Đế còn chẳng làm, thì còn có giai tầng gì nữa?' Nghe vậy Lục Tổ biết đây là một bậc Pháp khí (người có căn cơ hành được Phật Đạo). Còn bây giờ, các ông và tôi căn khí yếu kém, các đại tổ sư chẳng thể chẳng mượn phương tiện, dạy chúng ta tham một câu thoại đầu. Từ đời Tống về sau này, người niệm Phật rất nhiều, vì thế các đại tổ sư dạy tham câu thoại đầu: 'Ai là kẻ niệm Phật?' Hiện tại khắp nơi mọi người theo cách tham thoại đầu này mà tu tập. Nhưng còn rất nhiều người vẫn chưa hiểu rõ, lại đem thoại đầu 'Ai là người niệm Phật' này mà niệm đi niệm lại, hóa ra là niệm thoại đầu chứ chẳng phải là tham thoại đầu. Tham nghĩa là tham khán, tức là nhìn thấu và quan sát, bởi vậy hầu hết các Thiền Đường đều có treo bốn chữ 'Chiếu cố thoại đầu'. Chiếu là phản chiếu, cố là trông ngóng, tức là tự quay nhìn vào tự tánh. Vậy quay ngược cái tâm trí quen hướng ra tìm cầu ngoại vật mà nhìn vào mình, mới gọi là tham thoại đầu. Nói về thoại đầu thì 'Ai là người niệm Phật?' là một câu nói. Câu nói ấy khi chưa được nói ra, gọi là thoại đầu, đã nói ra nó trở thành thoại vĩ. Chúng ta tham thoại đầu tức là tham chữ 'Ai' này, khi chưa khởi lên thì như thế nào? Ví dụ như tôi đang ngồi ở đây niệm Phật, bỗng có một người hỏi, 'Ai niệm Phật đó vậy?' Tôi đáp, 'Tôi niệm Phật'. Lại hỏi, 'Người niệm Phật là ông, vậy thì ông niệm Phật bằng miệng hay bằng tâm. Nếu niệm bằng miệng thì khi ông ngủ sao lại chẳng niệm; nếu niệm bằng tâm, thì khi ông chết sao lại không niệm nữa.' Nếu chúng ta đối với câu này có điều nghi ngờ, thì phải truy cứu cái chỗ nghi đó. Đối với người mới dụng công, không dễ gì quán cho đúng được, thế nhưng không nên sợ hãi, cũng không được có ý niệm giác ngộ hoặc cầu trí huệ gì cả. Trong "Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang," một hành giả Tịnh Độ tên là Vô Mộc đã viết cho Đại Sư Ấn Quang: "Vô Mộc tôi niệm Phật đã mười năm, mới biết chút ít về diệu nghĩa của nó. Thiết nghĩ phương pháp chỉ dạy về môn Niệm Phật trong các luận sớ của người xưa cũng như trong Văn Sao của tôn sư, đại để đều là phương tiện cho phàm nhân cơ năng hạn hẹp. Tuy nhiên, nếu những người như chúng con, được thông hiểu chương cú và đã quen với sự tu tập nơi tâm mình, nếu

cứ dùng phương pháp này, chắc không thể sanh về Tịnh Độ! Theo thiện ý của con, những người niệm Phật cầu vãng sanh Tịnh Độ, trước tiên phải biết 'Niệm Phật đó là ai?' Vì chỉ khi nào thấy được chủ nhân ông, thì niệm Phật mới có chỗ dùng và sự vãng sanh mới có thể đoan chắc được! Chẳng riêng gì niệm Phật phải cần như thế, mà tụng kinh, trì chú đều phải đi theo đường này. Người đời nay khi nói đến niệm Phật thì nói: phải niệm cho thuần thực với tâm tập trung tốt độ như chết, mới có thể vãng sanh. Họ không nhận thức nếu không rõ 'niệm Phật đó là ai?' thì làm sao niệm được thuần thực và tâm tập trung tốt độ như chết được? Như vậy thì dầu cho có niệm mỗi ngày cả trăm ngàn lần, thì việc niệm như vậy với việc Sanh Tử có quan hệ gì đâu? Một số người thêm vào rằng người xưa thường chuyên chú về Trì Danh, chứ không tham cứu trong câu niệm Phật. Võ Mộc tôi thì ngược lại, nói: 'người xưa tu tập trì danh sau khi đã tham cứu xong rồi, hạng sơ cơ không nên bắt chước theo.' Ngày nay, mười người thì có hết chín người không rõ được ý chỉ ấy, thật là tệ hại! Con thường cạ lời khuyên bảo họ về điều này, nhưng vài cư sĩ lại nghĩ rằng con có tà kiến. Sự hiểu biết được diệu nghĩa của Phật pháp của họ đã chìm sâu đến nỗi chúng ta chỉ còn biết ngậm ngùi than thở! Nay con xin bày tỏ nỗi lòng, xin tôn sư ấn chứng và mong đem nghĩa ấy giải rộng thêm ra. Đây là chuyện lợi lạc cho mọi người, chứ không chỉ riêng gì cho người viết bức thư này." Đại Sư Ấn Quang dạy: "Sau khi đọc xong thư của ông, lòng lão Tăng xiết bao khen ngợi ông và chư thiện hữu! Tâm ông rất tốt, muốn cho mọi người đều thấy tánh bản lai, để được vãng sanh thượng phẩm liên hoa. Quán Kinh dạy: 'Đọc tụng kinh điển Đại Thừa, hiểu được Vô Thượng Nghĩa, phát Bồ Đề Tâm, khuyên nhắc người tu.' Đây chính là bản ý của ông. Tuy nhiên, nói Pháp cần phải thích hợp với căn cơ trình độ của thính chúng. Nếu không xét căn cơ, lầm cho pháp được, thì nào có khác chi một y sĩ kém cỏi dùng lầm thuốc nên giết chết bệnh nhân. Ông nên biết rằng mặc dầu hai Pháp môn, Tịnh Độ và Thiền có cùng gốc rễ cội nguồn, song pháp tu lại khác nhau. Giáo pháp chính của Thiền lấy sự thấy bản lai diện mục làm tông, trong khi giáo pháp Tịnh Độ dùng Tín, Nguyện, và Niệm Phật cầu vãng sanh làm yếu chỉ. Nếu đa phần người ta là bậc thượng căn, thì lời của ông nói thật vô cùng có lợi. Tuy nhiên, xem xét kỹ lại, người thượng căn rất ít, kẻ trung và hạ căn quá nhiều. Trường hợp này, mà không dạy phát tín nguyện cầu vãng sanh Tịnh Độ, mà lại bảo tham

cứu câu niệm Phật, đó là điều hại lớn. Vì nếu tham cứu được tỏ ngộ, vẫn là may mắn, song còn cần phải phát thêm nguyện thật thành khẩn cầu vãng sanh Tịnh Độ. Nếu tham cứu không thành, mà trong tâm luôn giữ quan niệm 'ai là người đang niệm Phật' thì quyết khó cùng Phật cảm thông và chuyện nhờ được 'tiếp dẫn' sẽ mất đi. Người biết được 'niệm Phật đó là ai,' chính là các bậc đã tỏ ngộ, đã thấy suốt chân tánh. Đời nay, tham cứu đến chỗ đại triệt ngộ có được mấy ai? Tuy nhiên, đừng nói người khác. Ngay chính như ông và những bạn của ông cũng chưa từng đến địa vị ấy. Tại sao lão Tăng biết được? Vì nếu ông đã đến chỗ ấy, quyết không khi nào dám nói những câu: 'phương pháp chỉ dạy về môn Niệm Phật trong các luận sớ của người xưa cũng như trong Văn Sao của tôn sư, đại để đều là phương tiện cho phàm nhân cơ năng hạn hẹp..., không rõ 'niệm Phật đó là ai' thì làm sao niệm được thuần thực và tâm tập trung tột độ như chết..., niệm mỗi ngày cả trăm ngàn lần, thì việc niệm như vậy với việc Sanh Tử có quan hệ gì..., người xưa tu tập trì danh sau khi đã tham cứu xong rồi, hạng sơ cơ không nên bắt chước theo.' Sự thật là tấm lòng của ông thật muốn cho mình và người đều được lợi lạc, song qua lời nói của ông thì chính ông đã sai lầm, lại khiến cho người khác lầm lạc theo. Từ đây về sau, xin đừng nói những lời ấy nữa. Nếu không, ông sẽ đóng ập và chôn vùi pháp môn rộng lớn độ khắp chúng sinh của chư Phật. Tội lỗi như thế ấy đồng với tội khinh báng Phật Pháp tăng. Ông phải nên cẩn trọng! Vì chỗ hiểu Pháp của ông không khéo tùy căn cơ, đem pháp thượng căn khuyên mọi người tu tập, nên cuối cùng nó thành ra thiên chấp một bên, sai lầm! Ông không nhận ra điều này, lại nghĩ rằng mình hiểu đúng diệu nghĩa của Pháp nên cầu xin ấn chứng. Lão Tăng tuy hèn kém, chẳng dám lắm khen ngợi hay hứa nhận, để rồi chính mình và mấy ông đều rơi vào tội kinh báng Tam Bảo. Như ông không tin lời của lão Tăng này, thì xin cứ tùy ý mỗi người tự đi theo đường lối riêng là xong. Lão Tăng chẳng dám bắt ép người khác bỏ đi sở kiến của mình để đi theo ý kiến thấp hèn của lão. Chẳng qua vì ông hỏi đến, nên lão Tăng phải e dè đưa ra vài quan điểm hạn hẹp nhưng chân thành của mình.” Hành giả tu Tịnh Độ có thể thanh tịnh tâm mình bằng thiền quán và có thể tham một công án nào đó để đạt ngộ. Tuy nhiên, các bạn nên luôn nhớ rằng tất cả thế gian và xuất thế gian pháp đều qui về “A Di Đà Phật.” Vì thế niệm Phật bằng miệng hay bằng tâm không là vấn đề; vấn đề ở đây là mọi thứ đều mà hành giả phải nhớ ở đây là mọi thứ đều qui về Tịnh Độ.



Có nghĩa là qui về một câu lục tự “Nam Mô A Di Đà Phật” mà công đức của nó là không thể nghĩ bàn. Hành giả tu Tịnh Độ luôn chấp trì hồng danh A Di Đà Phật, và qui tâm mình về Tịnh Độ, đó là tất cả những gì mà họ cần phải làm!

## ***The Head Phrase of Buddha Recitation***

### ***I. The Head Phrase of Buddha Recitation***

Zen Master Phổ Tịnh, a Vietnamese monk from Thượng Phước, North Vietnam. He left home to follow Most Venerable Phúc Điền when he was very young. Later, he received precepts with Zen Master Tường Quang and became the Dharma heir of the forty-third generation of the Linn Chih Zen Sect. He spent most of his life to expand the Buddha Dharma in North Vietnam. His whereabouts and when he passed away were unknown. He always reminded his disciples: “The two schools of Zen and Pure Land are not different. Meditation is a difficult way to practise. The Buddha taught: ‘Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature.’ When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha’s name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith, conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. Meditation based on a koan is called koan meditation. meditation in which the practitioner sits and stops the thought process is referred to sitting meditation. Koan and sitting meditation are both Zen. Zen and Buddha are both Mind. Zen is the Zen of Buddha. Buddha is Buddha in Zen. Buddha Recitation does not conflict with koan or sitting meditation. Moreover, the meditator can

use the words 'Namo Amitabha Buddha' as a koan, reciting forward, reciting backward, reciting in one direction, reciting in another, upside down, turning around, without leaving his current thought. Even if it is not called Zen, Zen is still part of it. The Zen practitioner, to succeed in his cultivation, must practice to the stage of "one thought in resonance with the Mind" or samadhi, and enter suddenly into the realm of Emptiness. To recite the Buddha's name to the level of one-pointedness of mind, if this is not resonance (samadhi), what else can it be? To recite to the point where the mind is empty, is it not perpetual samadhi? In alert, focused Buddha recitation there is samatha, vipassana, samadhi, wisdom, each recitation is perfect. Where else can Zen be found if not here? Below is one of his famous Zen poems:

"Sitting still on Dai Hung Mount for so many years  
My body is going to end, but the Way never ends  
Holding the six words constanly,  
receiving the Buddha's prophecy  
I now pass them to the future generations,  
Continue to reveal the Way of Zen."

Zen Master Hsu Yun usually taught his disciples: It is not easy for beginners to work well on the 'head phrase', but you should never become afraid of discouraged; neither should you cling to any thought of attaining Enlightenment, because you are now practicing meditation, whose very purpose is to produce Enlightenment. Therefore any additional thought of attaining Enlightenment is as unnecessary and as foolish as to think of adding a head to one you already have! You should not worry about it if at first you cannot work well on the 'head phrase'; what you should do is just to keep remembering and observing it continuously. If any distracting thoughts arise, do not follow them up, but just recognize them for what they are. In the beginning everyone feels the distraction of continuously arising errant thoughts, and cannot remember the 'head phrase' very well; but gradually, as time goes on, you will learn to take up the 'head phrase' more easily. When that time comes you can take it up with ease and it will not escape you once during the entire hour. Then you will find the work is not difficult at all. I have talked a lot of nonsense today! Now all of you had better go and work hard on your 'head phrase'."

## ***II. Who Is the One That Recites the Name of Buddha?:***

Great Master Chou-Hung was the Eighth Patriarch of Chinese Pureland Buddhism. His self-given name was Buddha's Wisdom and his Dharma name was Lien-Chih. He was a son of the Trầm family of the Nhân Hòa District, Heng-Chou Province. He lived during the Ming Dynasty. When he turned seventeen, he was already appointed as a teacher and was renowned for being a complete person having both virtues and talents. One of his neighbors was an elderly woman who practiced Buddha Recitation, reciting up to several thousand times a day as her daily ritual. Seeing this, he asked the woman for a reason, and he was told: "When my husband was alive he practiced Buddha Recitation regularly; when nearing death, he was not sick or anything; in contrast, he seemed happy and at peace as he placed his palms together to bid a final farewell to everyone before passing away. For this reason, I know the virtues and merits of practicing Buddha Recitation are unfathomable." After hearing this, he was greatly touched. From that time, he often paid attention to the Pureland Dharma Door. Moreover, he also wrote these four words "Life and Death is a Great Matter" and pinned them on the walls, table, headboard, etc, in order to remind himself. When he turned thirty, he was ordained and became a Bhiksu. After completing the ceremony, he traveled abroad to learn the Buddha-Dharma from well-known, highly respected and virtuous Buddhist Masters. Eventually, he came to learn Buddhism with Zen Master Tiểu Nham Nguyệt Tâm to examine and investigate fully the meanings behind the question "Who Is Buddha?" One day, while walking and pondering deeply, he suddenly awakened and immediately composed this poem:

"Twenty years with one persisting doubt,  
Beyond three thousand miles encounters a star  
Light incense throws away all illusions,  
Devil, Buddha who's better is just a futile discussion.

In the fifth year of the Lung-Hsing reign period, while traveling as a mendicant monk in Wen-His region, he saw how utterly serene mountainous area was and decided to build a temple there. In that mountain, there were many tigers so he began feeding them. From that time, the tigers and other predators in the region no longer harmed or disturbed local residents as they had done in the past. Several years

later, the region had a long drought, creeks and farming fields dried up. With the severe climate changes, no crops could be planted. Eventually, the local residents came to the Great Master's cottage and asked him to "Pray For Rain." He replied: "I only know how to recite Buddha's name, otherwise I have no other talent or ability." Everyone continued to plead with the Great Master to please have compassion and being sympathetic to their sincere prayers, he came out of his small shrine with a gong in his hand. As he followed the perimeter of the fields to begin chanting Buddha's name, with each step the Great Master took great rain followed immediately behind him. The people were overjoyed and greatly admired and respected his virtues. As a mean to demonstrate their gratitude and appreciation, the community collaborated to built a temple for him. Gradually, the Sangha from everywhere began gathering there, and before long, the area had become a pure, peaceful and adorning Congregation. Despite already being awakened to and fully penetrating Zen teachings, when the Great Master examined carefully, he observed: "The cultivated capacity and will power of people in the Dharma Ending Age is weak and deficient. Those who speak of Theory are in abundance but those who actually attain and realize Theory are extremely rare." Because he wished to benefit both himself and others, the Great Master advocated and propagated Pureland Buddhism and objected strongly to "Mad Zen." The volume "Commentary on Buddha Speaks of Amitabha Sutra" was written by him as he harmonized both practice and theory including all three cultivated levels. The teachings within it were deep and penetrating. In earlier times, although many of the highly virtuous Buddhist Masters propagated Pureland Buddhism, they still did not abandon Zen practices. However, once the Great Master assumed the leadership position of the Lin-Chi Zen Tradition, when he had fully attained its theoretical teaching from Zen Master Tiếu Nhâm, he focused and limited his propagation by teaching only Pureland. For this reason, Zen scholars of the day were quite discontented with him.

One day, Most Venerable Hsu Yun entered the hall to teach the assembly, "Once the so called Seventh Patriarch, Ching-yuan-hsing-szu, asked the Sixth Patriarch, Hui-neng, 'Through what practice should one work that one may not fall into a category?' The Sixth Patriarch replied, 'What have you been doing?' Hsing-szu answered, 'I do not

even practice the Holy Truth!' 'In that case, to what category do you belong?' said the Sixth Patriarch. 'Even the Holy Truth does not exist, so how can there be any category?' said Hsing-szu. Hearing this answer, the Sixth Patriarch was impressed by Hsing-szu's understanding. Now you and I, not being as highly endowed as the Patriarchs, are obliged to devise methods such as the 'practicing of the head phrase', which teach us to work on a specifically chosen koan problem crystallized into a single sentence or head phrase. After the Sung Dynasty the Pure Land School became increasingly popular, and reciting the name of Buddha Amitabha became a widespread practice among the Buddhists. Under these circumstances, the great Zen Masters urged people to work on the head phrase of 'Who is the one who recites the name of Buddha?' This head phrase then became, and still remains, the most popular of all. But there are still many people who do not understand how to practice it. Some are foolish enough to recite repeatedly the sentence itself! This head phrase practice is not a matter of reciting the sentence or concentrating on it. It is to 'Tsan' the very nature of the sentence. 'Tsan' means to look into penetratingly and to observe. In the meditation hall of any monastery we usually find the following admonition posted on the walls: 'Observe and Look into your head phrase'. Here 'to observe' means to look at in reverse, that is, to look backward, and 'look into' means to put your mind penetratingly into the head phrase (hua-tou). Our minds are used to going outside and sensing the things in the outer world. 'Tsan' is to reverse this habit and to look inside. 'Who is the one who recites the name of Buddha?' is the 'hua', the sentence. But before the thought of this sentence ever arises, we have the head (tou). As soon as it is uttered we have the sentence's tail or end (hua-wei). To 'tsan' this head phrase is to look into the very idea of 'Who?', to penetrate into the state before the thought ever arises, and to see what this state looks like. It is to observe from whence the very thought of 'Who' comes, to see what it looks like, and subtly and very gently to penetrate into it. If you can always adhere to your 'head phrase', you will naturally and easily master the work. Thus, all your habitual thoughts will automatically be subdued. It is not easy for beginners to work well on the 'head phrase', but you should never become afraid or discouraged; neither should you cling to any thought of attaining Enlightenment. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' a

Pure Land practitioner named Mu-Wu wrote to Great Master Yin-Kuang: “It took some ten years of Buddha Recitation for me to know something of its wonderful meaning. I venture to think that the Pure Land method, as taught in such writings as ancients' commentaries and your Pure Land Letters, is, in general, an expedient for ordinary people of limited capacities. However, if people like ourselves, who are fully literate and accustomed to exercising our minds, follow this method, we certainly cannot be reborn in the Pure Land! According to my limited understanding, those who recite the Buddha's name seeking rebirth in the Pure Land should first understand 'who is reciting the Buddha's name,' because only when we discover the real Master will Buddha Recitation have meaning and rebirth to be assured. This does not apply only to Buddha Recitation. Anyone who recites sutras or chants mantras should also follow this path. Nowadays, those who teach Buddha Recitation say that we should recite in a mature way with an utterly focussed, 'as-if-dead' mind in order to achieve rebirth in the Pure Land. Do they not realize that if we are not clear as to 'who is reciting the Buddha's name,' we cannot recite in a mature way with an 'as-if-dead' mind? Even if we were to recite one hundred thousand times each day, such recitation would have no relationship to the issue of Birth and Death. Some people even add that 'ancient Masters generally concentrate on oral recitation rather than meditation on the Buddha's name.' I, on the contrary, would say: 'the ancients practiced oral recitation only after they had achieved success in meditation; those of limited capacities should not try to emulate them.' It is really too bad that, these days, nine out of ten practitioners fail to understand this point. I always do my utmost to caution people about this, but some laymen even think that I have wrong views. Understanding of the subtle meaning of the Dharma has sunk to such depths that we can only lament and deplore the situation! I am baring my heart to you today, and would beg you, Master, to certify my understanding and expand on this truth. This is for the benefit of everyone, and certainly not this writer alone.” Great Master Yin-Kuang said: “After reading your letter, I cannot exhaust my praise nor commend you and your friends enough for the thoughts behind your letter! You have very good intentions, wishing everyone to see his Original Nature so as to achieve rebirth in the upper lotus grades. The Meditation Sutra teaches: 'Recite the

Mahayana sutras, understand the Supreme Meaning, develop the Bodhi Mind, counsel and exhort others to cultivate.' This must certainly be your intention. Nevertheless, the Dharma should be adapted to the level of the listener. If through failure to examine his level, you administer the wrong remedy, you will be no different from an incompetent physician who kills his patients with the wrong medicine. You should know that although the two Dharma methods, Pure Land and Zen, have the same root and the same source, their methods of cultivation are different. The main tenet of Zen is to see one's Original Nature, while the teachings of Pure Land are Faith, Vows and Reciting the Buddha's name to achieve rebirth in the Pure Land. If most people today were of high capacities, your words would indeed be extremely beneficial. However, on close examination, those of high capacities are few and far between, while those of moderate and low capacities form the vast majority. This being the case, failing to teach people to develop Faith and Vows seeking rebirth in the Pure Land, while advising them to meditate on the Buddha's name as a koan is utterly detrimental. This is because, while awakening to the Way through meditation on the Buddha's name would be a fortunate development, an utterly sincere Vow for rebirth in the Pure Land would still be necessary. If meditation is unsuccessful and the mind constantly grasps at the koan 'who is reciting the Buddha's name,' correspondence between the practitioner and the Buddha will be extremely difficult to realize and the benefit of the 'welcoming and escorting' Vow will be lost. Those who really know 'who is reciting the Buddha's name' are precisely those who have already awakened and clearly seen their True Nature. Nowadays, how many practitioners can meditate to the point of awakening to the Way (Great Awakening)? However, let us not talk about others. Even you and your friends have not reached that level. How do I know? It is because if you had, you would never have dared to make such statements as these in your letter: 'The Pure Land method is an expedient for ordinary people of limited capacities..., not knowing who is reciting the Buddha's name is not reciting in a mature way with an as-if-dead mind..., reciting a hundred thousand times a day has no relationship to the issue of Birth and Death..., the ancients practiced oral recitation only after they had achieved success in meditation-- those of limited capacities should not try to emulate

them...' In truth, while your intention is to benefit yourself and others equally, through your words you have not only erred yourself, you have led others astray as well. From now on, please desist from such talk. Otherwise, you will slam the door on and bury the all-embracing method of the Buddhas to rescue sentient beings everywhere, preventing this method from being known far and wide. Such a transgression is tantamount to vilifying the Buddhas, the Dharma and the Sangha. You should be careful indeed! Since your understanding of the Dharma is not skillfully adapted to people's capacities, in that you attempt to bring a high-level Dharma to everyone, it is in the end, a one-sided attachment, and a great mistake! Not realizing this, you think that you have correctly understood the subtle meaning of the Dharma and therefore seek my certification. This monk, although lowly and not erudite, would not dare to commend, acquiesce in and support such a request, which would cause all of us to fall into the error of vilifying the Three Treasures! If you do not believe the words of this old monk, let us part ways once and for all. I would not dare try forcing others to abandon their own ideas and follow my lowly thoughts. It is only because of your letter that I have reluctantly offered some frank though limited views." Pure Land practitioners can purify their minds through meditation and contemplation and investigate a certain koan to attain enlightenment; however, you should always remember that all mundane and supramundane dharmas return to "Amitabha Buddha." So, the mouth recites or the mind recites does not matter; the matter you should remember here is that everything returns to the Pure Land. It is to say everything returns to one phrase of six words "Namo Amitabha Buddha" the merit of which is inconceivable. Pure Land practitioners always hold on to the great name of Amitabha Buddha, and return their minds to the Pure Land, that's all they need to do!



***Chương Hai Mươi Ba***  
***Chapter Twenty-Three***

***Sanh Thị Tùng Hà Xứ?***  
***Tử Khứ Đáo Hà Xứ?***

Sanh từ đâu đến? Chết đi về đâu? Đời sống của chúng ta chính nó là một cuộc hành cước. "Từ đâu?" là tên của trạm khởi hành của chúng ta và "Về đâu?" là tên của nơi đến. Do đó mà Thiên sư Đại Huệ đã nhấn nhủ với một đệ tử cư sĩ của ông như sau: "'Sanh Thị Tùng Hà Xứ? Tử Khứ Đáo Hà Xứ?' Ai biết được cái 'Từ đâu và Về đâu' này mới là một Phật tử chân chánh. Nhưng mà ai là người biết được sinh và tử? Ai là kẻ chịu khổ sanh và tử? Ai là kẻ không biết sanh từ đâu đến và tử đi về đâu? Ai là người bỗng nhiên lãnh hội được cái 'Từ đâu và Về đâu?' Khi điều này chưa được hiểu một cách thông suốt thì hai mắt láo liên, tim đập thành thạch, gan cào ruột thắt in hình như có một quả cầu lửa đang lăn lên lăn xuống trong mình. Và một lần nữa, ai là người chịu đựng những hành hạ này? Nếu ông muốn biết người đó là ai, hãy lặn xuống chỗ sâu nhất trong nội tâm của mình, nơi trí năng không thể đến được, và khi ông đã biết rồi, ông sẽ biết rằng có một nơi 'sanh và tử' không chạm đến được." Hành giả tu Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng tất cả thế gian và xuất thế gian pháp đều qui về "A Di Đà Phật." Vì thế sanh đến từ đâu không là vấn đề; vấn đề là tử đi về đâu. Hành giả tu Tịnh Độ có thể thanh tịnh tâm mình bằng thiền quán; tuy nhiên, các bạn nên luôn nhớ rằng tất cả đều qui về Tịnh Độ. Có nghĩa là qui về một câu lục tự "Nam Mô A Di Đà Phật" mà công đức của nó không thể nghĩ bàn. Hành giả luôn chấp trì hồng danh, qui tâm Tịnh Độ, đó là tất cả những gì mà họ cần phải làm!

***Whence is Birth? Whither is Death?***

Where does the birth come from? Where does death go? Our life itself is a form of travelling or pilgrimage or wandering from place to place. "Whence?" is the name of our starting station and "Whither?" is that of the arrival. Hence this admonition by Zen master Ta-Hui-Zong-

Kao given to one of his lay-disciples as follows: "'Whence is birth? Whither is death?' He who knows this 'Whence and Whither' is said to be the true Buddhist. But who is the one that knows birth and death? Who is the one that suffers birth and death? Who is the one that does not know whence birth is and whither death is? Who is the one that suddenly comes to the realization of this 'Whence and Whither?' When this is not thoroughly understood, the eyes rove, the heart palpitates, the viscera writhe, as if a fire-ball were rolling up and down inside the body. And who is the one, again, that undergoes this torture? If you want to know who this one is, dive down into the depths of your being, where no intellection is possible to reach; and when you know it, you know that there is a place where neither birth nor death can touch." Pure Land practitioners should always remember that all mundane and supramundane dharmas return to "Amitabha Buddha." So, where the birth comes from, it does not matter; the matter is where death goes. Pure Land practitioners can purify their minds through meditation; however, they should also remember that everything returns to the Pure Land. It is to say everything returns to "Namo Amitabha Buddha" the merit of which is inconceivable. Pure Land practitioners always hold on to the great name of Amitabha Buddha, and return their minds to the Pure Land, that's all they need to do!

***Chương Hai Mươi Bốn***  
***Chapter Twenty-Four***

***Vạn Pháp Qui Nhất, Nhất Qui Tịnh Độ***

Thí dụ thứ 45 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Triệu Châu: "Vạn Pháp Qui Nhất; Nhất Qui Hà Xứ (muôn pháp về một, một về chỗ nào)?" Triệu Châu đáp: "Ta ở Thanh Châu dệt được một tấm vải bố nặng bảy cân." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, nếu nhằm chỗ một kích động liền đi hội được, lỡ mũi các vị Hòa Thượng già ở mọi nơi, một lúc xỏ xong, không làm gì được ông, tự nhiên nước dồn thành đầm. Nếu là nhảy nhót thì lão Tăng ở dưới gót chân ông. Chỗ tinh yếu của Phật pháp chẳng phải ở nhiều lời, chẳng phải ở nói lảm. Chỉ như vị Tăng này hỏi Triệu Châu "Muôn pháp về một, một về chỗ nào?" Triệu Châu lại đáp: "Ta ở Thanh Châu dệt được một tấm vải bố nặng bảy cân." Nếu nhằm trên ngữ cú mà biện thì lầm nhận định bàn tính (một tiêu chuẩn cố định). Nếu chẳng nhằm trên ngữ cú mà biện, tại sao lại nói thế ấy? Công án này tuy khó thấy mà dễ hội, tuy dễ hội lại khó thấy. Khó thì núi bạc vách sắt, dễ thì liền đó tỉnh tỉnh, không có chỗ cho ông suy nghĩ phải quấy. Qua câu trả lời của Triệu Châu, rõ ràng Thiền muốn có một tâm hồn tự do và không bị trở ngại dầu là khái niệm về "một" hay "toàn thể" cũng đều là chướng ngại vật và một cái bẫy đe dọa đến sự tự do ban đầu của tinh thần. Giả sử, có người không trả lời được câu hỏi ngay lúc đó, mà trở về Thiền thất nghiền ngẫm rồi hôm sau trở lại trả lời Triệu Châu: "Bây giờ thì tôi đã có câu trả lời đúng cho câu hỏi của Thầy đây: 'Vạn pháp qui nhất, nhất qui vạn pháp.'" Nhưng có lẽ Triệu Châu sẽ nói: "Theo tinh thần nhà Thiền thì câu trả lời của ông đến quá trễ. Ông đáng lãnh ba chục hèo lâu rồi." Thiền hoàn toàn không thích hợp với những danh xưng như vậy. Trong Thiền, hoàn toàn không có đối tượng nào để nắm bắt, dầu đó là "Phật" hay "Bồ Tát". Thiền là đám mây phiêu lãng trên bầu trời. Không có con ốc nào có thể siết chặt được nó, không có sợi dây nào có thể trói nó được cả, nó mặc tình tự tại. Thoại này cùng câu Phổ Hóa nói "Ngày mai ở trong viện Đại Bi có trai," lại không có hai thứ. Một hôm, có vị Tăng hỏi Triệu Châu: "Thế nào là ý Tổ Sư từ Tây sang?" Triệu Châu đáp: "Cây bách trước sân." Vị Tăng thưa: "Hòa Thượng chớ đem cảnh

chỉ người." Triệu Châu bảo: "Lão Tăng chẳng từng đem cảnh chỉ người." Xem kia thế ấy, nhằm chỗ cực tặc chuyển chẳng được, nếu chuyển được tự nhiên che trời che đất. Nếu chuyển chẳng được thì chạm đến liền thành kẹt. Hãy nói Triệu Châu có Phật pháp thương lượng hay không? Nếu nói có Phật pháp, Triệu Châu đâu từng nói tâm nói tánh, nói huyền nói diệu. Nếu nói không có chỉ thú Phật pháp, Triệu Châu chẳng từng cô phụ lời hỏi của ông. Đâu chẳng thấy Tăng hỏi Hòa Thượng Mộc Bình: "Thế nào là đại ý Phật pháp?" Mộc Bình đáp: "Trái đồng qua này lớn như thế." Lại có một vị Tăng hỏi cổ đức: "Chỗ núi sâu vực thẳm vắng bặt không người, lại có Phật pháp hay không?" Cổ đức đáp: "Có." Vị Tăng lại hỏi: "Thế nào là Phật pháp trong núi sâu?" Cổ đức đáp: "Cục đá lớn là lớn, nhỏ là nhỏ." Xem loại công án này lời kỳ quái tại chỗ nào? Đối với hành giả tu Thiền, Thiền không cần chúng ta suy nghĩ "tám vải bố nặng bảy cân" có thần tính hay không. Vì nếu như thế thì Thiền sẽ rơi vào hệ thống triết học, và sẽ không còn là Thiền nữa. Kỳ thật, Thiền chỉ cảm giác sự ấm áp của lửa, cái lạnh giá của băng, vì khi trời lạnh thì chúng ta sẽ bị lạnh và tìm cách đi sưởi ấm. Trong Thiền, cảm giác là tất cả và cảm giác phải được hiểu theo ý nghĩa sâu sắc nhất hay hình thức thuần túy nhất. Và điều quan trọng nhất mà chúng ta phải luôn nhớ là Thiền là tri giác hoặc cảm giác chứ không phải trừu tượng hay trầm tư, nhưng Thiền lại mạnh mẽ bất chấp khái niệm. Chính vì vậy mà Thiền rất khó nắm bắt được. Cần trọng! Đặc biệt hành giả niệm Phật nên theo gương Ngài Di Lặc Bồ Tát, bất luận ở đâu, bất luận gặp ai, đều cười và chấp tay niệm "A Di Đà Phật." Bất kỳ người ta nói gì, người ta nói tốt, mình cũng "A Di Đà Phật" mà người ta nói xấu mình cũng vẫn "A Di Đà Phật." Hành giả tu Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng tất cả thế gian và xuất thế gian pháp đều qui về "A Di Đà Phật." Vạn pháp qui nhất, nhất qui về Tịnh Độ. Cái qui nhất này là qui về một câu lục tự "Nam Mô A Di Đà Phật" mà công đức không thể nghĩ bàn. Hành giả nên luôn chấp trì hồng danh, qui tâm Tịnh Độ.

### ***Everything Returns to One, One Returns to the Pure Land***

A monk asked Chao Chou, "The myriad things return to one. Where does the one return to?" Chao Chou said, "When I was in Ch'ing Chou I made a cloth shirt. It weighed seven pounds." According to

Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, if you understand "going immediately at one stroke," then you've pierced the nostrils of the world's old teachers all at once, and they can't do a thing about you. Naturally where water goes, a channel forms. But if you vacillate and hesitate, the old monk Chao Chou is under your feet. The essential point of the Buddhist Teaching is not a matter of many words or verbose speech. A monk asked Chao Chou, "The myriad things return to one. Where does the one return to?" Yet Chao Chou answered him saying, "When I was in Ch'ing Chou I made a cloth shirt; it weighed seven pounds." If you go to the words to discriminate you are mistakenly abiding by the zero point of a scale. If you don't go to the words to discriminate, what can you do about it that he did nevertheless speak this way? This case, though hard to see, is nevertheless easy to understand; though easy to understand, it's still hard to see. Insofar as it's hard, it's a silver mountain, an iron wall. Insofar as it's easy, you are directly aware. There is no place for your calculations of right and wrong. Through Chao-chou's reply, it is clear that Zen wants to have one's mind free and unobstructed; even the idea of "oneness" or "allness" is a stumbling-block and a strangling snare which threatens the original freedom of the spirit. Supposed, someone could not answer the question right at that moment, but went back to the meditation hall to reflect on the question, and came back the next day to answer Chao-chou: "Now I have the right answer to your question: 'All things are to be returned to the One, and this One is to be returned to all things.'" Chao-chou might have said to him: "According to the spirit of Zen, your answer came much too late. You should have received thirty blows a long time ago." Zen defies all such designations, even though these are "Buddhas" or "Bodhisattvas". In Zen, there is no object upon which to fix the thought. Zen is a wafting cloud in the sky. No screw fastens it, no string holds it; it moves as it pleases. This story is the same kind as the story of P'u Hua saying, "Tomorrow there's a feast at the Temple of Great Compassion." One day a monk asked Chao Chou, "What is the meaning of the Patriarch coming from the West?" Chao Chou said, "The cypress tree in the garden." The monk said, "Don't use objects to teach people with, Teacher." Chao Chou said, "I've never use objects to teach people." Observe how, at the ultimate point, where it is impossible to turn, he does turn, and spontaneously covers heaven and

earth. If you can't turn, wherever you set foot on the road you get stuck. But say, did Chao Chou ever have discussions of Buddhist doctrine or not? If you say he did, when has he ever spoken of mind or of nature, of mysteries or of marvels? If you say he didn't have the source meaning of the Buddhist Teaching, when has he ever turned his back on anyone's question? Haven't you heard: a monk asked Mu P'ing, "What is the great meaning of the Buddhist Teaching?" Mu P'ing said, "This winter melon is so big." Again: a monk asked an ancient worthy, "Deep in the mountains on an overhanging cliff, in a remote, inaccessible, uninhabited place, is there any Buddhist Teaching or not?" The ancient worthy said, "There is." The monk said, "What is Buddhist Teaching deep within the mountains?" The ancient worthy said, "The large rocks are large, the small ones small." When you look at such a case, where are the obscurities? Zen practitioners should always remember that Zen does not ask us to concentrate our thought on the idea that a piece of "seven-pound cloth shirt" is divine. For when Zen does this, it commits itself to a definite system of philosophy, and there is no more Zen. In fact, Zen just feels fire warm and ice cold, because when it freezes we shiver and welcome fire. In Zen, the feeling is all and all, and the feeling must be understood in its deepest sense or in its purest form. And the most important thing that Zen practitioners should always remember is that Zen perceives or feels, and does not abstract nor meditate, but Zen strongly defies concept-making. That is why Zen is difficult to grasp. Be careful! Especially, Pure Land practitioners should follow the example of Maitreya Bodhisattva, wherever he goes, whoever he meets, he still holds his palms together and recites "Namo Amitabha Buddha." No matter what people say, people say good things, he still recites "Amitabha Buddha"; people say bad things, he still recites the same "Amitabha Buddha." Pure Land practitioners should always remember that all mundane and supramundane dharmas return to "Amitabha Buddha." The myriad things return to one, one returns to "Namo Amitabha Buddha" the merit of which is inconceivable. Pure Land practitioners always hold on to the great name of Amitabha Buddha.

***Chương Hai Mươi Lăm***  
***Chapter Twenty-Five***

***Niệm Phật***  
***Theo Kinh Pháp Bảo Đàn***

Một hôm, Thứ sử hỏi Lục Tổ: “Đệ tử thường thấy Tăng tục niệm Phật A Di Đà, nguyện sanh Tây Phương, thỉnh Hòa Thượng nói, được sanh nơi cõi kia chăng? Nguyện vì phá cái nghi này.” Tổ bảo: “Sử quân khéo lắng nghe, Huệ Năng sẽ vì nói. Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ nói kinh văn Tây Phương dẫn hóa, rõ ràng cách đây không xa. Nếu luận về tướng mà nói, lý số có mười muôn tám ngàn, tức là trong thân có mười ác tám tà, liền là nói xa, nói xa là vì kẻ hạ căn, nói gần là vì những người thượng trí. Người có hai hạng, nhưng pháp không có hai thứ. Mê ngộ có khác, thấy có mau chậm. Người mê niệm Phật cầu sanh về cõi kia, người ngộ tự tịnh tâm mình. Sở dĩ Phật nói ‘tùy tâm tịnh liền được cõi Phật tịnh. Sử quân người phương Đông, chỉ tâm mình tịnh liền không có tội, tuy người phương Tây tâm không tịnh cũng có lỗi. Người phương Đông tạo tội niệm Phật cầu sanh về phương Tây, còn người phương Tây tạo tội, niệm Phật thì cầu sanh về cõi nào? Phàm ngu không rõ tự tánh, không biết trong thân Tịnh độ, nguyện Đông nguyện Tây, người ngộ thì ở chỗ nào cũng vậy. Sở dĩ Phật nói ‘tùy chỗ mình ở hằng được an lạc. Sử quân, tâm địa chỉ không có cái bất thiện thì Tây phương cách đây không xa. Nếu ôm lòng chẳng thiện, niệm Phật vãng sanh khó đến. Nay khuyên thiện tri thức trước nên dẹp trừ thập ác tức là được mười muôn, sau trừ tám cái tà bèn qua được tám ngàn, mỗi niệm thấy tánh thường hành bình đẳng, đến như trong khảy móng tay, liền thấy Đức Phật A Di Đà. Sử quân chỉ hành mười điều thiện, đâu cần lại nguyện vãng sanh, không đoạn cái tâm thập ác thì có Phật nào đón tiếp. Nếu ngộ được đốn pháp vô sanh, thấy Tây phương chỉ trong khoảng sát na. Còn chẳng ngộ, niệm Phật cầu vãng sanh, thì con đường xa làm sao đến được? Huệ Năng vì mọi người mà khiến cho quý vị thấy trong sát na cõi Tây phương ở ngay trước mắt, quý vị có muốn thấy hay chăng?” Tổ bảo rằng: “Này đại chúng! Người đời tự sắc thân là thành, mắt tai mũi lưỡi là cửa, ngoài có năm cửa,

trong có cửa ý. Tâm là đất, tánh là vua, vua ở trên đất tâm, tánh còn thì vua còn, tánh mất đi thì vua cũng mất. Tánh ở thì thân tâm còn, tánh đi thì thân tâm hoại. Phật nhằm ở trong tánh mà tạo, chớ hướng ra ngoài mà cầu. Tự tánh mê, tức là chúng sanh, tự tánh giác tức là Phật. Từ bi tức là Quán Thế Âm, hỷ xả gọi là Đại Thế Chí, hay tịnh tức là Đức Thích Ca, bình trực tức là Phật A Di Đà. Như ngã ấy là Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mới, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa trạnh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nầy thiện tri thức! Thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ như ngã thì núi Tu Di ngã, đẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mới mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở trên tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục, tự tánh trong chiếu ba độc tức liền trừ địa ngục, vân vân., các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tốt, chẳng khác với cõi Tây phương, không chịu tu như thế này làm sao đến được cõi kia?” Tổ bảo: “Nầy thiện tri thức! Nếu muốn tu hành, tại gia cũng được, không cần ở chùa, người ở tại gia mà hay hành như người ở phương Đông mà tâm được thiện, còn người ở chùa mà không tu cũng như người ở phương Tây mà tâm ác vậy. Chỉ tâm thanh tịnh tức là tự tánh Tây phương.”

***Buddha Recitation***  
***According to the Platform Sutra***

One day, the Magistrate asked further, “Your disciple has often seen the Sangha and laity reciting ‘Amitabha Buddha,’ vowing to be reborn in the West. Will the High Master please tell me if they will obtain rebirth there and, so, dispel my doubts?” The Master said, “Magistrate, listen well. Hui Neng will explain it for you. When the World Honored One was in Shravasti City, he spoke of being led to rebirth in the West. The Sutra text clearly states, ‘it is not far from here.’ If we discuss its appearance, it is 108,000 miles away but in immediate terms, it is explained as far distant for those of inferior roots and as nearby for those of superior wisdom. There are two kinds of people, not two kinds of Dharma. Enlightenment and confusion differ, and seeing can be quick or slow. The deluded person recites the



Buddha's name, seeking rebirth there, while the enlightened person purifies his own mind. Therefore, the Buddha said, 'As the mind is purified, the Buddhaland is purified.' Magistrate, if the person of the East merely purifies his mind, he is without offense. Even though one may be of the West, if his mind is impure, he is at fault. The person of the East commits offenses and recites the Buddha's name, seeking rebirth in the West. When the person of the West commits offenses and recites the Buddha's name, in what country does he seek rebirth? Common, deluded people do not understand their self-nature and do not know that the Pure Land is within themselves. Therefore, they make vows for the East and vows for the West. To enlightened people, all places are the same. As the Buddha said, 'In whatever place one dwells, there is constant peace and happiness.' Magistrate, if the mind-ground is only without unwholesomeness, the West is not far from here. If one harbors unwholesome thoughts, one may recite the Buddha's name but it will be difficult to attain that rebirth. Good Knowing Advisors, I now exhort you all to get rid of the ten evils first and you will have walked one hundred thousand miles. Next get rid of the eight deviations and you will have gone eight thousand miles. If in every thought you see your own nature, always practice impartiality and straightforwardness, you will arrive in a finger-snap and see Amitabha. Magistrate, merely practice the ten wholesome acts; then what need will there be for you to vow to be reborn there? But if you do not rid the mind of the ten evils, what Buddha will come to welcome you? If you become enlightened to the sudden dharma of the unproduced, you will see the West in an instant. Unenlightened, you may recite the Buddha's name seeking rebirth but since the road is so long, how can you traverse it? Hui-Neng will move to the West here in the space of an instant so that you may see it right before your eyes. Do you wish to see it?" The Master said, "Great assembly, the worldly person's own physical body is the city, and the eye, ear, nose, tongue, and body are the gates. Outside there are five gates and inside there is a gate of the mind. The mind is the 'ground' and one's nature is the 'king.' The 'king' dwells on the mind 'ground.' When the nature is present, the king is present but when the nature is absent, there is no king. When the nature is present, the body and mind remain, but when the nature is absent, the body and mind are destroyed. The Buddha is

made within the self-nature. Do not seek outside the body. Confused, the self-nature is a living being: enlightened, it is a Buddha. 'Kindness and compassion' are Avalokitesvara and 'sympathetic joy and giving' are Mahasthamaprapta. 'Purification' is Sakyamuni, and 'equanimity and directness' are Amitabha. 'Others and self' are Mount Sumeru and 'deviant thoughts' are the ocean water. 'Afflictions' are the waves. 'Cruelty' is an evil dragon. 'Empty falseness' is ghosts and spirits. 'Defilement' is fish and turtles, 'greed and hatred' are hell, and 'delusion' is animals. Good Knowing Advisors, always practice the ten good practices and the heavens can easily be reached. Get rid of others and self, and Mount Sumeru topples. Do away with deviant thought, and the ocean waters dry up. Without defilements, the waves cease. End cruelty and there are no fish or dragons. The Tathagata of the enlightened nature is on your own mind-ground, emitting a great bright light which outwardly illuminates and purifies the six gates and breaks through the six desire-heavens. Inwardly, it illuminates the self-nature and casts out the three poisons. The hells and all such offenses are destroyed at once. Inwardly and outwardly, there is a bright penetration. This is no different from the West. But if you do not cultivate, how can you go there?" The Master said, "Good Knowing Advisors, if you wish to cultivate, you may do so at home. You need not be in a monastery. If you live at home and practice, you are like the person of the East, whose mind is good. If you dwell in a monastery but do not cultivate, you are like the person of the West, whose mind is evil. Merely purify your mind; that is the 'West' of your self-nature."

**Chương Hai Mươi Sáu**  
**Chapter Twenty-Six**

**Hành Giả Niệm Phật**  
**Nghĩ Gì Về Duy Tâm Tịnh Độ?**

Theo Kinh Lăng Già và Kinh Hoa Nghiêm thì vạn hữu trong vũ trụ chỉ do tâm tạo. Hết thấy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Duy tâm tịnh độ hay Pháp Giới Duy Tâm Tạo, chỉ một tâm này mà có đủ đầy bốn cõi. Từ Lục Phạm Tứ Thánh đều do tâm này tạo ra. Cái tâm có thể tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Tâm làm mình thành Phật, thì cũng chính tâm này làm mình thành ngã quý, súc sanh, hay địa ngục, Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn. Vì mọi thứ đều do tâm tạo, nên mọi thứ đều chỉ ở nơi tâm này. Nếu tâm muốn thành Phật thì Phật Pháp Giới là quyền thuộc của mình. Các pháp giới khác lại cũng như vậy. Người con Phật chân thuần phải thấy như vậy để nhất cử nhất động từ đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng phải chế phục mình theo đúng lễ nghĩa của một người con Phật. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chỉ vì tâm niệm không chuyên nhất, ý chí không kiên cố, cứ tùy theo duyên cảnh mà xoay chuyển để rồi bị cảnh giới dẫn dắt gây tội tạo nghiệp. Chúng ta quên mất mục đích tu hành của chúng ta là tu để thành Phật, thành Bồ Tát, hay thành bất cứ quả vị Thánh nào trong Tứ Thánh. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết tạo ra địa ngục, ngã quý hay súc sanh mà thôi. Phật hay ma đều do một niệm sai biệt mà ra. Phật thì có tâm từ, ma thì có tâm tranh thắng bất thiện. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Vị Bồ tát Ma ha Tát thấy rằng thế giới chỉ là sự sáng tạo của tâm, mặt na và ý thức; rằng thế giới được sinh tạo do phân biệt sai lầm bởi cái tâm của chính mình; rằng không có những tướng trạng hay dấu hiệu nào của một thế giới bên ngoài mà trong đó nguyên lý đa phức điều động; và cuối cùng rằng ba cõi chỉ là cái tâm của chính mình. Có người hỏi Thiền Sư Diên Thọ rằng cảnh “Duy Tâm Tịnh Độ” đầy khắp cả mười phương sao không hưởng nhập mà lại khởi lòng thủ xả cầu về Cực Lạc, để tọa trên liên đài, như vậy đâu có khế hợp với lý vô sanh. Đã có tâm chán uế ư

tịnh như vậy thì đâu thành bình đẳng? Đại Sư đáp: Sanh “Duy Tâm Tịnh Độ” là phần của các bậc đã liễu ngộ tự tâm, đã chứng được pháp thân vô tướng. Tuy nhiên, theo kinh Như Lai Bất Từ Nghi Cảnh Giới, thì những bậc Bồ Tát chứng được Sơ Địa hay Hoan Hỷ Địa vào Duy Tâm Độ cũng nguyện xả thân để mau sanh về Cực Lạc. Vì thế phải biết rằng “Ngoài Tâm Không Pháp.” Vậy thì cảnh Cực Lạc đâu thể ở ngoài tâm. Về phần lý Vô Sanh và Tâm Bình Đẳng, dĩ nhiên lý thuyết là như vậy. Tuy nhiên, những kẻ đạo lực chưa đủ, trí cạn, tâm thô, tạp nhiễm nặng, lại gặp các cảnh ngũ dục cùng trần duyên lôi cuốn mạnh mẽ, dễ gì chứng nhập vào được. Cho nên những kẻ ấy cần phải cầu sanh Cực Lạc, để nhờ vào nơi cảnh duyên thắng diệu ở đó, mới mau chứng vào cảnh “Tịnh Độ Duy Tâm” và thực hành Bồ Tát đạo được. Hơn nữa, Thập Nghi Luận có dạy: Bậc trí tuy đã liễu đạt được Duy Tâm song vẫn hăng hái cầu về Tịnh Độ, vì thấu suốt sanh thể như huyễn không thể cầu tìm được. Đó mới gọi là chân thật vô sanh. Còn các kẻ ngu si, người vô trí, không hiểu được lý đó, cho nên bị cái nghĩa “Sanh” ràng buộc, vì vậy khi nghe nói “Sanh” thì nghĩ rằng thật có cái tướng “Sanh.” Khi nghe nói “Vô Sanh” thì lại lầm hiểu là không sanh về đâu cả. Bởi vậy cho nên mới khởi sanh ra các niệm thị phi, chê bai, phỉ báng lẫn nhau, gây ra những nghiệp tà kiến, báng pháp. Những người như vậy, thật đáng nên thương xót!

### ***What Do Practitioners Buddha Recitation Think of Pure Land Within the Mind?***

According to the Lankavatara Sutra and the Hua-Yen sutra, the universe is mind only. The theory that the only reality is mental, that of the mind. Nothing exists apart from mind. The Pure Land is in your mind or this single mind encompasses the four kinds of lands in their totality (The Dharma Realm is made from the Mind Alone). From the Six Common Dharma Realms to the Four Dharma Realms of the Sages are not beyond the present thought in the Mind. The mind can create the heavens as well as the hells. The mind can achieve Buddhahood, but it can also turn into a hungry ghost or an animal, or fall into the hells. It can be a Bodhisattva, a Pratyekabuddha, or a Sravaka. Since everything is made from the mind, nothing goes beyond the mind. If we

want to create Buddhas in our minds, we become part of the retinue of the Dharma Realm of the Buddhas. The other Dharma Realms are the same way. Sincere Buddhists should always see this and pay attention to all daily activities from walking, standing, lying down, or sitting... We must regulate ourselves in accord with propriety of a true Buddhist. Sincere Buddhists should always remember that we create more and more karmas and commit more and more sins because we are not concentrated and determined. We get dragged into situations until we forget what we want to do. We forget our goal is to cultivate to become a Buddha, a Bodhisattva, or any of the four kinds of the sages. Instead, we only know how to create hells, hungry ghosts, and animals, etc. Thus, Buddhas and demons are only a single thought apart. Buddhas are kind and compassionate, while demons are always competitive with unwholesome thoughts. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "The Bodhisattva-mahasattvas sees that the triple world is no more than the creation of the citta, manas, and mano-vijnana, that it is brought forth by falsely discriminating one's own mind, that there are no signs of an external world where the principle of multiplicity rules, and finally that the triple world is just one's own mind." Someone asked Zen Master Yen-Shou that if the realm of "Pureland within the Mind" is ubiquitous throughout the ten directions, why not try to penetrate it instead of wanting the Pureland and abandoning the Impure Land praying to gain rebirth to the Ultimate Bliss World and sit on the lotus throne. Doing so not seem to be consistent with the theory of "No Birth." If one has the mind of being tired of impurity but is fond of purity then that is not the mind of equality and non-discrimination? The Great Master replied: Pureland within the Mind is a state achieved only by those who have seen and penetrated the true nature and have attained the Non-Form Dharma Body. Despite this, according to the Buddha's Inconceivable (Unimaginable) World Sutra, those Bodhisattvas who have attained the First Ground Maha-Bodhisattva or Rejoicing Ground to enter the world of "Everything within the Mind," still vow to abandon their bodies to be born quickly to the Ultimate Bliss World. Thus, it is necessary to understand "No Dharma exists outside the Mind." If this is the case, then the Ultimate Bliss World is not outside the realm of the Mind. As for the theory of no-birth and the mind of equality and non-discrimination, of course, in theory this is

true. However, for those who still do not have enough spiritual power, have shallow wisdom, impure minds, are bound by heavy karma and afflictions; moreover when tempted with the five desires and the forces of life, how many actually will be able to attain and penetrate this theory. Therefore, these people, most sentient beings of this Dharma Ending Age, need to pray to gain rebirth to the Ultimate Bliss World so they can rely on the extraordinary and favorable conditions of that world in order to be able to enter quickly the realm of Pureland within the Mind and to practice the Bodhisattva's Conducts. Moreover, the book of commentary "Ten Doubts of Pureland Buddhism" taught: Those who have wisdom and have already attained the theory of "Everything is within the Mind," yet are still motivated to pray for rebirth to the Pureland because they have penetrated completely the true nature of non-birth is illusory. Only then can it be called the "true nature of non-birth." As for the ignorant, those who lack wisdom and are incapable of comprehending such a theory; therefore, they are trapped by the meaning of the world "Birth." Thus, when they hear of birth, they automatically think and conceptualize the form characteristics of birth actually exist, when in fact nothing exists because everything is an illusion. When they hear "Non-Birth," they then mistakenly think of "Nothing being born anywhere!" Given this misconception, they begin to generate a mixture of gossip, criticism, and mockery; thus create various false views and then degrade the Dharma. Such people truly deserve much pity!

## *Chương Hai Mươi Bảy* *Chapter Twenty-Seven*

### *Tây Phương Cực Lạc* *Theo Quan Điểm Của Các Thiền Sư*

#### *I. Sơ Lược Về Quan Điểm Của Các Vị Thiền Sư Về Tây Phương Cực Lạc:*

Tây phương Cực lạc vượt ngoài tam giới luân hồi. Đây là một trong những đất chính của Phật được trường phái Đại Thừa thừa nhận. Đức Phật A Di Đà lập ra Tây Phương Cực Lạc nhờ chính ngay công đức tu tập của Ngài. Trường phái Tịnh độ tin rằng việc trì niệm hồng danh của Ngài cho phép tín đồ vãng sanh về Tịnh Độ sống đời an lạc cho đến khi nhập Niết bàn. Có một lần, một người đàn bà nọ, không ai biết tên, đến buổi nghe thuyết giảng của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Trong bài thuyết giảng, thiền sư nói: "Đức Phật nơi cõi Tây Phương Cực Lạc vốn tồn tại trong lòng mỗi người. Mỗi khi đức Phật hiển hiện, mọi sự trên thế gian đều bừng sáng. Nếu như có người hiểu được điều này, phát tâm hành trì nhất tâm bất loạn, người đó sẽ chứng đắc được cõi cực lạc tự tâm." Thế nào là nhất niệm nội quán? Vốn là cõi Phật Vô Lượng Quang, hào quang ấy phát ra như thế nào? Vốn là Phật tự tâm, vậy tánh của Phật là gì? Khi nghe xong những lời này, người đàn bà ấy trầm nghĩ: "Xem ra pháp tu quán này cũng chẳng khó khăn lắm." Trở về nhà, bà ta bắt đầu chuyên tâm hành trì nội quán cả ngày lẫn đêm, khi thức cũng như khi ngủ. Rồi một ngày nọ, bà ta chợt thấy tâm địa bừng sáng khi đang rửa nồi, bà tung chiếc nồi sang một bên, rồi đi tìm thiền sư Bạch Ẩn. Bà nói: "Tôi đã thấy Phật ngay trong tâm mình! Tôi đã thấy rồi! Hào quang khắp nơi. Thật là sáng ngời! Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!" Bà ta vui mừng đến độ nhảy múa quay cuồng mà không hay biết. Thiền sư Bạch Ẩn nói: "Đây chỉ là lời nói của bà mà thôi, còn hồ xí thì sao? Nó cũng tỏa sáng đấy chứ?" Người đàn bà đi lên và tát cho Bạch Ẩn một cái. "Hóa ra lão trọc đầu này cũng chưa từng thấy qua!" Thiền sư Bạch Ẩn bật cười ha hả.

## **II. Vãng Sanh Tịnh Độ Theo Kinh Duy Ma Cật:**

Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với chư Bồ Tát nước Chúng Hương về “Vãng Sanh Tịnh Độ” như sau: Các Bồ Tát nước Chúng Hương hỏi: “Bồ Tát phải thành tựu mấy pháp ở nơi cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ?” Ông Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát thành tựu tám pháp thời ở cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ. Tám pháp là gì.” Thứ nhất là lợi ích chúng sanh không mong báo đáp. Thứ nhì là thay thế tất cả chúng sanh chịu mọi điều khổ não. Thứ ba là bao nhiêu công đức đều ban cho tất cả chúng sanh. Thứ tư là lòng bình đẳng đối với chúng sanh khiêm nhường không ngại, đối với Bồ Tát xem như Phật. Thứ năm là những kinh chưa nghe, nghe không nghi. Thứ sáu là không chống trái với hành Thanh Văn. Thứ bảy là thấy người được cúng dường cũng không tạt đổ, không khoe những lợi lộc của mình, ở nơi đó mà điều phục tâm mình. Thứ tám là thường xét lỗi mình, không nói đến lỗi người, hằng nhứt tâm cầu các công đức. Sau khi ông Duy Ma Cật và ngài Văn Thù Sư Lợi nói pháp này rồi, ở trong đại chúng có cả trăm ngàn vị trời, người đều phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, mười ngàn Bồ Tát chứng đặng Vô sanh Pháp nhẫn.

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm Thứ Ba (Nghị Vấn), Lục Tổ Huệ Năng đã nói với đại chúng về “Vãng Sanh Tịnh Độ” như sau: Một hôm Vi Thứ sử hỏi Lục Tổ Huệ Năng rằng: “Đệ tử thường thấy Tăng tục niệm Phật A Di Đà, nguyện sanh Tây Phương, thỉnh Hòa Thượng nói, được sanh nơi cõi kia chăng? Nguyện vì phá cái nghi này.” Tổ bảo: “Sử quân khéo lắng nghe, Huệ Năng sẽ vì nói. Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ nói kinh văn Tây Phương dẫn hóa, rõ ràng cách đây không xa. Nếu luận về tướng mà nói, lý số có mười muôn tám ngàn, tức là trong thân có mười ác tám tà, liền là nói xa, nói xa là vì kẻ hạ căn, nói gần là vì những người thượng trí. Người có hai hạng, nhưng pháp không có hai thứ. Mê ngộ có khác, thấy có mau chậm. Người mê niệm Phật cầu sanh về cõi kia, người ngộ tự tịnh tâm mình. Sở dĩ Phật nói ‘tùy tâm tịnh liền được cõi Phật tịnh. Sử quân người phương Đông, chỉ tâm mình tịnh liền không có tội, tuy người phương Tây tâm không tịnh cũng có lỗi. Người phương Đông tạo tội niệm Phật cầu sanh về phương Tây, còn người phương Tây tạo tội, niệm Phật thì cầu sanh về cõi nào? Phàm ngu không rõ tự tánh, không biết trong thân Tịnh độ, nguyện Đông nguyện Tây, người ngộ thì ở chỗ nào cũng vậy. Sở dĩ Phật nói



‘tùy chỗ mình ở hằng được an lạc. Sử quân, tâm địa chỉ không có cái bất thiện thì Tây phương cách đây không xa. Nếu ôm lòng chẳng thiện, niệm Phật vãng sanh khó đến. Nay khuyên thiện tri thức trước nên dẹp trừ thập ác tức là được mười muôn, sau trừ tám cái tà bèn qua được tám ngàn, mỗi niệm thấy tánh thường hành bình đẳng, đến như trong khảy móng tay, liền thấy Đức Phật A Di Đà. Sử quân chỉ hành mười điều thiện, đâu cần lại nguyện vãng sanh, không đoạn cái tâm thập ác thì có Phật nào đón tiếp. Nếu ngộ được đốn pháp vô sanh, thấy Tây phương chỉ trong khoảng sát na. Còn chẳng ngộ, niệm Phật cầu vãng sanh, thì con đường xa làm sao đến được? Huệ Năng vì mọi người mà khiến cho quý vị thấy trong sát na cõi Tây phương ở ngay trước mắt, quý vị có muốn thấy hay chẳng?’ Lúc ấy mọi người đều đánh lễ thưa rằng: “Nếu ở cõi này mà thấy được thì đâu cần phải nguyện vãng sanh, nguyện Hòa Thượng từ bi liền hiện Tây phương khiến cho tất cả được thấy.” Tổ bảo rằng: “Nầy đại chúng! Người đời tự sắc thân là thành, mất tai mũi lưỡi là cửa, ngoài có năm cửa, trong có cửa ý. Tâm là đất, tánh là vua, vua ở trên đất tâm, tánh còn thì vua còn, tánh mất đi thì vua cũng mất. Tánh ở thì thân tâm còn, tánh đi thì thân tâm hoại. Phật nằm ở trong tánh mà tạo, chớ hướng ra ngoài mà cầu. Tự tánh mê, tức là chúng sanh, tự tánh giác tức là Phật. Từ bi tức là Quán Thế Âm, hỷ xả gọi là Đại Thế Chí, hay tịnh tức là Đức Thích Ca, bình trực tức là Phật A Di Đà. Như ngã ấy là Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mới, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa trạnh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nầy thiện tri thức! Thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ như ngã thì núi Tu Di ngã, dẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mới mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở trên tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục, tự tánh trong chiếu ba độc tức liền trừ địa ngục, vân vân., các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tốt, chẳng khác với cõi Tây phương, không chịu tu như thế này làm sao đến được cõi kia?” Đại chúng nghe nói đều rõ ràng thấy được tự tánh, thấy đều lễ bái, đều tán thán: “Lành thay!” Thưa rằng: “Khắp nguyện pháp giới chúng sanh nghe đó một thời liền ngộ hiểu.”

### ***III. Không Cầu Sinh Về Tây Phương Cực Lạc!:***

Thiền sư Đào Thủy đã từ bỏ hình thức chùa viện để sống dưới gầm cầu với những người ăn mày. Khi sư đã quá già yếu, một người bạn giúp cho sư cách kiếm sống mà không phải đi xin ăn. Ông ta chỉ cho Đào Thủy cách ủ gạo làm giấm, và Đào Thủy đã làm công việc này cho đến khi sư thị tịch. Khi Đào Thủy làm giấm, một người trong số những người ăn mày đã tặng cho sư một bức ảnh Phật. Đào Thủy treo bức ảnh Phật lên vách lều của mình và đặt một tấm bảng bên cạnh. Tấm bảng viết: “Ông A Di Đà Phật, căn phòng này nhỏ và chật hẹp. Nhất thời tôi chỉ có thể đặt ông ở đây. Nhưng đừng nghĩ rằng tôi đang cầu khẩn ông giúp tôi tái sinh ở cõi Cực Lạc của ông!”

## ***The Western Paradise In Zen Masters' Point of View***

### ***I. A Summary of Zen Masters's Point of View on the Western Paradise:***

Sukhavati means the Western Land of Amitabha Buddha, the highest joy, name of the Pure Land of Amitabha Buddha in the west. The Western Paradise which is outside the triple realm and beyond samsara and retrogression. The Western Paradise is one of the most important of the Buddha-fields to appear in the Mahayana. Amitabha Buddha created the Pure Land by his karmic merit. The Pure Land sect believes that through faithful devotion to Amitabha and through recitation of his name, one can be reborn there and lead a blissful life until entering Nirvana. Once a certain woman, whose name no one knows, attended a lecture by Hakuin. In his talk, the Zen master said, "The purely mental Pure Land, the Buddha in one's own being: once the Buddha appears, everything in the world radiates great light. If people want to perceive this, just turn to your own heart and seek single-mindedly. Since it is a purely mental Pure Land, how is the Pure Land arrayed? Since it is the Buddha in one's own being, what characteristics and refinements does the Buddha have?" Hearing this, the woman thought, "That is not too hard." Returning home, she began to look into this day and night, bringing it to mind whether awake or asleep. Then one day, as she was washing a pot, she suddenly broke

through. Tossing aside the pot, she went to see Hakuin. She said, "I have come across the Buddha in my own body. Everything radiates with light. Marvelous! Marvelous!" She was so happy that she was dancing with joy. Hakuin said, "This is what you say, but what about a cesspool? Does that radiate light?" The woman went up and slapped Hakuin. "This old fellow isn't through yet," she said. Hakuin roared with laughter.

## ***II. Being Reborn in the Buddha's Pure Land According to the Vimalakirti Sutra:***

According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Upasaka Vimalakirti told Bodhisattvas from the Fragrant Land about "Being reborn in the Buddha's Pure Land" as follows: The Bodhisattvas from the Fragrant Land asked: "How many Dharmas should a Bodhisattva achieve in this world to stop its morbid growth (defilements) in order to be reborn in the Buddha's pure land?" Vimalakirti replied: "A Bodhisattva should bring to perfection eight Dharmas to stop morbid growth in this world in order to be reborn in the pure land. They are: First, benevolence towards all living beings with no expectation of reward. Second, endurance of sufferings for all living beings dedicating all merits to them. Third, impartiality towards them with all humility free from pride and arrogance. Fourth, reverence to all Bodhisattvas with the same devotion as to all Buddhas (i.e. without discrimination between Bodhisattvas and Buddhas). Fifth, absence of doubt and suspicion when hearing (the expounding of) sutras which he has not heard before. Sixth, abstention from opposition to the sravaka Dharma. Seventh, abstention from discrimination in regard to donations and offerings received with no thought of self-profit in order to subdue his mind. Eighth, self-examination without contending with others. Thus he should achieve singleness of mind bent on achieving all merits; these are the eight Dharmas. After Vimalakirti and Manjusri had thus expounded the Dharma, hundreds and thousands of devas developed the mind set on supreme enlightenment, and ten thousand Bodhisattvas realized the patient endurance of the uncreate.

According to the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Three (Doubts and Questions), the Sixth Patriarch Hui-Neng told the

assembly about “Being reborn in the Buddha’s Pure Land” as follows: One day, Magistrate Vi asked the Sixth Patriarch, Hui-Neng: “Your disciple has often seen the Sangha and laity reciting ‘Amitabha Buddha,’ vowing to be reborn in the West. Will the High Master please tell me if they will obtain rebirth there and, so, dispel my doubts?” The Master said, “Magistrate, listen well. Hui Neng will explain it for you. When the World Honored One was in Shravasti City, he spoke of being led to rebirth in the West. The Sutra text clearly states, ‘it is not far from here.’ If we discuss its appearance, it is 108,000 miles away but in immediate terms, it is explained as far distant for those of inferior roots and as nearby for those of superior wisdom. There are two kinds of people, not two kinds of Dharma. Enlightenment and confusion differ, and seeing can be quick or slow. The deluded person recites the Buddha’s name, seeking rebirth there, while the enlightened person purifies his own mind. Therefore, the Buddha said, ‘As the mind is purified, the Budhaland is purified.’ Magistrate, if the person of the East merely purifies his mind, he is without offense. Even though one may be of the West, if his mind is impure, he is at fault. The person of the East commits offenses and recites the Buddha’s name, seeking rebirth in the West. When the person of the West commits offenses and recites the Buddha’s name, in what country does he seek rebirth? Common, deluded people do not understand their self-nature and do not know that the Pure Land is within themselves. Therefore, they make vows for the East and vows for the West. To enlightened people, all places are the same. As the Buddha said, ‘In whatever place one dwells, there is constant peace and happiness.’ Magistrate, if the mind-ground is only without unwholesomeness, the West is not far from here. If one harbors unwholesome thoughts, one may recite the Buddha’s name but it will be difficult to attain that rebirth. Good Knowing Advisors, I now exhort you all to get rid of the ten evils first and you will have walked one hundred thousand miles. Next get rid of the eight deviations and you will have gone eight thousand miles. If in every thought you see your own nature, always practice impartiality and straightforwardness, you will arrive in a finger-snap and see Amitabha. Magistrate, merely practice the ten wholesome acts; then what need will there be for you to vow to be reborn there? But if you do not rid the mind of the ten evils, what Buddha will come to welcome

you? If you become enlightened to the sudden dharma of the unproduced, you will see the West in an instant. Unenlightened, you may recite the Buddha's name seeking rebirth but since the road is so long, how can you traverse it? Hui-Neng will move to the West here in the space of an instant so that you may see it right before your eyes. Do you wish to see it?" At that time, the entire assembly bowed and said, "If we could see it here, what need would there be to vow to be reborn there? Please, High Master, be compassionate and make the West appear so that we might see it." The Master said, "Great assembly, the worldly person's own physical body is the city, and the eye, ear, nose, tongue, and body are the gates. Outside there are five gates and inside there is a gate of the mind. The mind is the 'ground' and one's nature is the 'king.' The 'king' dwells on the mind 'ground.' When the nature is present, the king is present but when the nature is absent, there is no king. When the nature is present, the body and mind remain, but when the nature is absent, the body and mind are destroyed. The Buddha is made within the self-nature. Do not seek outside the body. Confused, the self-nature is a living being: enlightened, it is a Buddha. 'Kindness and compassion' are Avalokitesvara and 'sympathetic joy and giving' are Mahasthamaprapta. 'Purification' is Sakyamuni, and 'equanimity and directness' are Amitabha. 'Others and self' are Mount Sumeru and 'deviant thoughts' are the ocean water. 'Afflictions' are the waves. 'Cruelty' is an evil dragon. 'Empty falseness' is ghosts and spirits. 'Defilement' is fish and turtles, 'greed and hatred' are hell, and 'delusion' is animals. Good Knowing Advisors, always practice the ten good practices and the heavens can easily be reached. Get rid of others and self, and Mount Sumeru topples. Do away with deviant thought, and the ocean waters dry up. Without defilements, the waves cease. End cruelty and there are no fish or dragons. The Tathagata of the enlightened nature is on your own mind-ground, emitting a great bright light which outwardly illuminates and purifies the six gates and breaks through the six desire-heavens Inwardly, it illuminates the self-nature and casts out the three poisons. The hells and all such offenses are destroyed at once. Inwardly and outwardly, there is a bright penetration. This is no different from the West. But if you do not cultivate, how can you go there?" On hearing this speech, the members

of the great assembly clearly saw their own natures. They bowed together and exclaimed, "This is indeed good! May all living beings of the Dharma Realm who have heard this awaken at once and understand."

***III. Not to Ask to Be Reborn in the Western Paradise!:***

Zen master Tosui left the formalism of temples to live under a bridge with beggars. When he was getting very old and weak, a friend helped him to earn a living without begging. He showed Tosui how to collect rice and make vinegar from it, and Tosui did this until he passed away. While Tosui was making vinegar, one of the beggars gave him a picture of the Buddha. Tosui hung it on the wall of his hut and put a sign beside it. The sign read: "Mr. Amida Buddha: This little room is quite narrow. I can let you remain as a transient. But don't think I am asking you to help me to be reborn in your Western Paradise!"

***Chương Hai Mươi Tám***  
***Chapter Twenty-Eight***

***Tĩnh Độ Hạnh Khởi Giải Tuyệt***  
***Và Thiền Quán***

Pháp môn Tĩnh Độ lấy Tín, Hạnh, Nguyện làm giáo nghĩa. Chỉ khi có chân Tín và Nguyện thiết tha thì Hạnh mới được chuyên cần và thanh tịnh. Tuy nhiên, trở ngại thông thường nhất của phàm phu là chỉ chuyên cần khẩn thiết khi tai họa ập đến nhưng lại trây lười biếng trễ lúc bình thường. Theo Đại Sư Ấn Quang trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” sống trong giai đoạn hiện tại không khác gì đang nằm yên trên một đồng củi lớn, ở dưới lửa đã bắt đầu cháy. Mặc dầu chưa cháy đến thân, nhưng trong phút giây khói lửa sẽ mịt mù bao phủ mọi thứ, không cách chi chạy thoát. Nếu mấy ông vẫn cứ hững hờ và không lo lắng gì cả, không chuyên chú tìm sự giúp đỡ nơi câu niệm Phật, thì sự thấy hiểu của mấy ông quả là nông cạn! Khi tu tập những pháp môn khác nhau, tất phải đến chỗ “Hạnh khởi Giải tuyệt” trước khi có được lợi ích chân thật. Điều này không phải dành riêng cho phép Quán tưởng trong Tĩnh Độ. Trong nhà Thiền, một công án chẳng có ý nghĩa gì trở thành “chính cuộc sống và cái tâm này” của hành giả, y để tất cả tâm trí vào đó, luôn thiền quán trên nó chẳng kể ngày tháng, cho đến khi triệt tiêu sự biện biệt và ảo kiến đối với cảnh trong cảnh ngoài, mới gọi là đại triệt ngộ. Đó chẳng phải là “Hạnh khởi Giải tuyệt” chứ là gì? Lục Tổ Thiền Tông Trung Hoa đã nói: “Chỉ cần xem kinh Kim Cang chúng ta cũng có thể làm sáng tâm và thấy được Chân Tánh.” Đây há chẳng phải là “Hạnh khởi Giải tuyệt” hay sao? Thuật ngữ “khởi” ở đây phải được hiểu theo nghĩa là “cực.” Chỉ khi nào cố gắng đến cùng cực hành giả mới có thể quên cả thân tâm và thế giới quanh mình, ở được trong một màu của sự tĩnh lặng hoàn toàn. Nếu sự tu tập của hành giả chưa đạt đến trình độ cao nhất, tuy tu tập quán niệm, song vẫn còn phân biệt chủ khách, hay tự thân và Phật. Hành giả sẽ chỉ một bề bận bịu vào việc sinh hoạt của phàm trần, hoàn toàn nằm trong cảnh giới phân biệt. Như vậy thì làm sao có được lợi ích chân thật? Đó là lý do tại sao khi cổ đức tham thiền, tâm tưởng giống như

cây khô. Do đó mà đạo hạnh cao tuyệt truyền rộng khắp nơi, nhiều thế hệ về sau này tiếp tục ngưỡng mộ họ. Những lợi ích này đều từ một chữ “cực” mà ra cả. Người thời nay ưa thích nói suông, chứ ít chịu thực hành. Tu tập Tịnh Độ phải gồm cả lý lẫn sự, mà sự cần được nhấn mạnh hơn. Vì sao vậy? Vì người thông hiểu lý, thì toàn sự đều lý, cả ngày sự trì cũng tức là lý trì. Khi những người chưa hiểu rõ lý sự nghe nói đến lý trì, họ lại coi nghĩa đó như thâm sâu vi diệu. Họ cũng tìm thấy nó hợp với ý biếng trễ và không ưa phiền nhọc trong việc niệm Phật của mình. Do vậy mà họ lập tức chấp lý bỏ sự. Họ chẳng ngờ rằng việc bỏ sự thì lý cũng thành ra trống rỗng!

### ***Pure Land Development of True Practice, Perfection of Understanding and Meditation***

The tenets of the Pure Land method are Faith, Vows, and Practice. Only with true Faith and earnest Vows can Practice be assiduous and pure. However, the most common problem of ordinary people is to be diligent and earnest when catastrophe strikes but lax and remiss in normal times. According to Great Master Yin-Kuang in “Letters From Patriarch Yin-Kuang,” living in current period is no different from lying peacefully on a huge pile of dried wood under which a fire has already started. Though it has not yet reached the body, in no time flames and smoke will cover everything, leaving no possibility of escape. If you are indifferent or careless, remiss in seeking help through reciting the Buddha's name, your understanding and perception are shallow indeed! When cultivating various Dharma methods, you must reach the level of “Development of True Practice, Perfection of Understanding” before you can receive real benefits. This is not unique to the Visualization Method of Pure Land. In Zen, a meaningless koan becomes the “very life and mind” of the cultivator, he puts his entire mind and thought into it, constantly meditating on it, oblivious to the passage of time, be it days or months, until he reaches the point of extinguishing all discriminating, delusive views with respect to internal and external realms. Only then does he achieve Great Awakening. Is this not “Development of True Practice, Perfection of Understanding?” The Sixth Patriarch of Chinese Zen School has said, “Simply by reading the



Diamond Sutra, we can illumine our Mind and see our True Nature.” Is this not “Development of True Practice, Perfection of Understanding?” The word “development” should be understood here as “developing to the utmost.” Only by striving to the utmost can the cultivator forget altogether about body, mind and the world around him, remaining completely still and tranquil, as though of one hue. If your cultivation has not reach the highest level, you may practice Visualization and Recitation, but you will still be making distinction between subject and object, yourself and the Buddha. You will be engaged in an entirely mundane, ordinary activity, entirely within the realm of discriminatory views and understanding. How can you, then, achieve true benefits? That is why, when the ancients were in meditation, their mind and thoughts were like withered trees. Thus, their lofty conduct was known far and wide and later generations continue to admire and esteem them. These benefits are all due to the single word “utmost.” People today prefer empty talk; few care to cultivate. Pure Land practice should include both theory and practice, with a definite emphasis on practice. Why? It is because for the person who thoroughly comprehends theory, all of practice is theory; practicing all day at the phenomenal level is practicing at the noumenal level. When those who lack clear understanding of noumenon and phenomena hear the words “practice at the noumenal level,” they consider the meaning to be profound and sublime. They also find it consonant with their lazy, lethargic minds, which loathe the effort and difficulties of Buddha Recitation. Thus, they immediately grasp at noumenon and abandon the phenomenal. Little do they realize that when the [henomenal aspect is abandoned, noumenon becomes hollow and meaningless as well!



***Chương Hai Mươi Chín***  
***Chapter Twenty-Nine***

***Niệm Phật Đồng Nhất Với***  
***Thiền Vô Niệm***

Thiền Sư Pháp Chiếu là tên của vị Tổ thứ tư của Liên Tông, vào đời nhà Đường, khoảng năm 767 sau Tây Lịch. Sư là một trong những đệ tử nổi pháp nổi trội nhất của Đại Sư Thừa Viên. Pháp Chiếu cũng là tác giả quyển Tịnh Độ Pháp Thân Tán, quyển sách trình bày một hình thức hợp nhất giữa Tịnh Độ và Thiền trong một số phương hướng nào đó. Những bài kệ tuyển chọn sau đây từ quyển Tịnh Độ Pháp Thân Tán, một thủ bản Đôn Hoàng, cho thấy rằng tâm châu hay viên ngọc của tâm vốn tự thể thanh tịnh, nhưng bụi trần đang che lấp nó phải được loại trừ; rằng hành giả trông thấy Tịnh Độ trong khi ngồi Thiền; rằng Niệm Phật đồng nhất với vô niệm của Thiền; rằng Tịnh Độ ở trong tâm chứ không lệ thuộc vào ảnh tượng thiền quán; và rằng sự dựa dẫm vào văn tự giáo pháp sẽ đưa hành giả vào cảnh giới phân biệt mà thôi:

"Tâm châu tự thể vốn luôn luôn thanh tịnh;  
Tâm quang tỏa chiếu khắp mười phương;  
Nên biết tâm không hề có chỗ trụ;  
Nơi giải thoát ta sẽ đạt được thanh lương...

Gương trí huệ không hề có sự tối ám;  
Ngọc tri kiến luôn hoạt dụng sáng ngời;  
Bụi trần và lao nhọc phải được đoạn lìa;  
Và kho bảo sẽ lập tức được mời đến...

Mọi người trong lúc này đều chuyên niệm Phật;  
Hành giả niệm Phật nhập sâu vào Thiền định;  
Đêm đầu tiên họ ngồi với tâm chính trực;  
Tây phương hiện ra ngay trước mắt.  
Nếu hành giả hành trì niệm Phật,  
Hành giả sẽ biết được vô niệm;

Vô niệm là như như thực tính.  
 Nếu hành giả thấu triệt ý này ở đây,  
 Nó được gọi là ngọc Pháp Tánh.  
 Tịnh Độ vốn tự nơi tâm;  
 Kể ngu tìm nó tự bên ngoài;  
 Bên trong tâm có bảo kính;  
 Nó không ngừng chiếu sáng suốt đời người...

Tâm châu luôn rạng chói xuyên suốt;  
 Tự tánh bỗng lai hoàn toàn ngời sáng;  
 Hãy ngộ lý và hãy biết thực tánh hướng về đâu;  
 Nếu bạn hành trì niệm Phật, thì vô sanh...

Phật tướng là Không và Vô tướng;  
 Như như thực tính là tịch tịnh và vô văn tự giáo,  
 Bàn về giáo pháp văn tự giáo pháp,  
 Chỉ là Thiền trên vọng tưởng mà thôi..."

### ***Buddha Recitation Is Identical to No-Thought of Ch'an***

Zen Master Fa-Chao, name of the fourth patriarch of the Chinese Lotus Sect or Pureland Buddhism, during the T'ang dynasty, around 767 A.D. He was one of the most outstanding Dharma heirs of Great Master Ch'eng-yuan. Fa-chao also authored the Praises on the Pure Land Dharma-body (Ching-t'u fa-shen tsan), which shows the extent of the Buddha Recitation (Buddha Mindfulness) and Ch'an fusion in some quarters. The following selected verses from the Praises on the Pure Land Dharma-body, a Tun-huang manuscript, teach that the pearl of the mind is intrinsically pure but dust on it must be eliminated; that the practitioner sees the Pure Land during sitting-ch'an; that Buddha Recitation is identical to no-thought of Ch'an; that the Pure Land is in the mind and is not dependent upon contemplative imagery; and that reliance upon the written teaching leads into the realm of discrimination:

"The pearl of the mind is always intrinsically pure;

The rays of spirit pervade the ten directions;  
 Know that the mind has no place to abide in;  
 Upon liberation you will obtain purity and coolness...

The mirror of wisdom has no darkness;  
 The pearl of knowledge is always functioning brightly;  
 Dust and toil must be cut off;  
 And the treasury will be welcome spontaneously...

People at present specialize in the Buddha Recitation;  
 Mindfulness-practitioners enter into deep ch'an;  
 The first night they sit with upright mind,  
 The Western Land is before their eyes.  
 If one practices mindfulness,  
 He knows no-thought;  
 No-thought is thusness.  
 If one understands the intention herein,  
 It is called the pearl of the Dharma-nature.  
 The Pure Land is in the mind;  
 The stupid seek it on the outside;  
 Within the mind there is the precious mirror;  
 It does not know to stop throughout one's lifetime...

The pearl of the mind is always of penetrating splendor;  
 The self-nature from the outset is perfectly bright;  
 Awaken to principle and know  
 Where the real is tending toward;  
 If you practice Buddha-Recitation, then no-arising...

The Buddha-marks are void and markless;  
 Thusness is quiescent and wordless;  
 Chatting about the written teaching,  
 From this comes the Ch'an of false thoughts..."



***Chương Ba Mươi***  
***Chapter Thirty***

***Pháp Niệm Phật Thiên Của***  
***Hòa Thượng Kim & Thiên Phái Tịnh Chúng***

Tịnh Chúng là một loại dòng Thiên thọ phong mà lễ truyền pháp được tổ chức vào ban đêm theo định kỳ, một sự nhóm họp công chúng đông đảo. Nó sử dụng một hình thức của pháp niệm Phật được nói đến trong phần mà Hòa Thượng Kim trong Lịch Đại Pháp Bảo Ký và nhấn mạnh pháp tọa thiền. Tứ Xuyên là một trung tâm Niệm Phật Thiên, vì cùng với Tịnh Chúng, cũng có các dòng Thừa Viễn, Quả Lăng Tuyên Thập, và Lão An. Tịnh Chúng hành trì niệm Phật và tọa Thiền; ngài theo nhiều hình thức giới luật nghiêm khắc; có sự công nhận của chính quyền như là một trung tâm truyền thụ giới pháp; và truyền Thiên ở nơi nhóm họp quần chúng đông đảo. Đây là Thiên mà Sân-si và nhóm Tây Tạng của ông đã gặp ở Ích Châu và truyền sang Tây Tạng. Hai tông phái Tịnh Chúng và Bảo Đường khác nhau một cách quyết liệt. Tịnh Chúng nhấn mạnh sự lễ bái, sám hối, chánh niệm, vân vân; Bảo Đường không thọ giới, không thực hành lễ sám, không tụng kinh và chép kinh, không thắp nhang và không thờ cúng tượng Phật, không tiếp tục đi khất thực, mà chỉ "chỉ không nhận tọa". Những người bảo trợ chính thức của Bảo Đường, mà trong số đó dường như đã có nhiều viên chức hành chánh dân sự và những quan chức quân đội như Đỗ Hồng Tiệm và các thuộc cấp của ông ta, đã làm cho nó có khả năng hưng thịnh từ thập niên 760s. Có lẽ những môn đồ của Vô Trụ ở chùa Bảo Đường đã đạt đến mức làm lu mờ các truyền nhân Tịnh Chúng của Hòa Thượng Kim là do bởi sự bảo trợ của họ. Tóm lại, phán xét từ những gì đã được biết nơi văn học Thiên Tây Tạng, cả trong những văn bản của Đôn Hoàng và văn bản được gìn giữ trong dòng Đại Cứu Cánh ở trung tâm Tây Tạng, nơi mà các pháp ngữ của Hòa Thượng Kim xuất hiện rất thường xuyên, chúng ta thấy một cách rõ rệt là trong bất kỳ trường hợp nào, chắc chắn có lý do rằng có một sự truyền bá Thiên Tịnh Chúng của Hòa Thượng Kim và Thiên Bảo Đường là các tông phái Thiên đầu tiên truyền đến trung tâm Tây Tạng.

“Vô Niệm” là ý niệm của nhà Thiền có liên hệ chặt chẽ với “vô tâm.” Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm nầy mà cũng không từ bỏ niệm kia. Vô Tướng Thiền Sư (684-762), còn gọi là Hòa Thượng Kim, tên của một vị Thiền sư Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907). Trong quyển Lịch Đại Pháp Bảo Ký, Thiền sư Khuê Phong Tông Mật ghi lại rằng: "Hòa Thượng Kim trong tháng đầu và tháng thứ mười hai mỗi năm, vì lợi ích của chư Tăng Ni và Phật tử tại gia, thường tổ chức một cuộc lễ thọ giới pháp. Nơi Bồ Đề Đạo Tràng được trang trí trang nghiêm, Hòa Thượng ngồi trên cao tòa và thuyết giảng giáo pháp. Đầu tiên ngài dạy cách kéo dài âm thanh niệm Phật cho tới lúc âm thanh này không còn những tưởng niệm của một hơi thở. Khi âm thanh đã tắt dần và niệm tưởng đã ngưng dứt, ngài dạy: 'Vô ức tức không nhớ nghĩ, vô niệm tức không nghĩ tưởng, và mạc vong tức không quên. Vô ức là giới, vô niệm là định và mạc vong là huệ. Ba ngữ cú này là pháp môn đà la ni hay tổng trì môn.'" Đoạn Hòa Thượng Kim dạy tiếp: "Khi tâm bình đẳng thì tất cả pháp đều bình đẳng. Nếu mấy ông biết được chân tánh thì không có pháp nào mà không phải là Phật pháp. Khi mấy ông ngộ được lý, thì tâm luyến ái trụ chấp không sanh khởi. Lúc mà ta không có cảnh giới thực tánh nơi tâm, thì không hề có sự tỏ ngộ. Nếu mấy ông tại sao lại như vậy, thì đó là bởi vì như như thực tánh của trí huệ Bát Nhã, vốn bình đẳng từ ban đầu, là vô đối hay không có đối tượng khách thể." Nửa thế kỷ trước thời Hòa Thượng Kim, Lục Tổ Huệ Năng (638-713) cũng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn: “Nầy thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều không, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật.” Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cách duy nhất để xa lìa vọng niệm là bằng cách khi vọng tưởng khởi chúng ta mà bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất.



***Buddha Recitation and Meditation of  
Reverend Kim & the Ching-chung Zen Sect***

Ching-chung was a sort of Ch'an ordination lineage which held night-time transmission ceremonies, enormous public gatherings. It utilized a form of Buddha-mindfulness, which mentioned in the Reverend Kim Section of the Dharma Treasure Down Through the Generations, and emphasized sitting-ch'an. Szechwan was a center of nien-fo (Buddha-mindfulness) Ch'an, for, in addition to Ching-chung, there were the lineages of Ch'eng-yuan, Kuo-lang Hsuan-shih, and Lao-an. Ching-chung practiced nien-fo and sitting-ch'an; followed a rigorous variety of disciplinary formalism; had state recognition as an ordination center; and propagated Ch'an at enormous mass gatherings. This is the Ch'an Sên-si and his Tibetan party encountered in I-chou and transmitted to Tibet. The two schools differed drastically: Ching-chung stressed obeisance, confession, mindfulness, and so on; Pao-t'ang did not receive the precepts, did not perform obeisance and confession, did not chant and copy texts, used no incense and Buddha images, went on no begging rounds, but merely "sat in voidness and quietude." The official patrons of Pao-t'ang (Protect the T'ang), among whom there seem to have been many civilian officials and military men such as Tu Hung-chien and his subordinates, enabled it to flourish from the late 760's. Perhaps the students of Wu-chu at Pao-t'ang Monastery came to overshadow Reverend Kim's successor at the Ching-chung because of their patronage. In short, judging from what is already known from the Tibetan literature on Ch'an, both Tun-huang texts and texts preserved among the Rdzogs-chen in central Tibet, where Reverend Kim's sayings appear quite frequently, we can see clearly that in any case, it is reasonably certain that there was a transmission of Pao-t'ang (Wu-chu) Ch'an around the late 760's. Reverend Kim Ch'an and Pao-t'ang Ch'an were the first Ch'an schools to reach central Tibet.

"No thought" is a Ch'an concept which is closely related to "no mind." It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this

situation is the state of bondage, according to Ch'an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others. Zen Master I-chou Wu-hsiang, a Chinese Zen master who lived in the T'ang Dynasty in China. In the Record of the Dharma Treasure Down Through the Generations, Zen master Kuei-feng Tsung-mi recorded: "Most Venerable Kim, in the first twelfth months of every year, for the sake of thousands of monks, nuns, and lay people, held a ceremony of receiving conditions. In the ornamented bodhi-seat he sat in the high seat and discoursed upon the Dharma. He first taught stretching the sound of the Buddha-recitation (nien-fo) to the point of exhausting one breath's thoughts. When the sound had died down and thoughts had been stopped, he said, 'No-remembering, no-thought, and no-forgetting. No-remembering is morality. No-thought is concentration. No-forgetting is insight. These three phrases are the dharani gate.'" Then Most Venerable Kim continued to teach: "When the mind is impartial, all dharmas are impartial. If you know the True-nature, there are no dharmas that are not Buddha-dharmas. When you awaken to principle, the mind of attachment does not arise. At the time that one is not possessed of the reality sphere in the mind, there is no understanding. If you ask why this is so, it is because the thusness of the perfection of insight, by being impartial from the outset, is objectless." Half a century before Most Venerable Kim, the Sixth Patriarch, Hui-Neng also taught in the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure: "Good Knowing Advisors, one who awakens to the no-thought dharma completely penetrates the ten thousand dharmas; one who awakens to the no-thought dharma sees all Buddha realms; one who awakens to the no-thought dharma arrives at the Buddha position." Zen practitioners should always remember that the only way to get rid of deluded thoughts (false or misleading thoughts or transient thoughts). If we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish.

**Chương Ba Mươi Một**  
**Chapter Thirty-One**

**Nhất Âm Niệm Phật Của**  
**Thiền Sư Quả Lãng Tuyên Thập**

Tuyên Thập là tên của một vị Thiền sư Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907). Theo Truyền Đăng Lục, quyển V, ngoài hai đại sư Huệ Năng và Thần Tú, pháp tử nối pháp dòng Thiền của Thiền Sư Hoằng Nhẫn còn ghi lại được gồm nhiều vị khác, trong số đó có: Thiền sư Tuyên Thập, Tư Châu Trí Sần và Huệ An. Chúng ta không có chi tiết về những vị Thiền Sư này, chỉ biết họ là những đệ tử nổi trội nhất trong số hàng ngàn đệ tử của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Thiền sư Khuê Phong Tông Mật đã nói đến Thiền của Thiền Sư Quả Lãng Tuyên Thập như là Thiền của pháp môn niệm Phật Nam Sơn Mãn Xuyên, liệt kê vị Thiền sư này như là một đệ tử của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn trong bảng Thiền Đồ, như Tông Mật tự nhận là thiếu sự hiểu biết chính xác về sự truyền thừa. Trong tiểu luận về kinh Viên Giác (Viên Giác Kinh Lược Sớ), Tông Mật xếp tông phái của Tuyên Thập dưới đề mục "Truyền Hương Nhi Tôn Phật" (giữ gìn Phật bằng cách truyền hương). Truyền hương đề cập đến sự kiện rằng, thoát tiên khi họ tụ họp đông người và thực sự hành trì các nghi lễ như là lễ tán và lễ sám hối, nó cũng giống như tông phái của Hòa Thượng Kim. Khi họ sắp trao truyền pháp, thì họ lấy sự trao truyền hương như là đức tin giữa thầy và trò. Vị thầy trao nó xuống, đệ tử trao nó lại cho thầy; rồi thầy trao nó lại cho đệ tử. Làm như vậy ba lần và làm tương tự như vậy đối với tất cả mọi người tham dự lễ truyền pháp. "Giữ Gìn Phật" có nghĩa là, ngay khi truyền Pháp, lần đầu tiên họ nói đạo lý của pháp môn và ý nghĩa hành trì, và sau đó mới ra lệnh nhất tự niệm Phật (niệm Phật một chữ). Khởi đầu họ kéo dài âm của một chữ và dần dần sau đó hạ thấp âm thanh xuống thành một âm thanh nhỏ hơn cho đến khi không còn âm thanh nào cả. Họ đưa đức Phật đến các ý niệm, nhưng ý niệm vẫn còn thô thiển. Họ cũng đưa đức Phật vào tâm, phút giây này sang phút giây khác luôn gìn giữ tưởng niệm như thế, và thế là họ luôn luôn có Phật trong tâm, cho đến khi họ đạt đến không có niệm tưởng hay vô niệm,

lúc bấy giờ họ đã đạt được Đạo. Nhất tự của Thiền sư Tuyên Thập hay nhất âm niệm Phật vốn dẫn đến Vô tướng hay không có niệm tướng, rõ ràng là giống với niệm Phật vô niệm của Thiền sư Pháp Chiếu lẫn với niệm Phật của Hòa Thượng Kim trong Lịch Đại Pháp Bảo Ký.

### ***Zen Master Kuo-Lang Hsuan-Shih's One-Sound Buddha-Recitation***

Hsuan-shih was the name of a Chinese Zen master who lived in the T'ang Dynasty in China. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V, beside two great masters Hui-neng and Shen-hsiu, there were several other recorded disciples of Zen Master Hung-jên's Dharma heirs. They include Hsuan-shih, Chih-hsien, and Hui-an. We do not have detailed information regarding these Zen Masters, we only know that they were the most outstanding of Hung-jên's thousands of disciples. Zen master Kuei-feng Tsung-mi refers to Kuo-lang Hsuan-shih's Ch'an as the Ch'an of the Nan-shan Nien Fo Gate (Nan-shan in Szechwan) lists him as a disciple of the Fifth Patriarch Hung-jên in the Ch'an Chart, but claims to lack accurate knowledge of the transmission. Subcommentary on the Perfect Enlightenment Sutra classifies Hsuan-shih's school under the rubric "Preserve the Buddha by transmitting the incense." "Transmitting the incense" refers to the fact that, when they first collect the multitude and perform such ceremonies as obeisance and confession, it is like the Most Venerable Kim School. When they are about to hand over the Dharma, they take transmission of the incense as the faith between master and disciple. The master hands it over, the disciple hands it back to the master; and the master hands it back to the disciple, like this three times. It is the same for each person attending the ceremony. "Preserving the Buddha" means that, just when handing over the Dharma, they first speak of the principle of the Way of the Dharma Gate and the significance of practice, and only afterwards order the one-character Buddha-recitation (nien-fo). In the beginning they stretch the sound of the one character, and afterwards gradually lower the sound to a finer sound, until no sound at all. They send the Buddha to thoughts, but thoughts are still coarse. They also send the Buddha to

mind, from moment to moment preserving such thoughts, and so there is always Buddha within the mind, until they arrive at no-thoughts, at which they have obtained the Way. Hsuan-shih's one character or one-sound Buddha-recitation which leads to no-thoughts is clearly similar both to the no-thought Buddha recitation of Fa-chao and the nien-fo of Most Venerable Kim in the Record of the Dharma Treasure Down Through the Generations.



## *Chương Ba Mươi Hai*

### *Chapter Thirty-Two*

#### *Niệm Phật Tam Muội*

Thuật ngữ tam muội có nhiều nghĩa khác nhau. 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. Đây là 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, tinh thần của hành giả hay chủ thể và đối tượng thiền định đều biến mất. Trong tam muội, chủ thể và đối tượng hay khách thể chỉ là một. Trong nhà Thiên, 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 thẩm 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. Nói khác đi, về mặt giác ngộ hoàn hảo, tam muội và đại giác là đồng nhất, tức là có cùng một bản chất. Nhưng về các giai đoạn dẫn đến đại giác, thì có một sắc thái khác nhau giữa hai quá trình ấy. Thể nghiệm tam muội là tạm thời và chỉ xảy ra trong cuộc đời của bất cứ ai vào một số hoàn cảnh nhất định nào đó; do đó, nó không hoàn toàn tương đương với đại giác. Trong tu tập Phật giáo, Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Trong Niệm Phật Tam Muội, khi niệm Phật, hành giả phải chú tâm nghĩ tưởng đến pháp thân Phật. Trong khi niệm Phật, hành giả nên thả ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thả dài thả ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luốc, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đĩnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Điều này cũng không sai khác với hành giả tu thiền.

Khi niệm Phật, hành giả phải chú tâm nghĩ tưởng đến pháp thân Phật. Trong khi niệm Phật, hành giả nên thả ra vô đều đặn thế nào mà

mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luốt, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đĩnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Có hai loại niệm Phật Tam Muội: Định Khẩu Tam Muội và Định Tâm Tam Muội. Theo Đại Sư Huệ Viễn trong Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật Tam Muội là nhớ chuyên và tưởng lặng. Nhớ Chuyên có nghĩa là tâm trí lúc nào cũng chuyên nghĩ nhớ đến Đức Phật A Di Đà, chớ không bị chia chẻ nhiều lối, do đó mà được vào trong cảnh “chí một, tâm đồng.” Chí một là tâm chỉ có duy nhất một chí quyết, ấy là “câu vãng sanh Cực Lạc.” Tâm Đồng là tâm giống y hệt như tâm của chư Phật, tức là tâm hoàn toàn lặng lẽ, thanh tịnh. Tưởng Lặng có nghĩa là tất cả các tư tưởng phù phiếm của chúng sanh đều bị lặng chìm hết cả. Làm được như vậy là được vào trong cảnh “khí thanh, thần sáng.” Hai điều này tự nhiên thâm hợp, nương về mà phát sanh ra diệu dụng. Khi khí thanh thì trí huệ phát sanh. Trí này có khả năng soi ngộ đến tất cả các đạo lý nhiệm mầu. Thần sáng có nghĩa là tinh thần chiếu suốt các nơi tăm tối, không chỗ tối tăm nào mà chẳng được soi tới.

### ***Buddha Recitation Samadhi***

The term Samadhi has a variety of meanings. In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed or to assemble together or putting together or composing the mind, intent contemplation, perfect absorption, union of the meditator with the object of meditation. It is a non-dualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, inner and outer, in which, in other words, there is no 'mind' of meditator or subject that is directed toward an object of meditation or concentrated on a 'point' so called one-pointedness of mind. In samadhi, subject and object are just one. 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. In other words, from the standpoint of complete enlightenment, samadhi and enlightenment are identical, i.e., the same in nature. From the point of view of the stages that lead to enlightenment, however, samadhi and enlightenment are different; that is, a transitory experience of the state of samadhi, which can occur under certain circumstances in the life of any person, is not yet the same thing as enlightenment. In Buddhist cultivation, Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind. In Buddha recollection samadhi or Samadhi of recollection of Amitabha, during repeating the Buddha’s name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha’s name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. This is also applied to Zen practitioners.

Pure Land Practitioners must whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During repeating the Buddha’s name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha’s name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. There are two kinds of samadhi: A fixed mouth samadhi and a fixed mind samadhi. According to Great Master Hui-Yuan in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, Buddha

Recitation Samadhi means “often remembering” and “having quiescence”: Often Remembering means always to think and remember Amitabha Buddha and if this is the case, the mind will not be split into infinite directions; therefore, the cultivator is able to penetrate the state of “single mind of complete equality.” One mind is the mind that has only “one determination,” that is “to gain rebirth in the Ultimate Bliss World.” Complete Equality mind is similar to the Mind of Buddhas, which is a mind of complete purity and quiescence. Having Quiescence is to have all our sentient beings’ delusional thoughts, filled with afflictions, become completely tranquil and quiet. If this is achieved, the cultivator will be able to enter the state of “pure mind and enlightened spirit.” These two states will naturally and spontaneously combine to depend on each other to give rise to an unfathomable connection with the Buddhas and Bodhisattvas. When pure mind exists, it will give rise to Wisdom. This wisdom shines through and penetrates all of the most profound and magnificent Dharma teachings. Enlightened spirit means the spirit will shine to all darkness, there is no area of ignorance does not reach it.

## *Chương Ba Mươi Ba* *Chapter Thirty-Three*

### *Nhất Hạnh Tam Muội*

Nhất Hạnh tam Muội là một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Bát chu Tam Muội, Tùy Tự Ý Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Nhất Hạnh có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội này, 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 này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Tổ dạy chúng rằng: “Này thiện tri thức! Nhất hạnh tam muội là đối với tất cả chỗ, đi đứng nằm ngồi thường hành một trực tâm ấy vậy.” Kinh Tịnh Danh nói: “Trực tâm là đạo tràng, trực tâm là Tịnh độ. Tâm đừng làm những chuyện siểm khúc, miệng nói trực, miệng nói nhất hạnh tam muội mà không hành trực tâm, còn hành trực tâm, đối với tất cả các pháp chớ có chấp trước. Người mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, chỉ nói ngồi không động, tâm vọng không khởi tức là nhất hạnh tam muội, người khởi hiểu thế này tức là đồng với vô tình, trở lại là nhơn duyên chướng đạo.”

Nửa phần sau của bản dịch Văn Thù Vấn Kinh của Mạn Đà La Tiên đề cập đến một thứ "Tam Muội" trong thiền định, đó là "Nhất Hạnh Tam Muội." Khi tu môn tam muội này, 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 này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Nhờ có Nhất Hạnh Tam Muội mà hành giả tu Thiền chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác và cũng nhờ đó mà hiện thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Phật dạy: "Lại có Nhất Hạnh Tam Muội, nếu thiện nam tử thiện nữ nhân tu tam muội này thì mau được vô thượng chánh đẳng chánh giác." Văn Thù hỏi đức Phật: "Bạch Thế Tôn, thế nào là Nhất Hạnh Tam Muội?" Đức Phật bảo: "Pháp giới là nhất tướng, hệ duyên pháp giới gọi là nhất hành tam muội. Nếu có thiện nam tín nữ

nào muốn nhập nhất hành tam muội này, trước hết phải nghe thuyết về Bát Nhã Ba La Mật rồi theo đó mà tu tập, sau đó mới có thể tập nhất hành tam muội, nhờ đó, họ sẽ chứng pháp giới bất thối chuyển, bất hoại, bất tư nghì, vô quái ngại và vô tướng. Nếu thiện nam tín nữ nào muốn nhập nhất hành tam muội này, phải ngồi nơi vắng vẻ, bỏ hết thấy tư tưởng tạp loạn, không dính mắc vào tướng mạo, buộc tâm vào một đức Phật, chuyên xưng danh của ngài, ngồi ngay ngắn, hưởng về chỗ Phật và nhìn thẳng vào ngài. Khi niệm niệm tiếp nối nhau chuyên chú về một đức Phật, tức thì trong niệm mà có thể thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai..."

Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn cẩn trọng vì theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Tổ dạy chúng rằng: "Này thiện tri thức! Nhất hạnh tam muội là đối với tất cả chỗ, đi đứng nằm ngồi thường hành một trực tâm ấy vậy." Kinh Tịnh Danh nói: "Trực tâm là đạo tràng, trực tâm là Tịnh độ. Tâm đừng làm những chuyện siểm khúc, miệng nói trực, miệng nói nhất hạnh tam muội mà không hành trực tâm, còn hành trực tâm, đối với tất cả các pháp chớ có chấp trước. Người mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, chỉ nói ngồi không động, tâm vọng không khởi tức là nhất hạnh tam muội, người khởi hiểu thế này tức là đồng với vô tình, trở lại là như duyên chướng đạo." Thật vậy, nếu chỉ chú trọng lối xưng tụng danh hiệu mà không nói gì đến việc hiện kiến những đặc điểm riêng của Phật quả, nhưng hứa hẹn hành giả không chỉ thấy đức Phật mình đang trì danh mà còn thấy tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai, thì quả thật đây là điểm mà các tín đồ Tịnh Độ chú trọng ở giáo lý của họ; tức là chỉ thiên về tụng đọc ngôn từ hay duy danh hơn là quán chiếu hay chiếu kiến.

### *Single Conduct Samadhi*

Single Conduct Samadhi is one of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Pratyutpanna Samadhi, Following One's Inclination Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. Single-Practice 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. According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch’s Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: “Good Knowing Advisors, the Single Conduct Samadhi is the constant practice of maintaining a direct, straightforward mind in all places, whether one is walking, standing, sitting or lying down. As the Vimalakirti Sutra says, ‘The straight mind is the Bodhimandala; the straight mind is the Pure Land.’ Do not speak of straightness with the mouth only, while the mind and practice are crooked nor speak of the Single Conduct Samadhi without maintaining a straight mind. Simply practice keeping a straight mind and have no attachment to any dharma. The confused person is attached to the marks of dharmas, while holding to the Single Conduct Samadhi and saying, ‘I sit unmoving and falseness does not arise in my mind. That is the Single Conduct Samadhi.’ Such an interpretation serves to make him insensate and obstructs the causes and conditions for attaining the Way.

In the second half of the Sapta-satika-prajna-paramita Sutra of Man-t’o-lo’s version, mentioned a Samadhi known as Single Conduct Samadhi (I-hsing). 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. Owing to the Single Conduct Samadhi, the Yogin realizes supreme enlightenment and also comes into the presence of the Buddhas of the past, present, and future. The Buddha taught: "Again, there is the Samadhi called Single Conduct Samadhi (i-hsing); when this Samadhi is practiced by sons and daughters of good family, supreme enlightenment will speedily realized by them." Manjusri asked, "Blessed One, what is this Single Conduct Samadhi?" The Buddha said: "The Dharmadhatu is characterized with oneness, and as the Samadhi is conditioned by this oneness of the Dharmadhatu it is called Single Conduct Samadhi. If sons and daughters of good family wish to enter upon this Samadhi of Oneness they must listen to

the discourse on Prajnaparamita and practice it accordingly; for then they can enter upon the Samadhi of Oneness whereby they will realize the Dharmadhatu in its aspect of not-going-back, of not-being-destroyed, of unthinkability, of non-obstruction, of no-form. If sons and daughters of good family wish to enter upon this Samadhi of Oneness, let them sit in a solitary place, abandon all thoughts that are disturbing, not become attached to forms and features, have the mind fixed on one Buddha, and devoted themselves exclusively to reciting his name, sitting in the proper style in the direction where the Buddha is, and facing him squarely. When their thoughts are continuously fixed on one Buddha, they will be able to see in these thoughts all the Buddhas of the past, present, and future..."

However, Zen practitioners should always be careful because according to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisors, the Single Conduct Samadhi is the constant practice of maintaining a direct, straightforward mind in all places, whether one is walking, standing, sitting or lying down. As the Vimalakirti Sutra says, 'The straight mind is the Bodhimandala; the straight mind is the Pure Land.' Do not speak of straightness with the mouth only, while the mind and practice are crooked nor speak of the Single Conduct Samadhi without maintaining a straight mind. Simply practice keeping a straight mind and have no attachment to any dharma. The confused person is attached to the marks of dharmas, while holding to the Single Conduct Samadhi and saying, 'I sit unmoving and falseness does not arise in my mind. That is the Single Conduct Samadhi.' Such an interpretation serves to make him insensate and obstructs the causes and conditions for attaining the Way. As a matter of fact, if one emphasizes the uttering of the name with no allusion whatever to visualizing the personal marks of Buddhahood, and yet promises the practitioners their seeing not only one Buddha whose name they recite but all the Buddhas of the past, present, and future, this is indeed the point which the Pure Land followers lay great emphasis in their teaching; that is, the sutra's preference given to verbal or nominalistic recitation rather than reflection or visualization.

## ***Chương Ba Mươi Bốn*** ***Chapter Thirty-Four***

### ***Bát Chu Tam Muội***

#### ***I. Tổng Quan Về Bát Chu Tam Muội:***

Theo Kinh Bát Chu Tam Muội, Bát Chu Tam Muội nói về trạng thái tâm linh được dùng để quán tưởng các vị Phật hay quán chư Phật hiện tiền Tam muội. Kinh được Ngài Chi Lô Ca Sám dịch sang Hán tự. Cốt tủy của loại tam muội này là “Phật tức tâm, Tâm tức Phật.” 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. Bát chu Tam Muội là 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 này 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 đỉnh mình đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp; hay miêng 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 này công đức rất cao, song chỉ bậc thượng căn mới kham tu trì, hạng người trung hạ và tính lực yếu kém không thể thực hành nổi.

Đề tài Bát Chu Tam Muội đã được thuyết cho Bồ Tát Hiền Hộ là làm thế nào để chứng được thứ định mệnh danh là "Bát Chu," trong đó mười phương chư Phật cùng xuất hiện và đứng ngay trước hành giả để trả lời cho tất cả những câu hỏi mà người đó có thể hỏi các ngài. Những đức tính của hành giả đó là: thứ nhất y phải có niềm tin lớn nơi đức Phật; thứ nhì, y phải tận dụng hết tâm lực của mình; thứ ba, y phải có kiến giải sâu sắc về chánh pháp; thứ tư, y phải luôn luôn gần gũi

các thiện tri thức. Nếu những điều kiện này được tròn đầy, thì thứ định này được thành thực, và rồi, trước hết do uy lực gia hộ của Phật đối với hành giả; kế đến, do công đức của định và thứ nữa, do công đức tiềm tàng trong phước quả được tích tụ, tất cả chư Phật xuất hiện trước hành giả giống như những ảnh tượng phản chiếu trong một tấm gương. Khởi đầu hành giả nghe đến danh hiệu của đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh Độ của ngài. Nhờ danh hiệu này, hành giả chiếu kiến hết thấy sắc tướng kỳ diệu nơi Phật, như 32 hảo tướng của bậc đại trượng phu và 80 vẻ đẹp. Hành giả cũng chiếu kiến hết thấy những tướng hảo trang nghiêm của Phật khi nhất tâm chuyên niệm danh hiệu của ngài. Nếu sự tu tập này thành tựu viên mãn, tâm hành giả được dọn sạch tất cả những cấu bần. Đến khi tâm đã lắng trong, đức Phật được phản chiếu trong đó, rồi lúc bấy giờ tâm nhìn thấy tâm hay Phật tự thấy Phật, nhưng hành giả không hay biết về sự kiện tự hợp nhất này. Cái vô tâm như thế đó là Niết Bàn. Nếu có chút móng tâm, chiều hướng hợp nhất này đi xuống, và ở đây mở đầu một thế giới của những đam mê đắm trước.

## ***II. Sự Liên Hệ Giữa Tịnh Độ Và Thiên Trong Bát Chu Tam Muội:***

Trong Kinh Bát Chu Tam Muội, tư duy chiếu kiến nối kết lạ lùng với những khuynh hướng tư tưởng duy danh. Điều đáng ngờ ở đây là không biết kinh có nói quá về danh hiệu và trì danh như chủ trương của các tín đồ Tịnh Độ hay không. Những gì mà chúng ta có thể thấy trong kinh này là sự liên hệ mật thiết giữa Niệm Phật và Thiên bởi vì rõ ràng kinh này cho thấy rằng sự chiếu kiến cũng giữ một vai trò quan trọng như là niệm trì danh hiệu. Theo Kinh Bát Chu Tam Muội, rõ ràng khi không có danh hiệu, tâm của chúng ta chẳng vịn vào đâu được; ngay dù thực có cái khách quan trong hiện hữu đi nữa, chừng nào cái ấy vẫn là vô danh thì nó chẳng có thực tại tính nào đối với chúng ta. Khi một sự vật có một danh hiệu, những tương quan của nó với các sự vật khác liền được xác định và giá trị của nó được trân quý đúng mức. Theo kinh thì đức Phật A Di Đà không hiện hữu và chúng ta không thể quán chiếu được ngài nếu chúng ta không gọi được ngài lên bằng danh hiệu. Cũng theo kinh này, định danh là sáng tạo, có thể nói như vậy. Tuy nhiên, chỉ định danh thôi không cho thấy có hiệu quả như vậy, không phải là hành vi tạo tác hữu hiệu như vậy, bởi vì đằng sau đó có



một thực tại tương ứng. Thật đúng vậy, theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, trang 167, nếu chỉ đọc lên cái tên "nước" thì không giải thoát được; khi nó được kèm theo sự quán tưởng và có một mô hình tâm lý về một con suối, nó sẽ tạo ra một hiệu quả hiện thực về mặt sinh lý hơn, nhưng chỉ khi nào có dòng nước tươi mát đích thực trước mắt chúng ta, uống no nê được, thế mới dứt được cơn khát. Sự liên hệ chính yếu giữa Tinh Độ và Thiền trong kinh này là sự nối kết giữa năng lực giới hạn của con người và uy lực gia hộ của mười phương chư Phật. Thật tình mà nói, chỉ bằng vào tâm trí và tưởng tượng, mô hình tâm lý có thể lên đến cao độ tuyệt đối, nhưng dĩ nhiên năng lực của con người có giới hạn. Một khi lên đến tận cùng của giới hạn này, đối với hành giả, một bước nhảy vào vựa thẳm chỉ có thể nhờ vào uy lực gia hộ của mười phương chư Phật mà thôi.

## ***Constantly Walking Samadhi***

### ***I. An Overview of the Constantly Walking Samadhi:***

According to the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, Constantly Walking Samadhi is the samadhi of all Buddhas' Appearance. The sutra shows ways of contemplations of any Buddhas. The sutra was translated into Chinese by Lokaksema. The essence of this samadhi is that the Buddha is just the mind; the mind creates all Buddhas. 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. Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi is 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.

The subject of Constantly Walking Samadhi given to the Bodhisattva Bhadrakala is how to realize a Samadhi known as "Pratyutpanna," in which all the Buddhas of the ten quarters come and stand before the practitioner ready to answer all the questions he may ask them. The practitioner's qualifications are: first, he must have great faith in the Buddha; second, he must exert himself to the farthest extent of his spiritual energy; third, he must be provided with a thorough understanding of the Dharma; and fourth, he must always be associated with good friends and teachers. When these conditions are fulfilled, the Samadhi is matured, and then, first, because of the sustaining power of the Buddha which is added to the practitioner; secondly, because the virtue of the Samadhi itself; and thirdly, because of the virtue inherent in the accumulated stock of merit, all the Buddhas appear before the practitioner in such a manner as images are reflected in a mirror. In the beginning the practitioner hears the name of the Buddha Amitabha and his Land of Purity. By means of this name, he visualizes all the excellent and extraordinary features belonging to the Buddha, such as his thirty-two major marks of manhood and eighty minor ones. The practitioner will also visualize all the resplendent glories of the Buddha while reflecting on his name with singleness of thought. When this exercise attains its fullness, the practitioner's mind is purged of all its impurities. As it grows pure, the Buddha is reflected in it, and the mind of the Buddha are finally identified as if the mind is looking at itself or the Buddha at himself, and yet the practitioner is not conscious of this fact of self-identification. To be thus unconscious is Nirvana. When

there is the slightest stirring of a thought the identification scale is tipped, and there starts a world of infatuations.

## *II. The Relationship Between the Pure Land And Zen in the Pratyutpanna Samadhi:*

In the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, the visualizing meditation singularly blends with the nominalistic trends of thought. It is doubtful here whether the sutra makes so much of the name and its recitation as is maintained by the followers of the Pure Land. As far as we can see in this sutra is a very close relationship between Buddha recitation and Zen, because this sutra clearly shows that the visualization plays as much importance as thinking of the name. According to the Pratyutpanna-buddha-sammukha-Vasthita-samadhi-Sutra, it is obvious that without a name our minds are unable to take hold of anything; even when there is really something objectively in existence, so long as it remains unnamed it has no reality for us. When a thing gets its name, its relations with other things are defined and its value fully appreciated. According to the sutra, Amitabha Buddha is non-existent and we cannot visualize him when we cannot invoke him by a name. Also according to this sutra, mere naming does not prove to be so efficient; however, it is not so effect-producing, as when there is back of it a corresponding reality. It is absolutely correct. According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Volume II* (p.167), mere uttering the name "water" does not quench the thirst; when it is visualized and there is a mental picture of a spring it produces a more physiologically realistic effect; but it is only when there is real fresh water before us which is qualified that the thirst actually eases. The main relationship between the Pure Land and Zen in this sutra is the connection between limited human powers and the sustaining power of the Buddhas in ten quarters. Truly speaking, by means of sheer will and imagination, the mental picture can attain the highest degree of intensification, but there is naturally a limit to human powers. When this limit is reached, a leap into the abyss is possible only by the sustaining power which is no added to the practitioner by the Buddhas of the ten quarters.



## *Chương Ba Mươi Lăm*

### *Chapter Thirty-Five*

#### *Tịnh Tọa & Kinh Hành Niệm Phật*

##### **I. Tịnh Tọa Niệm Phật:**

Tịnh tọa niệm Phật là ngồi mà niệm Phật. Có nhiều cách ngồi; tuy nhiên, có hai cách chính thường được sử dụng là Bán Già Phu Tọa và Kiết Già Phu Tọa. Bán già là tư thế ngồi niệm Phật được khuyên dành cho những người nào chưa thể chịu được tư thế kiết già một thời gian dài mà không cảm thấy quá đau đớn, mặc dầu tư thế này kém cân bằng và vững vàng, không thuận lợi trong tịnh tọa niệm Phật bằng tư thế kiết già. Kiểu ngồi bán già, kiểu ngồi của chư Bồ Tát, bàn chân này để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất để dàng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Kiết già là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Ở phương đông, thế ngồi kiết già (bông sen) được coi là thế ngồi thích hợp nhất cho tịnh tọa niệm Phật. Chính tư thế này của đức Phật đã được các tranh tượng thờ mô tả. Trong tư thế bông sen, hai chân khoanh chéo nhau, bàn chân phải đặt lên đùi trái và bàn chân trái đặt trên đùi phải; lưng ngồi thẳng; tay đặt phẳng lên hai bàn chân, lòng tay ngửa lên. Khác với phần lớn các phái Phật giáo khác, hành giả đặt bàn tay trái lên bàn tay phải để tượng trưng cho ưu thế của phần thụ động của thân thể đối với phần hoạt động trong hình thức tịnh tọa này. Có hai thế ngồi kiết già. Thứ nhất là Hàng Ma Kiết Già: Chân trái chéo lên đùi phải. Khi bạn ngồi tịnh tọa với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim cang bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi tịnh tọa trong tư thế này thì tâm bạn sẽ chóng được ổn định trong lúc niệm Phật. Thứ nhì là Cát Tường Kiết Già: Chân phải chéo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi

thẳng nhưng không cứng nhất như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay chúm đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhất như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi niệm Phật trong tư thế ngồi này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Nên nhớ là tập trung vào Niệm Phật chứ không xen lẫn thứ gì khác. Nếu có thứ gì khác chen vào, đừng để ý, cứ trở về câu niệm Phật của mình.

## ***II. Kinh Hành Niệm Phật:***

Thuật ngữ “Thiền Hành,” thường được dùng trong Thiền. Sau một thời khóa tọa thiền, hành giả thường đi bách bộ trong một hàng, đầu ngó xuống, nhìn dưới đất. Loại thực tập này được dùng để làm cho cơ thể khỏe khoắn và giữ cho tâm chánh niệm trong thiền. Nơi thiền phái Lâm Tế Nhật Bản, người ta bước đi nhanh và mạnh, thậm chí như chạy, còn phái Tào Động thì người ta tập đi chậm. Trong Thiền Tịnh Song Tu, hành giả tu tập kinh hành niệm Phật bằng cách đi tới đi lui để tránh buồn ngủ (có thể đi trong sân nhà, sân chùa, hay quanh Phật điện). Sau một thời khóa tịnh tọa niệm Phật, hành giả thường đi bách bộ trong một hàng, đầu ngó xuống, nhìn dưới đất. Loại thực tập này được dùng để làm cho cơ thể khỏe khoắn và giữ cho tâm chánh niệm trong khi vừa đi vừa niệm Phật.

## ***To Sitting & Walking Buddha Recitations***

### ***I. To Sit in Buddha Recitations:***

Sitting Buddha Recitations mean to sit to recite the Buddha names. There are many ways of sitting; however, two majors styles which are usually utilized: half-lotus and full-lotus. A 'half lotus' position is a

sitting posture recommended to those who cannot maintain the full lotus position for a long period of time without great pain, even though half lotus position is not as balanced and stable and thus not so conducive to absorption as a so-called full lotus position. A Bodhisattva's form of sitting, one foot on the thigh of the other or vice versa (left foot over right thigh and right foot under left thigh, both knees touching mat, to facilitate the knees resting on the mat, it may be necessary to use a thin support cushion under the regular round one), different from the completely cross-legged form of a Buddha (with right foot over left thigh and left foot over right thigh). The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward or to sit cross-legged. The sitting position which in Oriental traditions is regarded as the most appropriate sitting posture for Buddha Recitations. This is the posture in which the Buddha is depicted. In the lotus position the legs are crossed, the right foot rests on the left thigh, the left foot rests on the right thigh, the back is straight, and the hands rest with the palms turned up on heels of both feet. Unlike in most Buddhist schools, in the practice of sitting Buddha Recitations, the left palm rests on the right; this is an expression of the dominance of the passive over the active side of the body in the practice of Buddha Recitations. There are two kinds of cross-legged sitting. First, the left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. That's the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it's easy to stabilize your mind for Buddha Recitation sessions. Second, the right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit in the "Padmasana" position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards. Do not swing to the right or left. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit for Buddha Recitations in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don't be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you'll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. Remember

to concentrate on nothing else but your Buddha Recitations. If something else appears in your mind, just ignore it and go back to your Buddha Recitations.

## ***II. Walking in Buddha Recitations:***

The term "zen walking between sitting periods" or "walking meditation," usually used in Zen. Zen walking between sitting periods. Meditative walking by walking up and down. To walk about when meditating to prevent sleepiness. After a session of seated meditation (Zazen), practitioners commonly walk in a line, with heads down, looking at the ground. This practice is said to refresh the body while maintaining the mind's concentration on meditation. In Japanese Rinzai school the walking is done fast and energetically, frequently at a jog; while in the Soto school the walking is practiced in a slow-motion tempo. In simultaneous cultivation of Zen and the Pure Land, practitioners practice walking in Buddha Recitations by walking up and down. To walk about when reciting the Buddha names to prevent sleepiness. After a session of sitting sit in Buddha Recitations, practitioners commonly walk in a line, with heads down, looking at the ground. This practice is said to refresh the body while maintaining the mind's concentration on just Buddharecitations.



## ***Chương Ba Mươi Sáu*** ***Chapter Thirty-Six***

### ***Những Khảo Đảo & Ma Chương*** ***Trong Tu Tập Thiền & Tịnh***

#### ***I. Những Khảo Đảo Chính Trong Tu Tập Thiền & Tịnh:***

Khảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thâm lồi 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 nhưt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.” Nghĩa là ‘sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu.’ Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, những khảo đảo chính gồm có nội khảo, ngoại khảo, thuận khảo, nghịch khảo, minh khảo, và ám khảo.

***Thứ nhất là “Nội Khảo”:*** Đây là một trong sáu loại khảo. Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ 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 đạo. 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 mỗi nhọc khó cưỡng nổi. Ngay khi ấy nên đứng lên lễ Phật rồi đi kinh hành, hoặc tạm xả lui ra ngoài đọc một vài trang sách, sửa năm ba cành hoa, chờ cho thanh tịnh sẽ trở vào niệm Phật lại. Nếu không ý thức, cứ cưỡng ép cầu cho mau nhưt 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 chờ không nên ra đánh. Có vị tu hành khi niệm Phật, bỗng thấy cô tịch như bản đàn độc điệu dễ sanh buồn chán, thì không ngại gì phụ thêm trì chú, quán tưởng, hoặc tụng kinh.

**Thứ nhì là “Ngoại Khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là những chướng cảnh bên ngoài làm duyên khó khăn thối đọa cho hành giả. Những chướng cảnh này là sự nóng bức, ồn ào, ứ tạt, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh này cũng nên uyển chuyển, đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hướng. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Như ở miền bắc Trung Hoa vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mũ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lưng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh này sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chướng nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhưc đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh, hay có khách viếng thăm và nhiều việc bất thường xảy đến. Gặp những cảnh như thế, phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Sự cố gắng uyển chuyển tùy trường hợp sai biệt mà ứng dụng chờ không thể nói hết ra được. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung thông được. Cõi Ta Bà ác trược vẫn nhiều khổ lụy, nếu không có sức cố gắng kham nhẫn, thì sự tu hành khó mong thành tựu.

**Thứ ba là “Thuận khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Có người không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chờ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rũ người tu, rồi dẫn lần đến các sự phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì

nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phần chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thối đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lặn xa xuống dốc. Người xưa nói: “Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già.” Lời này đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý.

**Thứ tư là “Nghịch khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Trên đường đạo, nhiều khi hành giả bị nghịch cảnh làm cho trở ngại. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngồi tù chịu tra khảo hoặc lưu đày. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhản. Điều sau này lại thường xảy ra nhiều nhưt. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp. Lời xưa từng nói: “Hữu bất ngu chi dự, hữu cầu toàn chi hủy,” nghĩa là ‘có những tiếng khen, những vinh dự bất ngờ, không đáng khen mà được khen; và có những sự kiện thật ra không đáng khinh chê, lại diễn thành cảnh khinh hủy chê bai trọn vẹn.’

**Thứ năm là “Minh khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tỉnh ngộ. Chẳng hạn như một vị tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bưng bọ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dỡ, 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 huyền 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 lẩn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyên nhắc, nếu không dè dặt những điểm

đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được.

**Thứ sáu là “Ám Khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Điều này chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liễu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nản trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai dời, tâm mãi hoang mang hưởng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay.

## **II. Những Ma Chướng Trong Tu Tập Thiền Tĩnh:**

Bên cạnh những khảo đảo vừa kể bên trên, trong Thiền Tĩnh song tu còn có rất nhiều ma chướng khác. Ma bao gồm những kẻ xấu ác và những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. Ma gồm tất cả các chúng sanh ngăn trở con đường chân chánh. Ma dân nghĩa là những kẻ đi theo Ma. Chúng có năng lực đến nỗi chúng có thể xuất hiện liên tục trước mắt những người nỗ lực thực hiện chánh đạo, cám dỗ và quấy rối họ. Ma dân âm mưu gây trở ngại và hãm dọa những người nỗ lực tu theo chánh đạo. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Tu hành mà bị ma ám, xúi dục làm điều xằng bậy, trái với đạo đức, thì kể như tàn một đời. Theo Kinh Lăng Nghiêm quyển Chín, có **mười sắc ám ma**: thân ra khỏi ngại; trong thân nhặt trùng; tinh phách đắp đổi hợp; hư không hóa thành sắc báu; trong tối

thấy vật; thân giống như cây cỏ; nhìn thấy mọi nơi đều thành nước Phật; nghe được xa; thấy thiện tri thức. Cũng theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật nhắc ông A Nan về **mười thụ ấm ma**: ép mình sanh ra buồn, nâng mình lên ngang với Phật, trong định hay nhớ, tuệ đa cuồng, thấy gian hiểm hay lo, thấy an lành hay mừng, thấy hơn khinh người, tuệ an tự cho là đủ, chấp không và pháp giới, chấp có và buông tâm. **Mười tướng ấm ma** bao gồm: tham cầu thiện xảo, tham cầu du lịch, tham cầu khế hợp, tham cầu biện bạch và phân tách, tham cầu mình cảm, tham cầu tính mật, tham cầu tức mệnh, tham cứu thần lực, tham cầu thâm không, tham cầu sống lâu. **Mười hành ấm ma** bao gồm: Hai thứ vô nhân, tứ chủng biến thường, tứ chủng diên đảo, tứ chủng hữu biên, tứ chủng kiêu loạn, mười sáu thứ hữu tướng, tám phủ định, thất đoạn diệt và ngũ niết bàn. **Mười thức ấm ma** gồm những thứ như sau: chấp nhân và sở nhân, chấp năng phi năng, chấp thường phi thường, chấp tri vô tri, chấp sinh vô sinh, chấp quy vô quy, chấp tham phi tham, chấp chân phi chân, định tính Thanh Văn, định tính Độc Giác. **Hai thứ vô nhân**: Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển IX, đức Phật đã nhắc ngài A Nan về hai thứ vô nhân như sau: “Ông A Nan nên biết các người thiện nam trong tam ma địa được chính tri ấy, chính tâm yên lặng sáng suốt. Mười loại Thiên ma chẳng tìm được chỗ tiện, để được tinh nguyên cùng tốt căn bản của 12 loài sinh. Đối trong bản loại, cái sinh cơ căn nguyên tổ bày. Xem xét cái trạng thái u thanh viên động bản nguyên. Trong cái viên nguyên mới khởi ra cái so đo chấp trước. Người ấy bị đọa vào hai vô nhân luận.” Một là người đó thấy gốc vô nhân. Tại sao? Người ấy đã được sinh cơ toàn phá, nhờ nhân căn 800 công đức, thấy trong tám vạn kiếp: chúng sanh theo dòng nghiệp chảy quanh, chết chỗ đây, sinh chỗ kia. Chỉ thấy chúng sanh luân hồi trong ngần ấy. Ngoài tám vạn kiếp ra, bật không thấy gì nữa. Bèn cho là những chúng sanh trong thế gian mười phương, ngoài tám vạn kiếp, không có nhân tự có. Bởi so đo chấp trước, mất chính biến tri, đọa lạc vào ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. Hai là người thấy cuối vô nhân. Tại sao? Người ấy đối với sinh cơ, đã thấy căn nguyên, như người sinh người, chim sanh chim. Con quạ thì từ xưa nay vẫn đen, cò vẫn trắng. Người và trời vẫn đi thẳng, súc sanh vẫn đi ngang. Sắc trắng chẳng phải giặt rửa mà thành. Sắc đen chẳng phải nhuộm mà nên. Từ tám vạn kiếp, không có đời đổi. Nay hết cái hình ấy, cũng lại như vậy, mà tôi vẫn chẳng thấy Bồ Đề. Thế nào lại có sự thành Bồ Đề? Mới

biết ngày nay các vật tượng đều gốc không nhân. Vì so đo chấp trước như thế, mất chính biến tri, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Tứ Chủng Biến Thường:** Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ biến thường như sau: “Ông A Nan! Các người thiện nam trong tam ma địa, chính tâm yên lặng sáng suốt. Ma chẳng tìm được chỗ tiện cùng tột căn bản của 12 loài sinh. Xem xét trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Trong viên thường khởi so đo chấp trước. Người ấy bị đạo vào luận bốn thứ biến thường.” Một là người đó nghiên cứu cùng tột tâm cảnh, tính chất đều không có nhân. Tu tập có thể biết trong hai vạn kiếp, mười phương chúng sanh sinh diệt, đều là xoay vần, chẳng hề tan mất, rồi chấp cho là thường. Hai là người ấy nghiên cứu cùng tột căn nguyên của tứ đại, tính thường trụ. Tu tập có thể biết trong bốn vạn kiếp mười phương chúng sanh sinh diệt đều là hằng thường, chẳng hề tan mất. Rồi từ đó chấp cho là thường. Ba là người đó nghiên cứu cùng tột lục căn, mặt na chấp thụ, trong tâm ý thức, về chỗ bản nguyên, tính hằng thường. Tu tập có thể biết trong tám vạn kiếp tất cả chúng sanh xoay vần chẳng mất, bản lai thường trú, đến cùng tính chẳng mất, rồi chấp cho là thường. Bốn là người đó đã cùng tột cái căn nguyên của tướng, hết cái sinh lý, lưu chỉ xoay vần; sinh diệt tướng tâm, nay đã dứt bật, tự nhiên thành cái lý bất sanh diệt. Nhân tâm so đo chấp trước cho là thường. Vì chấp thường, mà mất chánh biến tri, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Bốn thứ điên đảo:** Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ điên đảo như sau: “Này A Nan! Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tột căn bản của 12 loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Trong tự và tha, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào bốn cái thấy điên đảo, một phần vô thường, một phần thường luận.” Một là, người đó quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, trạm nhiên, cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường. Hai là, người đó chẳng quán sát cái tâm, chỉ xem xét khắp cả mười phương hằng sa quốc độ, thấy cái chỗ kiếp bị hư, gọi là chủng tính vô thường hoàn toàn. Còn cái chỗ kiếp chẳng bị hư, gọi

là thường hoàn toàn. Ba là, người đó chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường. Bốn là, người đó biết tướng ấm hết, thấy hành ấm còn lưu động. Hành ấm thường lưu động, nên chấp làm tính thường. Các ấm sắc, thụ, tưởng đã hết, gọi là vô thường. Vì so đo chấp trước một phần vô thường, một phần thường như trên, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Tứ Chủng Hữu Biên:** Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ hữu biên như sau: “Này A Nan! Lại các 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 nhiều động bản nguyên. Trong phạm vị, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận bốn thứ hữu biên.” Thứ nhất là người đó tâm chấp cái sinh nguyên lưu dụng chẳng dứt. Chấp quá khứ và vị lai là hữu biên và chấp tương tục là vô biên. Thứ hai là người đó quán sát trong tám vạn kiếp thì thấy chúng sanh; nhưng trước tám vạn kiếp thì bất không thấy nghe gì cả. Nên chỗ không thấy nghe thì cho là vô biên, còn chỗ thấy nghe lại cho là hữu biên. Thứ ba là người đó chấp cái ngã khắp biết được tính vô biên, tất cả mọi người đều bị ngã biết, mà ngã không hay họ có tính biết riêng, nên cho là họ không có tính vô biên, họ chỉ là tính hữu biên. Thứ tư là người đó cùng tột cái hành ấm không, do cái chỗ sở kiến, tâm lộ tính xem xét, so sánh tất cả chúng sanh, trong một thân đều có một nửa sinh, một nửa diệt. Rõ biết mọi vật trong thế giới đều một nửa hữu biên, một nửa vô biên. Vì so đo chấp trước hữu biên, vô biên, nên đọa lạc ngoại đạo và mê lầm tính Bồ Đề. **Bốn thứ kiểu loạn:** Lại các 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 sanh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Trong tri kiến, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào bốn thứ điên đảo, bất tử kiểu loạn, biến kế hư luận. Một là người đó xem cái bản nguyên biến hóa; thấy cái chỗ thay đổi gọi là “biến;” thấy cái chỗ nối nhau gọi là “hằng;” thấy cái chỗ bị thấy gọi là “sinh;” chẳng thấy chỗ bị thấy gọi là “diệt;” chỗ tương tục không đoạn gọi là “tăng;” chỗ tương tục gián đoạn gọi là “giảm;” mỗi cái có chỗ sinh gọi là “có;” mỗi cái có chỗ diệt gọi là “không.” Lấy lý xem xét dụng tâm thấy riêng. Có người đến cầu pháp hỏi nghĩa, đáp: “Tôi nay

cũng sinh, cũng diệt, cũng có, cũng không, cũng tăng, cũng giảm.” Các thời đều nói lộn xộn, khiến cho người nghe quên mất chương cú. Hai là người đó xem xét tâm kỹ càng, cái chỗ xoay vẫn không có. Nhân không mà có chứng được. Có người đến hỏi, chỉ đáp một chữ, không ngoài chữ “không,” không nói gì cả. Ba là người đó xem xét kỹ càng cái tâm của mình, cái gì cũng có chỗ, nhân “có” mà chứng được. Có người đến hỏi chỉ đáp một chữ “phải.” Ngoài chữ “phải” ra không nói gì cả. Bốn là người đó đều thấy hữu, vô, vì cái cảnh phân hai, tâm cũng kiêu loạn. Có người đến hỏi lại đáp “cũng có” tức là “cũng không,” trong “cũng không” chẳng phải “cũng có.” Vì so đo chấp trước kiêu loạn hư vô, nên đọa lạc ngoại đạo và mê lầm tính Bồ Đề. **Mười sáu thứ hữu tướng:** Lại có 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 sanh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Chỗ lưu vô tận, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào diên đảo hữu tướng sau khi chết. Hoặc tự kiên cố thân, nói sắc là ngã, hoặc thấy ngã viên mãn, trùm khắp quốc độ. Nói ngã có sắc. Hoặc kia tiền cảnh duyên theo ngã ứng dụng. Nói sắc thuộc ngã. Hoặc ngã nương ở trong cái hành tướng tương tục, nói ngã ở sắc. Đều so đo chấp trước rằng sau khi chết có tướng. Như vậy xoay vẫn có mười sáu tướng. Từ ấy hoặc chấp rằng rớt ráo phiền não, rớt ráo Bồ Đề, hai tính cách đều đi đôi, chẳng có xúc ngại nhau. Vì so đo chấp trước sau khi chết rồi có tướng, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Tám thứ vô tướng:** Lại các 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 nhiều động bản nguyên. Trong chỗ diệt trừ sắc, thụ, tưởng, khởi so đo chấp trước, sau khi chết đọa vào vô tướng diên đảo. Thấy sắc diệt, hình không sở nhân. Xem tướng diệt, tâm không chỗ buộc. Biết cái thụ diệt, không còn nối liền. Tính ấm tiêu tan, dù có sinh lý, mà không thụ tướng, đồng như cây cỏ. Cái chất ấy hiện tiền, còn không thể được, huống là khi chết mà lại còn các tướng? Nhân đó so đo, sau khi chết, tướng không có, như vậy xoay vẫn, có tám vô tướng. Từ đó cho rằng: niết bàn, nhân quả, tất cả đều không, chỉ có danh từ, hoàn toàn đoạn diệt. Vì so đo chấp trước sau khi chết, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Tám phủ định:** Lại các 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 nhiều động bản nguyên. Đối trong hành ấm còn, và thụ tướng diệt, chấp cả có và không, tự thể phá nhau. Sau khi chết người ấy đọa vào luận Cu-Phi, khởi diên đảo. Trong sắc, thụ, tướng, thấy có và chẳng phải có. Trong cái hành ấm thiên lưu, xem không và chẳng không. Như vậy xoay vần cùng tột ngũ ấm, 18 giới. Tám cái tướng cu-phi, hễ theo được một cái đều nói: “chết rồi có tướng không tướng.” Lại chấp rằng các hành tính chất hay đời đời, tâm phát ra thông ngộ, có không đều không, hư thật lầm lỗi. Vì so đo chấp trước chết rồi đều không, hậu lai mời mịt, không thể nói được, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Bảy chỗ đoạn diệt:** Lại các 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 nhiều động bản nguyên. Đối về sau không có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận bảy thứ đoạn diệt. Hoặc chấp cái thân mất, hoặc cái dục diệt tận, hoặc cái khổ mất, hoặc cực lạc mất, hoặc cực xả mất. Như vậy xoay vần cùng tột bảy chỗ hiện tiền tiêu diệt, mất rồi không còn nữa. Vì so đo chấp trước chết rồi đoạn diệt, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. **Ngũ Niết Bàn:** 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 nhiều 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. Năm thứ này bao gồm: Thứ nhất, hoặc lấy Dục Giới làm Niết Bàn, xem thấy viên minh, sinh ra ưa mến. Thứ nhì, hoặc lấy Sơ Thiên vì tính không lo. Thứ ba, hoặc lấy Nhị Thiên tâm không khổ. Thứ tư, hoặc lấy Tam Thiên rất vui đẹp. Thứ năm, hoặc lấy Tứ Thiên 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.

### ***III. Những Khảo Đảo Khác Nữa Trong Tu Tập Thiền & Tịnh:***

Bên cạnh những khảo đảo vừa kể bên trên, còn có những khảo đảo khác trong tu tập như thụ miên, hôn trầm, phóng dật, và trạo cử. **Thụ miên** có nghĩa là ngầy ngật. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, “Tùy Miên” là một tên khác của phiền não. Trong khi tông nghĩa của

phái Duy Thức Đại Thừa, đây là tên gọi chung cho chủng tử của “Phiền Nã Chướng” và “Sở Tri Chướng” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). **Hôn trầm** có nghĩa là thần thờ, tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì. **Trạo cử** có nghĩa là thao thức bồn chồn. Trạo cử (thân thể luôn nhúc nhích không yên, những phiền não khiến cho tâm xao xuyến không an tĩnh). Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thức liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Trạo cử hôn trầm là một trong những trở ngại cho thiền sinh là ngủ gục trong khi hành thiền. Có hai loại bệnh mà đa số thiền sinh thường mắc phải: trạo cử và hôn trầm. Nếu như tâm không bị vọng tưởng thì lại bị hôn trầm. Những hành giả dụng công tu tập mong đem hết nghị lực vào việc tham thiền sẽ không để cho ngủ gục khống chế. Phóng Dật có nghĩa là buông lung phóng túng. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dăng nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn

chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như thầy ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Nhờ kiên nhẫn, đồng mãnh tu thiền định và giải thoát, kẻ trí được an ổn, chứng nhập Vô thượng Niết bàn (23). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Chớ nên đắm chìm trong buông lung, chớ nên mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đặng đại an lạc (27). Nhờ trừ hết buông lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bậc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt đất (28). Tinh tấn giữa đám người buông lung, tỉnh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buông lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buông lung luôn luôn được khen ngợi, buông lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32).”

Ngoài những khảo đảo vừa kể trên, còn có rất nhiều điều khó trong tu tập. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng

mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Làm người luôn có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bố thí là khó; Giàu sang học đạo là khó; Bỏ thân mạng quyết chết là khó; Thấy được kinh Phật là khó; Sinh vào thời có Phật là khó; Nhấn sắc nhấn dục là khó; Thấy tốt không cầu là khó; Bị nhục không tức là khó; Có thể lực không dựa là khó; Gặp việc vô tâm là khó; Học rộng nghiên cứu sâu là khó; Diệt trừ ngã mạn tự mãn là khó; Không khinh người chưa học là khó; Thực hành tâm bình đẳng là khó; Không nói chuyện phải trái là khó; Gặp được thiện tri thức là khó; Thấy tánh học Đạo là khó; Tùy duyên hóa độ người là khó; Thấy cảnh tâm bất động là khó; Khéo biết phương tiện là khó.” (Chương 12). Kể thoát được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sanh vào xứ trung tâm mà gặp được thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó.”

Ngoài ra, còn có nhiều thứ chướng ngại mà bất cứ hành giả nào cũng đều phải vượt qua trong khi tu tập trước khi đạt được giác ngộ: Dị sanh tánh chướng (chướng ngại vì tưởng rằng những cái không thật là thật), tà hạnh chướng, ám độn chướng, vi tế hiện hành phiền não chướng, hạ thừa Niết bàn chướng, thô tướng hiện hành chướng, tế tướng hiện hành chướng, vô tướng gia hành chướng, lợi tha Bất dục hành chướng, chư pháp vị đắc tự tại chướng, nghiệp chướng, phiền não chướng, và sở tri chướng, vân vân. **Tuy nhiên, theo Phật giáo, có hai loại chướng làm trở ngại cho việc song tu Thiên-Tịnh: Thứ nhất là phiền não chướng làm trở ngại cho việc tu tập phước đức. Thứ nhì là sở**

tri chướng làm trở ngại cho việc tu tập trí huệ. Phiền não chướng là những trở ngại gây phiền não hay chướng gây nên bởi dục vọng, ham muốn, hận thù và ngu si (những trở ngại gây phiền não). Chướng ngại là những cản trở do phiền não gây ra. Những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. Sở Tri Chướng là trở ngại của trí thức. Trí huệ trần tục cho những điều không thật là thật làm cản trở chân trí huệ. Thế gian trí thường coi sự vật như thật là một chướng ngại cho chân trí, thường đi kèm với phiền não chướng (trở ngại của các phiền não). Theo Phật giáo, hầu hết những hiểu biết cũ đều là chướng ngại cho tuệ giác mới, và Phật giáo gọi nó là “Sở tri chướng.” Cũng như những bậc đã đạt đạo, những nhà khoa học vĩ đại đều phải trải qua những giai đoạn biến đổi lớn trong tự thân. Sở dĩ họ đạt được những cái thấy sâu sắc là vì nơi họ quán lực, định lực và niệm lực đã được phát triển một cách thâm hậu.

### *Testing Conditions & Demonic Hindrances in Cultivation of Zen & the Pure Land*

#### *I. Main Testing Conditions in Cultivation of Zen & the Pure Land:*

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.” According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, main types of testing Conditions include internal testing conditions, external testing conditions, Testing conditions caused by a favorable circumstances, testing conditions caused by an adverse circumstances, testing conditions of a clear nature, and hidden testing conditions.

***The first testing condition is the “Internal Testing Conditions”:***

This is one of the six types of testing conditions. During cultivation, some people suddenly develop thoughts of greed, anger, lust, jealousy, scorn or doubt. They may also suffer delusion, leading to drowsiness and sleep. These thoughts sometimes arise with great intensity, making the practitioner feel annoyed and upset over, at times, trivial matters. Sometimes auspicious and evil events alternate in his dreams. The specific details of these events are too numerous to be described. Faced with these occurrences, the practitioner should realize that these karmic marks have appeared as a consequence of his cultivation. He should immediately understand that all karmic occurrences and marks are illusory and dream-like; he should foster right thought and they will disappear one after another. Otherwise, he will certainly be swayed, lose his concentration and regress. The ancients used to say in this respect: “Do not fear an early manifestation of evil karma, fear only a late Awakening.” Sometimes the practitioner, in the midst of intense cultivation, suddenly becomes confused and weary, which is a state difficult to fight off. At that very moment, he should arise and bow to the Buddhas or circumambulate the altar. Or else, he may take a temporary break, read a few pages of a book or rearrange some flowers, waiting for his mind to calm down before returning to the altar to resume recitation. Otherwise, the more he tries to focus his mind, the more scattered it becomes. This is a case of flexibility in cultivation. It is similar to the situation of a commander-in-chief facing an invading army as powerful as a river overflowing its banks. In such a situation, the general should stay on the defensive, consolidating his position, rather than charging into battle. Some practitioners suddenly feel solitary and isolated when reciting the Buddha’s name like a single-note musical piece, and grow melancholy and bored. In such cases, they should not hesitate to add mantra or sutra recitation or visualization to their practice.

***The second testing condition is the “External Testing Conditions”:***

This is one of the six types of testing conditions. These are external obstacles creating difficult conditions which can make the practitioner regress. These obstacles include heat, noise, dirt and pollution, freezing weather, or an outbreak of mosquitoes and other insects. When faced with these conditions, the cultivator should be flexible and

not become attached to forms and appearances. He should just seek tranquility and peace of mind. For instance, in sweltering heat, he should not mind donning a light robe to bow to the Buddhas, and then retiring to a shady spot outdoors to recite the Buddha's name. At the end of the session, he can return to the altar to make his vows and transfer the merit. If the practitioner happens to be living in a mosquito-infested area, he can sit inside a net while reciting the Buddha's name. As in northern China where the weather can be freezing, monks and nuns must dress carefully in socks, shoes and hats when going to the Buddha hall to recite sutras. As another example, some destitute laymen, living from hand to mouth, going to work early and coming home late, pursued by creditors, tattered, hungry and cold, with sickly wives and malnourished children, can hardly afford a decent place to practice. In such situations, cultivation is truly difficult. In order to succeed, the practitioner should redouble his efforts and have more patience and endurance. Other people, with heavy karmic obstructions, do not experience outward occurrences as long as they do not cultivate, but as soon as they are ready to bow before the altar, they develop headaches, grow dizzy, and are afflicted with all kinds of ailments. Or else, they may receive sudden visitors or encounter unusual events. Faced with these occurrences, the practitioner should redouble his efforts and find ways to cultivate flexibly. These ways depend on circumstances; they cannot all be described. One point, however, should always be kept in mind: when faced with difficult circumstances, pay attention to the mind, and do not cling to appearances and forms. The evil, turbid Saha World has always been full of suffering and tears. Without perseverance and forbearance, it is very difficult to succeed in cultivation.

*The third testing condition is the "Testing conditions caused by a favorable circumstances":* This is one of the six types of testing conditions. Some practitioner do not encounter adverse circumstances, but on the contrary, meet with favorable circumstances, such as having their wishes and prayers fulfilled. However, such successes belong to the category of 'binding' conditions, rather than conditions conducive to liberation. Thus, just as some practitioners set their minds to peaceful cultivation, they suddenly encounter opportunities leading to fame and fortune, 'beautiful forms and enchanting sounds.' Or else,

family members, relatives and supporters seek to follow and serve them on their retreats. For example, a monk who has made up his mind to cultivate in earnest may suddenly be requested to become the abbot of a large temple complex. Or else, a layman may unexpectedly receive a letter inviting him to become a minister heading such and such a government department, or offering him a chance to participate in a business venture which promises a quick profit. These instances, all of which are advantageous under mundane circumstances, are seductive to the cultivator, and may gradually lead to other complications. Ultimately, he may forget his high aspirations and retrogress. As the saying goes, more lives are lost in a flood than in a fire. Thus, on the path of cultivation, favorable circumstances should be feared more than unfavorable ones. Unfavorable events sometimes awaken the practitioner, making it easier for him to escape thoughts of attachment and redouble his efforts in cultivation. Favorable events, on the other hand, may make him quietly retrogress, without being aware of it. When he suddenly awakens, he may discover that he has slipped far down the slope. The ancients have said: "Even two or three favorable circumstances may cause one to be deluded until old age." This saying is truly a ringing bell to wake cultivators up. Therefore, challenge of favorable events is very subtle, practitioners need to pay close attention to them.

***The fourth testing condition is the "Testing conditions caused by adverse circumstances":*** This is one of the six types of testing conditions. Practitioners on the path of cultivation are at times impeded by adverse circumstances. Some are prevented from cultivating or frustrated in their practice by parents, brothers and sisters, wives, husbands or children. Others suddenly develop a chronic disease, from which they never completely recover. Still others are continually pursued by opponents and enemies looking for ways to harm them. Others are slandered or meet misfortunes which land them in prison, subject to torture, or they are sent into exile. Others, again, victims of jealous competition or calumny, lose all peace of mind. This last occurrence is the most frequent. Such cases occur because of the power of evil karma. The ancients had a saying: "There are instances of sudden praise and unexpected honors which are underserved, and other



instances, not deserving of blame, which create major opportunities for censure and contempt.”

***The fifth testing condition is the “Testing conditions of a clear nature”:*** This is one of the six types of testing conditions. These are clear ‘testing conditions’ which occur right before the practitioner’s eyes, without his realizing their implications. For instance, a monk of relatively mediocre talents and virtues becomes the object of adulation, praised for great merit, virtue and talent. He then develops a big ego and looks down on everyone; giving rise to thoughtless action resulting in his downfall. Or else we have the case of a layman with the potential to progress far along the Way. However, he is blocked and opposed by others, who advise him, for example, that vegetarianism will make him sick, or that overly diligent mantra and Buddha Recitation will ‘unleash his evil karma,’ causing him to encounter many untoward events. He then develops a cautious, anxious attitude, retrogressing in his determination to achieve the Way. There are also circumstances in which the practitioner realizes that to advance further is to invite failure and defeat, yet, out of ambition or pride, he continues all the same. Or else, even though the cultivator knows that external circumstances are illusory and dream-like, he cannot let go of them, and thus brings great suffering upon himself. The easy-going and credulous are often duped. When they have not eliminated greed, it is easy for others to deceive them with money, sex and fame. It also applies to those who have a temper and too much pride. Easily aroused, they bring a great deal of trouble and anguish upon themselves. These are trappings and the pitfalls of the outside world, which are also encountered within the Order. I bring them up here as a warning to fellow cultivators. If they are not careful, they will become entangled in the cycle of obstructing karma. The practitioner should develop a clear understanding of these adverse condition and resolve to progress along a path consonant with the Way. Only then will he be able to overcome these obstacles.

***The sixth testing condition is the “Silent, Hidden Testing Conditions”:*** This is one of the six types of testing conditions. This refers to silent challenges, inconspicuous in nature. If the practitioner is not skillful in taking notice, they are very difficult to recognize and defeat. Some people, who may have recited the Buddha’s name

diligently in the beginning, grow worried and discouraged by deteriorating family finances or repeated failures in whatever they undertake, and abandon cultivation. Others see their affairs quietly progressing in a favorable way; they then become attached to profit and gain, forgetting all about the way. Others diligently engage in Buddha and Sutra Recitation at the beginning, but because they fail to examine themselves, the afflictions within their minds increase with each passing day. They then grow lethargic and lazy, to the point where they do not recite a single time for months, or even years. Still others, although their lives are progressing normally, see their living conditions continuously fluctuating with changing external circumstances. With their minds always in confusion and directed toward the outside, they unwittingly neglect recitation or abandon it together.

## ***II. Hindrances of Demons In Cultivation:***

Besides these above mentioned testing conditions, in the simultaneous cultivation of Zen and the Pure Land, there are still many other demonic hindrances. Any delusion or force of distraction. Three types of demons. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. Devil or “mara” includes all creatures that obstruct the righteous way. Mara’s people means the followers of the devil. They have such great powers that they may appear in succession before those who endeavor to realize the righteous way, lead them into temptation, and confuse them. These devilish people conspire to obstruct and intimidate those who try to practice the righteous way. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked,

cunning and powerful the demons are. Cultivators who have a deluded mind (delusive thoughts), which steers him to toward doing things contrary to the way; it's considered over with the wholesome path for this entire lifetime. According to the Surangama Sutra, book Nine, there are *ten states within the form skandha*: Phật hiện ra body can transcend obstructions; the light pervades internally and he can extract intestinal worms; his essence and souls alternately separate and unite, Buddhas appear; space takes on the color of precious things; he can see things in the dark; his body becomes like grass or wood; he sees everywhere turn into Buddha-lands; he sees and hears distant things; and he sees good advisors. Also according to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about the *ten states of Feeling Skandha*: suppression of the self leads to sadness, praising oneself is being equal to the Buddhas, samadhi out of balance brings much reverie, wisdom out of balance brings much arrogance, passing through danger leads to anxiety, experiencing ease leads to joy, viewing oneself as as supreme and arrogant, with wisdom comes lightness and ease, which leads to complacency, becoming attached to emptiness and slandering precepts, becoming attached to existence and indulging in lust. *Ten states of thinking skandha* include: greed for cleverness and skill, greed for adventure, greed for union, greed to analyze things, greed for spiritual responses, greed for peace and quiet, greed for past lives, greed for spiritual powers, greed for profound emptiness, and greed for immortality. *Ten states of formation skandha* include: Two theories on the absence of cause, four theories regarding pervasive permanence, four upside-down theories, four theories regarding finiteness, four kinds of sophistry, sixteen ways in which forms can exist after death, eight ideas about nonexistence of forms, eight kinds of negation, seven theories on the cessation of existence, and five kinds of immediate Nirvana. *Ten states of consciousness* include the followings: attachment to causes and what which is caused, attachment to ability that is not actually ability, attachment to a wrong idea of permanence, attachment to an awareness that is not actually awareness, attachment to birth that is not actually birth, attachment to a refuge that is not actually a refuge, attachment to an attainable craving, attachment to truth that is not actually truth, fixed nature Hearers, and fixed nature Pratyekas. *Two theories on the absence of cause*: According to the

Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of formation skandha, the Buddha reminded Ananda: “Ananda, you should know that when the good person has obtained proper knowledge and his practice of samatha, his mind is unmoving, clear, and proper, and it cannot be disturbed by the ten kinds of demons from the heavens. He is now able to intently and thoroughly investigate the origin of all categories of beings. As the origin of each category becomes apparent, he can contemplate the source of the subtle, fleeting and pervasive fluctuation. But if he begins to speculate on that pervasive source, he could fall into error with two theories of the absence of cause.” First, perhaps this person sees no cause for the origin of life. Why? Since he has completely destroyed the mechanism of production, he can, by means of the eight hundred merits of the eye organ, see all beings in the swirling flow of karma during eighty thousand eons, dying in one place and being reborn in another as they undergo transmigration. But he cannot see beyond eighty thousand eons. Therefore, he concluded that for the last eighty thousand eons living beings in the ten directions of this and other worlds have come into being without any cause. Second, perhaps this person sees no cause for the end of life. And why? Since he perceives the origin of life, he believes that people are always born as people and birds are always born as birds; that crows have always been black and swans have always been white; that humans and gods have always stood upright and animals have always walked on four legs; that whiteness does not come from being washed and blackness does not come from being dyed; and that there have never been nor there will be any changes for eighty thousand eons. He says: “As I now examine to the end of this life, I find the same holds true. In fact, I have never seen Bodhi, so how can there be such a thing as the attainment of Bodhi? You should now realize that there is no cause for the existence of any phenomena.” Because of this speculation, he will lose proper and pervasive knowledge, fall into externalism, and become confused about the Bodhi nature. *Four theories regarding pervasive permanence:* According to the Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four theories regarding pervasive permanence as follows: “Ananda, in his practice of samadhi, the good person” mind is unmoving, clear,

and proper and can no longer be disturbed 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 its pervasive constancy, he could fall into error with four theories of pervasive permanence.” First, as this person thoroughly investigates the mind and its states, he may conclude that both are causeless. Through his cultivation, he knows that in twenty thousand eons, as beings in the ten directions undergo endless rounds of birth and death, they are never annihilated. Therefore, he speculates that the mind and its states are permanent. Second, as this person thoroughly investigates the source of the four elements, he may conclude that they are permanent in nature. Through his cultivation, he knows that in forty thousand eons, as living beings in the ten directions undergo births and deaths, their substances exist permanently and are never annihilated. Therefore, he speculates that this situation is permanent. Third, as this person thoroughly investigates the sixth sense faculty, the manas, and the consciousness that grasps and receives, he concludes that the origin of the mind, intellect, and consciousness is permanent. Through his cultivation, he knows that in eighty thousand eons, all living beings in the ten directions revolve in transmigration, this origin is never destroyed and exists permanently. Investigating this undestroyed origin, he speculates that it is permanent. Fourth, since this person has ended the source of thoughts, there is no more reason for them to arise. In the state of flowing, halting, and turning, the thinking mind, which was the cause of production and destruction, has now ceased forever, and so he naturally thinks that this is a state of nonproduction and nondestruction. As a result of such reasoning, he speculates that this state is permanent. Because of these speculation of permanence, he will lose proper and pervasive knowledge, fall into externalism, and become confused about the Bodhi nature. ***Four upside-down theories:*** In the Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four upside-down theories as follows: “Ananda! Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed 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 about self and others, he could fall into error with theories of partial impermanence and partial permanence based on four distorted views." First, as this person contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then he speculates, "My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent." Second, instead of contemplating his own mind, this person contemplates in the ten directions worlds as many as the Ganges' sands. He regards as ultimately impermanent those worlds that are in eons of decay, and as ultimately permanent those that are not in eons of decay. Third, this person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent. Fourth, knowing that the skandha of thinking has ended and seeing the flowing of the skandha of formations, this person speculates that the continuous flow of the skandha of formations is permanent, and that the skandhas of form, feeling, and thinking which have already ended are impermanent. Because of these speculations of impermanence and permanence, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. ***Four theories regarding finiteness:*** In the Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four theories regarding finiteness as follows: "Ananda! Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed 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 about the making of certain distinctions, he could fall into error with four theories of finiteness." First, this person speculates that the origin of life flows and functions ceaselessly. He judges that the past and the future are finite and that the continuity of the mind is

infinite. Second, as this person contemplates an interval of eighty thousand eons, he can see living beings; but earlier than eighty thousand eons is a time of stillness in which he cannot hear or see anything. He regards as infinite that time in which nothing is heard or seen, and as finite that interval in which living beings are seen to exist. Third, this person speculates that his own pervasive knowledge is infinite and that all other people appear within his awareness. And yet, since he himself has never perceived the nature of their awareness, he says they have not obtained an infinite mind, but have only a finite one. Fourth, this person thoroughly investigates the formations skandha to the point that it becomes empty. Based on what he sees, in his mind he speculates that each and every living being, in its given body, is half living and half dead. From this he concludes that everything in the world is half finite and half infinite. Because of these speculations about the finite and the infinite, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. *Four kinds of sophistry:* Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed 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 what he knows and sees, he could fall into error with four distorted, false theories, which are total speculation based on the sophistry of immortality. First, this person contemplates the source of transformations. Seeing the movement and flow, he says there is change. Seeing the continuity, he says there is constancy. Where he can perceive something, he says there is production. Where he cannot perceive anything, he says there is destruction. He says that the unbroken continuity of causes is increasing and that the pause within the continuity are decreasing. He says that the arising of all things is existence and that the perishing of all things is nonexistence. The light of reason shows that his application of mind has led to inconsistent views. If someone comes to seek the Dharma, asking about its meaning, he replies, "I am both alive and dead, both existent and nonexistent, both increasing and decreasing." He always speaks in a confusing way, causing that person to forget what he was going to say. Second, this person attentively contemplates his mind and finds that everything is nonexistent. He has a realization based on

nonexistence. When anyone comes to ask him questions, he replies with only one word. He only says “no,” Aside from saying “non,” he does not speak. Third, this person attentively contemplates his mind and finds that everything is existent. He has a realization based on existence. When anyone comes to ask him questions, he replies with only one word. He only says “yes.” Aside from saying “yes,” he does not speak. Fourth, this person perceives both existence and nonexistence. Experiencing this branching, his mind becomes confused. When anyone comes to ask questions, he tells them, “Existence is also nonexistence. But within nonexistence there is no existence.” It is all sophistry and does not stand up under scrutiny. Because of these speculations, which are empty sophistries, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. ***The sixteen ways in which forms can exist after death:*** Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed 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 the endless flow, he could fall into error with the confused ideas that forms exist after death. He may strongly identify with his body and say that form is himself; or he may see himself as perfectly encompassing all worlds and say that he contains form; or he may perceive all external conditions as contingent upon himself and say that form belongs to him; or he may decide that he relies on the continuity of the formations skandha and say that he is within form. In all these speculations, he says that forms exist after death. Expanding the idea, he comes up with sixteen cases of the existence of forms. ***Eight ideas about nonexistence of forms:*** Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving and proper, and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of being and contemplate the source of the subtle, fleeting and constant fluctuation. But if he begins to speculate on the skandhas of form, feeling, and thinking, which have already ended, he could fall into error with the confused idea that forms do not exist after death. Seeing that his form is gone, his physical shape seems to lack a cause. As he contemplates the absence of thought, there is nothing to which his mind can become attached. Knowing that his feelings are gone, he has no further



involvements. Those skandhas have vanished. Although there is still some coming into being, there is no feeling or thought, and he concludes that he is like grass or wood. Since those qualities do not exist at present, how can there be any existence of forms after death? Because of his examinations and comparisons, he decides that after death there is no existence. Expanding the idea, he comes up with eight cases of the nonexistence of forms. From that, he may speculate that Nirvana and cause and effect are all empty, that they are mere names and ultimately do not exist. Because of those speculations that forms do not exist after death, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. ***Eight kinds of negation:*** Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting and constant fluctuation. In this state where the skandha of formation remains, but the skandhas of feeling and thinking are gone, if he begins to speculate that there are both existence and nonexistence, thus contradicting himself, he could fall into error with confused theories that deny both existence and nonexistence after death. Regarding form, feeling and thinking, he sees that existence is not really existence. Within the flow of the formations skandha, he sees that that nonexistence is not really nonexistence. Considering back and forth in this way, he thoroughly investigates the realms of these skandhas and derives an eightfold negation of forms. No matter which skandha is mentioned, he says that after death, it neither exists nor does not exist. Further, because he speculates that all formations are changing in nature, an "insight" flashes through his mind, leading him to deny both existence and nonexistence. He cannot determine what is unreal and what is real. Because of these speculations that deny both existence and nonexistence after death, the future is murky to him and he cannot say anything about it. Therefore, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. ***Seven theories on the cessation of existence:*** Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed 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

that there is no existence after death, he could fall into error with seven theories of the cessation of existence. He may speculate that the body will cease to exist; or that when desire has ended, there is cessation of existence; or that after suffering has ended, there is cessation of existence; or that when bliss reaches an ultimate point, there is cessation of existence; or that when renunciation reaches an ultimate point, there is cessation of existence. Considering back and forth in this way, he exhaustively investigates the limits of the seven states and sees that they have already ceased to be and will not exist again. Because of these speculations that existence ceases after death, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. ***Five kinds of immediate Nirvana:*** 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 disturbed 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. These five kinds of immediate Nirvana include: 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.

### ***III. Other Testing Conditions in Cultivation of Zen & the Pure Land:***

Besides these above mentioned six testing conditions, there are also other testing conditions in cultivation such as sleepiness, sloth, heedlessness, and restlessness. *Sleepiness* means yielding to sleep, sleepiness, drowsiness, comatose, one of the klesa, or temptations. Sleepiness is used by the Sarvastivadins as an equivalent for klesa, the passions and delusions. While the school of consciousness used sleepiness as the seed of klesa (greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views). *Torpor* means idleness (dullness or sunk in torpor or to lose consciousness). Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," thina or Middha is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner's enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. *Restlessness* means inability to settle down. It has the characteristic of disquietude, like water whipped up by the wind. Its function is to make the mind unsteady, as wind makes the banner ripple. It is manifested as turmoil. Its proximate cause is unwise attention to mental disquiet. Restlessness or torpor is one of the biggest problems for Zen practitioners is sleeping during meditation. Most meditators have two problems: restlessness and torpor. That is, if they are not indulging in idle thinking, they will be dozing off. Those who know how to work hard, however, will be concentrating their energy on their inquiry; they will absolutely not be sleeping. Heedlessness means sloth. The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is

heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (Dahrapada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dahrapada 22). Owing to perseverance and constant meditation, the wise men always realize the bond-free and strong powers to attain the highest happiness, the supreme Nirvana (Dahrapada 23). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory will increase (Dahrapada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dahrapada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dahrapada 26). Do not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dahrapada 27). When the learned man drives away heedlessness by heedfulness, he is as the wise who, climbing the terraced heights of wisdom, looks down upon the fools, free from sorrow he looks upon sorrowing crowd, as a wise on a mountain peak surveys the ignorant far down on the ground (Dahrapada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a

weak jade (Dahrampada 29). It was through earnestness that Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dahrampada 30). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, advances like a fire, burning all his fetters both great and small (Dahrampada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dahrampada 32).”

There are still many more difficulties in the cultivation. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one’s action. Oneself is indeed one’s own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed.” In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: “People always encounter twenty difficulties. It is difficult to give when one is poor. It is difficult to study the way when one has power and wealth. It is difficult to abandon life and face the certainty of death. It is difficult to encounter the Buddhist Sutras. It is difficult to be born at the time of the Buddha. It is difficult to forbear lust and desire. It is difficult to see good things and not seek them. It is difficult to be insulted and not become angry. It is difficult to have power and not abuse it. It is difficult to come in contact with things and have no thought of them. It is difficult to be greatly learned and widely informed. It is difficult to get rid of self-pride or self-satisfaction. It is difficult not to slight those who have not yet studied. It is difficult to practice equanimity of mind. It is difficult not to gossip. It is difficult to find (meet) a good knowing advisor. It is difficult to see one’s own nature and study the Way. It is difficult to

transform oneself in ways that are appropriate taking living beings across to enlightenment. It is difficult to see a state and not be moved by it. It is difficult to have a good understanding of skill-in-means.” (Chapter 12). It is difficult for one to leave the evil paths and become a human being. It is difficult to become a male human being. It is difficult to have the six organs complete and perfect. It is difficult for one to be born in the central country. It is difficult to be born at the time of a Buddha. It is still difficult to encounter the Way. It is difficult to bring forth faith. It is difficult to resolve one’s mind on Bodhi. It is difficult to be without cultivation and without attainment.”

Besides, there still are many hindrances that any practitioners of Zen and the Pure Land must overcome before achieving enlightenment: The common illusions of the unenlightened, taking the seeming for real, common unenlightened conduct, ignorant and dull ideas, the illusions that things are real and have independent existence, the lower ideals in Hinayana of nirvana, the ordinary idea of pure and impure, the idea of reincarnation, the continuation of activity even in the formless world, no desire to act for the salvation of others, non-attainment of complete mastery, karmic hindrances, hindrances of affliction, and hindrance of knowledge, and so on. ***However, according to Buddhism, there are two kinds of obstacle for the cultivations of Zen & the Pure Land: The first kind of obstacle*** is the Obstacles of Afflictions (affliction obstacles, hindrances of affliction, or obscuration due to affliction). *The second kind of obstacle* is the intellectual hindrance (cognitive obscuration, or hindrance of knowledge). Hinderers or barriers caused by passions, desires, hate, stupidity. Afflictive hindrances or affliction obstacles. The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. Worldly wisdom which assumes seeming as real which is a hindrance to true wisdom (the barrier of the known, arising from regarding the seeming as real), generally coupled with Klesavarana, hindrance of passions. According to Buddhism, most of the time old knowledge is the obstacle to new understanding, and Buddhism calls it “the barrier built of knowledge.” Like those who are awakened, great scientists have undergone great internal changes. If they are able to achieve profound realizations, it is because their powers of observation, concentration, and awareness are deeply developed.

*Phần Năm*  
*Phụ Lục Phần Thiền Định*

*Part Five*  
*Appendices On Meditation*





## *Phụ Lục A*

### *Appendix A*

#### *Năm Giai Đoạn Thiền Tập*

Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên trong Pháp Môn Tọa Thiền, lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mông nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên, nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây: ***Giai Đoạn Thứ Nhất:*** Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo, hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không dời được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới). ***Giai Đoạn Thứ Nhì:*** Khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát. ***Giai Đoạn Thứ Ba:*** Ở giai đoạn này, bạn hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay trên sóng mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tĩnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không còn gì, giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng. ***Giai Đoạn Thứ Tư:*** Ở giai đoạn

thứ tư bạn nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn).

**Giai Đoạn Thứ Năm:** Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bốn tâm thanh tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều có tính chất nhị nguyên vì hãy còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

### ***Five Stages of Meditation Practices***

According to Most Venerable Thich Giac Nhien in *The Methods of Sitting Meditation*, the theories and practices of Buddhist meditation are so immense that in no way we are able to practice them all. However, generally speaking, sitting-meditation practitioners should always undergo the following five stages: ***The First Stage:*** Count the breath, focusing the mind on the counting of both inhaling and exhaling breaths from one to ten. Then continue to recount them. If interrupted due to distractions, don't worry, just repeat counting them from one till

the need for counting vanishes. The reason why we try to count the breath for breathing has a lot to do with relieving burden of the sympathetic nervous system. Usually, a normal person would use the chest as the center of his breathing, a Zen practitioner, however, would try to breath deeper, that is to say he try to shift the center to his lower abdomen. However, to shift the center of breathing from chest to lower abdomen can not be accomplished in a couple of days of practice. If not be so careful, practitioner can damage his respiratory system. If you cannot shift the center down to the lower abdomen, the best way is to follow the natural course breathing and to keep concentrating on your breath, no matter deep or shallow. Practitioner should not force yourself to a quick result. In the contrary, you should maintain your normal breathing, but try to practice on a regular basis. After a period of time of regular practice, your breath will naturally lengthen and slow down, frequency of breath will reduce. That is to say, you are able to achieve deep breathing down to your lower abdomen. ***The Second Stage:*** When there is no need for counting the breath any more, it is to say your mind merges with the breathing. You will feel that the air takes in spreads through your entire body, even to the tip of your hair. Your mind will become very calm and serene. ***The Third Stage:*** At this stage, you completely ignore the breath and stop the mind on the tip of the nose. You will feel extremely tranquil and balanced. Your body and mind will reduce to nothing as a leaf that is gradually falling to the ground. This is the stage of samadhi. However, you should not cling to it. Although the experience is wondrous, but be careful. ***The Fourth Stage:*** At the fourth stage, you should be alert to observe your subtle breath, and analyze the five components of this physical body. This will help you reduce wandering thoughts until reaching the state of mindfulness. This will also make you realize that all of them are momentary and delusive of no-self nature. By repeating scanning, your mind will be able to realize the very illusion of the ego. Then you will naturally realize that your existence in the past was built on an accumulated pile of perplexed and wrongful notions which are not your true self. Your true self is one that is inalienable from all matters (that is to say, there is no such independent and permanent ego). ***The Fifth Stage:*** After undergoing four above mentioned stages, your mind will naturally be brought back to the original undefiled state. You will feel

all that you have experienced up till now was a dualistic nature because you always think that there is a mind to practice meditation and an object to be practiced on. Ridding yourself of this dichotomy, you will realize that the nature of your body and mind is nothing but emptiness. However, in conclusion, I would like to sincerely remind you about the practical nature of Dhyana: what you have just read in “The Method of Sitting Meditation” is not meditation itself. Meditation requires learning, practicing, and realizing with your own experience. If not, the Method of Sitting Meditation is worth no more than disordered papers that makes your already confused mind more confused. It will not assist you in any way, but it will put away your sincere wishes of learning and practicing meditation.

## ***Phụ Lục B*** ***Appendix B***

### ***Từ Thiền Chỉ Đến Thiền Quán***

#### ***I. Tổng Quan Về Thiền Chỉ và Thiền Quán:***

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

#### ***II. Mối Quan Hệ Giữa Thiền Chỉ Và Thiền Quán:***

Thiền Chỉ là căn bản cho tất cả thiền định. Tất cả các trạng thái thiền định, bao gồm thiền quán (vipasyana), đều thoát thai và phụ thuộc vào thiền chỉ. Khi chúng ta đạt được Chỉ, chúng ta không ở trong trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử. Khi thiền chỉ được phát triển, chúng ta hoàn toàn loại bỏ tâm trạo cử; ngược lại, lúc đó tâm chúng ta có năng lực thẩm tra hoặc phân tích sự vật hiện tại. Loại bỏ tâm trạo cử dẫn đến sự nhận thức mọi sự vật rõ ràng và minh bạch. Nói cách khác, chúng ta đang đi vào thiền quán. Cơ sở của Thiền Minh Sát là trạng thái tam muội, một trạng thái thiền định không có các tư duy và khái niệm. Bản chất nguyên thủy của nó là cắt ngang tất cả những khái niệm sai lầm, không đúng, và sự hiểu lầm mà chúng ta có thể có. Căn bản của thiền minh sát là sự hiểu biết rõ ràng về sự vắng mặt của bản ngã. Một khi chúng ta

đã phát triển được sự hiểu biết về vô ngã, chúng ta phải có khả năng trụ trên sự hiểu biết này một cách thư giãn hoàn toàn. Sự hợp nhất về sự ổn định của tâm (thiền chỉ) và sự nhìn thấu được bên trong sự vật (thiền quán) xảy ra khi tâm dừng nghĩ và yên tĩnh, không phải trong trạng thái bình thường, mà trong trạng thái trí tuệ.

## *From Samatha To Vipassana*

### *I. An Overview of Calm Meditation and Contemplative Meditation:*

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

### *II. Relationships Between Samatha and Vipassana:*

Samatha is the basis for all meditation. All meditative states, including Vipasyana, come from and depend on the development of samatha. When one achieves samatha, one is not in a state of dullness or stupor. When samatha is developed, one eliminates distracting thoughts that keep one from being able to examine or analyze things. Removing the distraction of thoughts leads to perceiving things very clearly and distinctly. In other words, one is approaching “Vipasyana”. The basis of Vipasyana meditation is a state of samadhi, a meditation state without thoughts and concepts. Its primary quality is that it cuts through all the misconceptions, inaccuracies, and misunderstandings we might have. The basis of vipasyana meditation is the definite understanding of the absence of self. Once we have developed the understanding of “No-self”, we must be able to rest on it, and completely relaxed. The union of the stability of mind (samatha) and of insight (vipasyana) occurs when the mind is at rest and still, not in the ordinary way, but in the wisdom.

***Phụ Lục C***  
***Appendix C***

***Thiền Của Bậc Thanh Văn***

***I. Đại Cương Về Thanh Văn:***

Chữ Sravaka có nghĩa là kẻ nghe giảng, dùng để gọi những đệ tử Phật, có thể là Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni hay cận sự nam nữ, vẫn kinh thính pháp và tu tập theo lời Phật dạy mà đạt được đạo quả Niết Bàn. Người ấy cũng có lúc độ tha, nhưng khả năng rất hạn hẹp. Hàng Thanh Văn còn chịu khuất phục dưới nghiệp chướng nặng nề; họ không thể hoài bảo những tâm nguyện lớn lao như các vị Bồ Tát để làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh; sở kiến của họ không đủ sáng và không đủ sâu nên họ không nhìn thấy tất cả những bí ẩn của sự sống, họ chưa hề khai mở con mắt trí tuệ. Thanh Văn là hàng đệ tử Phật, có thể là Tăng Ni hay cư sĩ tại gia. Vị Thanh văn lắng nghe, rồi tu tập Phật Pháp và cuối cùng đạt được cứu cánh Niết Bàn. Người ấy cũng độ tha, nhưng khả năng rất hạn hẹp. Một vị Thanh văn thường nhờ bậc đạo sư hướng dẫn, sau khi nghe xong, vị ấy thức tỉnh được bản chất của chư pháp và giác ngộ. Chỉ cần một sự hướng dẫn, gợi ý nhỏ của các bậc đạo sư sáng suốt và kinh nghiệm cũng đủ cho vị Thanh văn ấy tiến bộ trên con đường giác ngộ. Thanh Văn là những vị 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. Vào thời Đức Phật còn tại thế thì Thanh Văn là những đệ tử của Ngài, nhờ nghe những lời Ngài dạy rồi theo khả năng của mình mà tu tập. Họ gồm những đệ tử nổi tiếng như Ca Diếp, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, và La Hầu La, vân vân. Theo truyền thuyết Phật giáo, tôn giả Xá Lợi Phất đã đạt quả Tư đà hoàn sau khi chỉ nghe nửa bài kệ do vị A La Hán tên Ác Bệ đọc. Ngài Châu Lợi Bàn Đà Già học ròng rã bốn tháng mà không phân biệt nổi hai chữ “Quét” và “Cây chổi,” tuy nhiên, nhờ quán được tánh vô thường của một chiếc khăn tay sạch đã đạt được quả vị A La Hán. Theo các truyền thống Đại thừa, Thanh văn tạo thành một trong ba loại hành giả chính tu tập theo Phật pháp, hai loại kia là Duyên giác và Bồ Tát; tuy nhiên, Thanh văn bị xem là “Tiểu Thừa” vì họ chỉ tự tìm sự giải thoát cho riêng mình.

## ***II. Cách Tu Tập Thiền Định Của Những Chúng Sanh Thuộc Hàng Thanh Văn:***

Các chúng sanh thuộc hàng Thanh Văn được chứng ngộ khi nghe được những học thuyết về các Uẩn, Giới, Xứ, nhưng lại không đặc biệt lưu tâm đến lý nhân quả. Tuy nhiên, các ngài lại tu tập thiền định để giải thoát được sự trói buộc của các phiền não nhưng vẫn chưa đoạn diệt được tập khí của mình. Họ đạt được sự thể chứng Niết Bàn, và an trú trong trạng thái ấy, họ tuyên bố rằng họ đã chấm dứt sự hiện hữu, đạt được đời sống phạm hạnh, tất cả những gì cần phải làm đã được làm, họ sẽ không còn tái sinh nữa. Những vị này đã đạt được tuệ kiến về sự phi hiện hữu của “ngã thể” trong một con người, nhưng vẫn chưa thấy được sự phi hiện hữu trong các sự vật. Những nhà lãnh đạo triết học nào tin vào một đấng sáng tạo hay tin vào “linh hồn” cũng có thể được xếp vào đẳng cấp này. Pháp giới của Thanh Văn bao gồm các bậc sơ quả, nhị quả, tam quả, và tứ quả Thanh Văn. Trong đó bao gồm sơ quả hượng (tức là những bậc chưa chính thức chứng đắc sơ quả), sơ quả, nhị quả hượng, nhị quả, tam quả hượng, tam quả, tứ quả hượng, và tứ quả. Hàng Thanh Văn có lúc còn được gọi là A La Hán. Các ngài có thần thông có thể phi hành biến hóa. Bậc sơ quả A La Hán phải cắt đứt hết những kiến hoặc (mê muội của cái thấy). Bậc nhị quả thì cắt đứt tư hoặc (mê muội của sự suy nghĩ). Bậc tam quả thì cắt đứt những trần sa hoặc (mê muội vi tế như cát bụi). Bậc tứ quả thì cắt đứt trần sa hoặc và đoạn trừ được phần nào vô minh hoặc.

## ***III. Thanh Văn Là Bậc Đạt Được Giác Ngộ Qua Tu Tập Quán Tứ Đế:***

Thanh Văn quán Tứ Đế mà tu hành và mức độ phát triển bị hạn hẹp. Mục tiêu chỉ là giác ngộ cá nhân mà thôi. Chính vì thế mà trong Pháp Hội Hoa Nghiêm trong rừng Thệ Đa, Hết thấy các đại Thanh Văn, kể cả các ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, vân vân, không có phước quả, không có tuệ nhãn, không có tam muội, không có giải thoát, không có thần lực biến hóa, không có uy lực, không có tự chủ, không có trụ xứ, không có cảnh giới để họ bước vào chúng hội của Bồ Tát và tham dự vào cuộc diễn xuất tâm linh diễn ra trong rừng Thệ Đa. Vì họ đã riêng tâm cầu giải thoát theo thừa và đạo của Thanh Văn;



những gì họ thành tựu đã không vượt ngoài quả vị Thanh Văn. Quả thực, họ đã đạt được trí tuệ làm hiển lộ chân lý, an trụ trong biên tế của thực tại (bhutakoti), hưởng thụ tịch diệt cứu cánh, nhưng họ không có tâm đại bi rộng lớn đối với hết thảy chúng sanh, vì họ chỉ chuyên tâm vào những hành nghiệp của riêng mình, không có tâm chứa nhóm trí tuệ Bồ Tát và tự mình tu tập theo đó. Họ có riêng sự chứng ngộ và giải thoát, nhưng họ không mong cầu, không phát nguyện làm cho kẻ khác cũng tìm thấy chỗ an trụ trong đó. Như thế họ không hiểu thế nào là thần lực bất khả tư nghì của Như Lai.

#### ***IV. Thanh Văn Và Một Cái Ngã Duy Nhất Cần Nên Chế Ngự:***

Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, có sự tương phản giữa một vị Bồ tát và một vị Thanh Văn. Một vị Bồ Tát là một chúng sanh giác ngộ, người nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh, trong khi một vị Thanh Văn nghĩ rằng: “Chỉ có một cái ngã duy nhất sẽ được chúng tôi chế ngự, chỉ có một cái ngã duy nhất sẽ được chúng tôi đưa tới Niết Bàn.” Rồi thì vị Thanh Văn chỉ lo tu tập thiện nghiệp để tự chế mình. Chắc chắn một vị Bồ Tát sẽ không tu tập như vậy. Vị Bồ Tát sẽ tu tập gieo trồng thiện nghiệp với ý tưởng như thế này: “Tôi muốn đặt cái ngã của tôi vào trong Như Lai hay Niết Bàn, và để giúp đỡ hết thảy thế gian, tôi muốn đặt hết thảy chúng sanh vào trong Niết Bàn, tôi sẽ hướng dẫn vô lượng chúng sanh vào trong Niết Bàn.” Như vậy, thiền quán của các hàng Thanh Văn được đặt căn bản trên Tứ Diệu Đế. Với loại quán này, sự bình yên được căn cứ trên Tứ Diệu Đế như sự mô tả về Luân Hồi và Niết Bàn. Chân lý thứ nhất là mô tả về luân hồi được gọi là sự thật về khổ. Chân lý thứ hai là nguồn gốc hay nguyên nhân của khổ, nó bắt nguồn từ nghiệp và các phiền não. Chân lý thứ ba là sự dập tắt xảy ra nếu nghiệp và các phiền não bị loại bỏ, và kết quả này là ở trong Niết Bàn. Chân lý thứ tư là thực hành theo con đường sự thật dẫn đến sự dập tắt khổ. Theo quán của Thanh văn, nguyên nhân về các phiền não được nhận biết như sự chấp thủ đến các ý tưởng về ngã hoặc về “Tôi” hoặc “của tôi”. Sự tin tưởng về một bản ngã là một ảo giác, bởi vì thực sự không có ngã hoặc vật phụ thuộc về cái ngã đó. Khi chúng ta có khả năng nhận biết về sự vắng mặt của “Ngã” trong Thiền Quán, bấy giờ sự chấp thủ đối với bản ngã tự nhiên bị triệt tiêu ngay. Vì vậy, thiền quán chính yếu của Thanh Văn là thiền trên sự vắng mặt của bản ngã.

## *Zen of Sound Hearers*

### *I. An Overview of the Sravakas:*

The word 'Sravaka' literally means 'hearer.' This name was given to the disciple of the Buddha, may be a monk, a nun, a layman or a laywoman, bent on his or her liberation. A Sravaka hears and learns the truth from the Buddha, then follows and practices the teachings of the Buddha and finally attains Nirvana. He or she also serves others, but his or her capacity to do so is limited. Sravakas are yet under the covering of too great a karma-hindrance; they are unable to cherish such great vows are made by the Bodhisattvas for the spiritual welfare of all beings; their insight is not clear and penetrating deep enough to see all the secrets of life; they have not yet opened the wisdom-eye. Sravaka is a disciple of a Buddha, may be a monk, a nun, a layman or a laywoman. Bent on his or her liberation, a Sravaka hears, follows and practises the teaching of the Buddha and finally attains Nirvana. He or she also serves others, but his or her capacity to do so is limited. A Sravaka usually asks for the guidance of a superior enlightened instructor, after hearing, he realizes the nature of things, then, gets enlightenment. A slight indication from an experienced and wise teacher would alone be sufficient for a morally advanced aspirant to progress on the upward path of enlightenment. Sravaka is a voice-hearer who 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. At the time of the Buddha, sravakas were disciples of the Buddha who heard his words and practiced them in accordance with their capacities. They include such notable figures as Kasyapa, Sariputra, Maudgalyayana, and Rahula, etc. Venerable Sariputra, for example, attained the first stage of Sainthood, hearing only a half stanza from Arahant Assaji. Suddhipanthaka, who tried to learn just two words "Sweep" and "Broom," for four months, but could not distinguish their meanings; however, he was able to attain Arahantship by contemplating on the impermanent nature of a clean handkerchief, which he was handling while gazing at the sun. According to Mahayana traditions, they constitute one of the three main types of Buddhist practitioners, the other being Pratyeka-buddhas and Bodhisattvas; however, Sravakas are considered as "Mahayanists" because they seek a personal liberation.

## ***II. Methods of Practice of Zen of Those Who Belong to the Sravaka Order:***

Those belong to the Sravaka order who are delighted at listening to such doctrines as concern the Skandhas, Dhatus, or Ayatanas, but take no special interest in the theory of causation. However, they practice meditation to cut themselves loose from the bondage of evil passions but have not yet destroyed their habit-energy. They have attained the realization of Nirvana, abiding in which state they would declare that they have put an end to existence, their life of morality is now attained, all that is to be done is done, they would not be reborn. These have gained an insight into the non-existence of an ego-substance in a person but not yet into that in objects. These philosophical leaders who believe in a creator or in the ego-soul may also be classified under this order. The Dharma realm of Sound Hearers consists of Hearers of the First Fruition, Hearers of the Second Fruition, Hearers of the Third Fruition, and Hearers of the Fourth Fruition. These can further be divided into the threshold to the first fruition (those who have not actually realized the first fruition), the first fruition, the threshold to the second fruition, the second fruition, the threshold to the third fruition, the third fruition, the threshold to the fourth fruition, and the fourth fruition. Sound Hearers are sometimes also called Arhats. They can fly through the air and manifest transformations, and they are endowed with spiritual powers. Those of the first fruition have to sever the delusions of views. Those of the second fruition have to sever the delusions of thoughts. Those of the third fruition have to sever tiny delusions which are as small and as many as dust and sand. Those of the fourth fruition not only have to sever tiny delusions which are as small and as many as dust and sand, but also have to destroy a bit of ignorance.

## ***III. Sound Hearer Is a Person Who Enlightens Through Cultivating on the Four Noble Truths:***

Hearer of the four noble truths and limited to that degree of development. The objective is personal salvation. Therefore, in the assembly of the Gandavyuha in the Jetavana, all the great Sravakas, including Sariputra and Maudgalyayana, etc., have no stock of merit, no wisdom-eye, no samadhi, no emancipation, no power of transformation, no sovereignty, no energy, no mastery, no abode, no realm, which enable them to get into the assemblage of the Bodhisattvas and participate in the performance of the great spiritual drama that is going on in Jetavana. As they have sought their deliverance according to the vehicle and way of Sravakahood, what they have accomplished does not go beyond Sravakahood. They have indeed gained the knowledge whereby the truth is made manifest, they are abiding in the limit of

reality (bhutakoti), they are enjoying the serenity of the ultimate (atyantasanti); but they have no great compassionate all-embracing heart for all beings, for they are too intently occupied with their own doings (atmakarya) and have no mind to accumulate the Bodhisattva-knowledge and to discipline themselves in it. They have their own realization and emancipation, but they have no desire, make no vows to make others also find their resting abode in it. They do not thus understand what is really meant by the inconceivable power of the Tathagata.

***IV. Sravakas and the Only One Single Self That Needs Be Cared For:***

According to the Prajnaparamita-sutra, there are contrasts between a Bodhisattva and a Sravaka. A Bodhisattva is an Enlightened Being who vow to save all other sentient beings, while a Sravaka thinks: “There is only one single self we need to care for, one single self we will tame, one single self we will pacify, one single self we will lead into Nirvana.” Then a Sravaka will undertake exercises which bring about wholesome roots for the sake of taming himself, pacifying himself, nirvanasing himself. Certainly, the Bodhisattva should not train himself like that. He should undertake exercises for bringing about wholesome roots with the idea: ‘My self, I will place in Suchness (Nirvana), and, for the sake of helping all the world, I will also place all beings in Suchness, the immeasurable world of beings I will lead to Nirvana.’ Therefore, the Vipassana for the Sravakas is based on the Four Noble Truths. With this type of Vipassana, peace is based on the Four Noble Truths as a description of Samsara and Nirvana. The first noble truth is a description of samsara, which is called the truth of suffering. The second truth of origination looks at the cause of samsara, which originates from karma and klesas. The third truth of cessation occurs if karma and the klesas are eliminated and this results in Nirvana. The fourth truth is following and practicing the truth of the path. In the Vipassana of the Sravakas, the cause of the klesas is identified as the clinging to the idea of self or of “I” or “Mine”. A belief in a self is a delusion because actually there is no self or things that belong to a self. When one is able to realize the absence of self in Vipassana meditation, then the natural clinging to self just vanishes. So, the main meditation of the Sravakas is the meditation on the absence of self.

## ***Phụ Lục D*** ***Appendix D***

### ***Thiền Của Bạc Độc Giác***

#### ***I. Đại Cương Về Độc Giác Phật:***

Theo Phật Giáo, Duyên Giác là một vị Phật mà thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế thì người ta gọi là Duyên Giác, nhưng đến sau thời Phật tại thế thì người ta gọi là Độc Giác. Pratyeka nghĩa là riêng tư, cá biệt, đơn độc. Chữ Pratyeka-buddha dùng để chỉ một cá nhân đơn độc, không có bất kỳ sự giúp đỡ nào của ngoại tại nhưng có thể đạt đến cảnh giới A La hán. Độc Giác Phật là người tự tu tự ngộ hay những người sống tu cách biệt khỏi nhân quần xã hội và tự đạt được giác ngộ, đối lại với nguyên tắc vị tha của Bồ Tát. Duyên Giác là bậc Thánh Hiền, trong thời Phật còn tại thế thì gọi là Duyên Giác, sau khi Phật nhập diệt thì các Ngài được gọi là Độc Giác. Danh từ Độc Giác không hạn chế trong Phật giáo, nhưng nó bao hàm những vị sống đời cách biệt, tự mình quán sát về ý nghĩa của cuộc đời, nhìn hoa rơi lá rụng mà giác ngộ. Các Ngài được gọi là Độc Giác vì các Ngài tự mình giác ngộ, các Ngài thích ngủ một mình trên đỉnh núi. Khi các Ngài ngắm nhìn cảnh mùa Xuân thì trăm hoa đua nở, Thu đến thì lá trở nên úa vàng héo rụng... các Ngài giác ngộ rằng mọi sự mọi việc trên đời đều tự nhiên có sanh có diệt. Các Ngài lại quán sát chu kỳ mười hai nhân duyên hổ tương nối tiếp nhau như mười hai móc khoen của dây xích để thấy rõ nguyên nhân của sự sanh diệt này.

#### ***II. Cách Tu Tập Thiền Định Của Độc Giác Phật:***

Phạn ngữ “Pratyeka-buddha” có nghĩa là “người giác ngộ đơn độc” hay “Độc giác Phật.” Đây là 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. Trong Phật giáo Nguyên Thủy người ta nói Phật độc giác chỉ có trong thời điểm không có Phật. Độc giác Phật vượt trội một

vị A La Hán về sự đạt thành thiền định và trí tuệ, nhưng hãy còn kém xa các vị Phật. Độc giác đạo theo Đại Thừa là một trong ba đường giải thoát khả dĩ đã được Đức Phật giảng giải, cùng với hai đường khác là Thanh Văn và Bồ Tát đạo. Các ngài Độc Giác Phật thích tu tập thiền định một mình ở những nơi cô tịch hay trên các đỉnh núi. Khi các ngài ngắm nhìn cảnh “Xuân đến, trăm hoa đua nở; thu về lá vàng rụng” thì các ngài giác ngộ rằng mọi sự mọi việc trên đời này đều sinh diệt. Nhân Duyên Giác Hay Bích Chi Phật nhờ thiền quán theo pháp nhân duyên (pháp quán mười hai nhân duyên để đạt được giác ngộ của Phật giáo) mà giác ngộ thành Phật Bích Chi. Không như Phật toàn giác, Thanh Văn Duyên giác chỉ tự giác chứ không giác tha. Bậc Độc Giác không chia sẻ với kẻ khác sự hiểu biết mà mình đã gia công tìm kiếm về những phương tiện để đạt tới Niết Bàn. Bậc Độc Giác tin rằng, những người khác, khi bị thực tế khắc nghiệt của những khổ đau trên trần thế thúc đẩy, cũng sẽ đi vào con đường thánh thiện, nhưng Duyên Giác không bận tâm tới việc dạy bảo hoặc giác ngộ chúng sanh. Các bậc này cho rằng sự giác ngộ là một thành tựu về phương diện cá nhân chứ không phải về phương diện xã hội hay vũ trụ. Còn gọi là Bích Chi Ca La Phật hay Bích Chi Ca Phật, Duyên Giác, hay Độc Giác, là người tự tu tự giác ngộ và nhập Niết bàn trong thời không có bậc Chánh Đẳng Chánh giác, cũng giúp người giác ngộ, nhưng chỉ trong giới hạn nào mà thôi. Duyên Giác chẳng có khả năng nói rõ về chân lý cho người khác như Phật Toàn Giác. Chư Phật Bích Chi tự mình giác ngộ, tự mình đạt được trí tuệ toàn hảo và tối thượng, nhưng các bậc này nhập diệt mà không tuyên bố thông điệp giải thoát cho thế gian. Việc này hoàn toàn khác hẳn với lý tưởng Bồ Tát. Tuy nhiên, phàm nhân phải luôn nhớ rằng chư Phật Bích Chi đã nỗ lực biết bao nhiêu mới thành Phật trong hoàn cảnh của các ngài. Vì vậy các ngài cũng thật xứng đáng cho chúng ta kính lễ và chiêm ngưỡng. Trí của hàng Thanh Văn và Duyên Giác, cho rằng chư pháp là không thật. Những bậc độc giác thiền định có “Duyên Giác Tính”, có chủng tử vô lậu sanh ra Bích Chi Phật, dứt đoạn luân hồi sanh tử, nhưng chưa có thể đạt đến quả vị Phật. Có mười cảnh thiền định của Duyên Giác Thừa: phiền não cảnh, bệnh hoạn cảnh, nghiệp tướng cảnh, ma cảnh, thiền định cảnh, chư kiến cảnh, ngã mạn cảnh, nhị thừa cảnh, và Phật cảnh.

### ***III.Độc Giác Phật Là Bậc Đạt Được Giác Ngộ Qua Tu Tập Pháp Nhân Duyên:***

Độc Giác Phật hay Chi Phật địa. Duyên Giác Phật hay những chúng sanh thuộc hàng Bích Chi Phật là một trong 10 giai đoạn tiến đến Phật quả. Bích Chi Phật là những vị nhờ quán nhân duyên của vạn hữu mà giác ngộ. Vào mùa Xuân thấy hoa nở. Mùa Thu thấy lá vàng rơi, vân vân, họ tỉnh giác ra rằng mọi hiện tượng không thường hằng. Các vị nhận thấy rằng mọi sự mọi việc đều phải trải qua tiến trình sanh, trụ, dị, diệt. Bích Chi Phật là người thấu hiểu mười hai nhân duyên, và do đó đạt được trí huệ. Bậc này đã đạt được Bích Chi Địa. Đây là những bậc tu hành tìm cầu giác ngộ cho chính mình, được định nghĩa trong Kinh Pháp Hoa là những vị tinh chuyên hành trì, thích nơi vắng vẻ yên tĩnh, tu hành viên mãn mà không có thầy bạn dạy bảo, một mình tự nhiên giác ngộ, chứ không cứu độ tha nhân như mục đích của các vị Bồ Tát (quán sát hoa bay lá rụng và 12 nhân duyên mà đạt đến giác ngộ). Các nhà Thiên Thai thì cho rằng “Chi Phật” hay “Độc Giác” là loại ngộ đạo khi đời không có Phật, tự mình giác ngộ, không nhờ thầy bạn, và cũng không cứu độ ai. Những vị Phật Độc Giác này đắc quả vô thượng Bồ Đề bằng cách thiền định pháp như duyên. Tuy nhiên, không giống với Phật Thích Ca, những vị này không dạy người khác. Đây là những vị Phật đã chứng ngộ Tam Miệu Tam Bồ Đề. Người chứng ngộ Niết bàn một mình trong thời không có Phật tại thế. Những vị này cũng cứu độ người khác, nhưng chỉ trong một phạm vi nhỏ hạn hẹp. Những vị này không có khả năng truyền đạt chơn lý như vị Phật đã chứng ngộ Tam Miệu Tam Bồ Đề. Người đạt được giác ngộ qua tu tập pháp nhân duyên. Vị này còn được gọi là Độc Giác Phật hay vị Phật có sự giác ngộ cá nhân cho riêng mình. Trong thời không có Phật, người tự quán sát mười hai nhân duyên mà tu hành giác ngộ thì gọi là Độc Giác Phật, tuy nhiên chỉ giải thoát và giác ngộ cho cá nhân mình mà thôi (Lân Giác Dụ là những người tu tập một mình; Bộ Hành Dụ là những người tu hành cùng với thiện tri thức).

## ***Zen of Pratyeka-Buddhas***

### ***I. An Overview of the Pratyeka-Buddha:***

According to Buddhism, those who become enlightened when Sakyamuni Buddha is in the world are called ‘Those Enlightened to Conditions’, but those who become enlightened when there is no

Buddha in the world are called ‘Solitary Enlightened Ones’. The word ‘Pratyeka’ means ‘private,’ ‘individual,’ ‘single,’ or ‘solitary.’ Pratyeka-buddha is one who is in ‘solitary singleness,’ in independence of all external support, attains Arhatship. Pratyeka-buddha is an individual enlightenment. One who lives apart from others and attains enlightenment alone, or for himself contrast with the altruism of the bodhisattva principle. Those who become enlightened when a Buddha is still in the world are called Those Enlightened to Conditions. Those who become enlightened when there is no Buddha in the world are called Solitarily Enlightened Ones. The term Solitarily Enlightened Ones (Pratyeka-buddha) is not limited to the Buddhists, but is a general term for those who attain enlightenment by living in isolation (recluses), pondering alone over the meaning of life, observing the “flying flowers and falling leaves.” They are called Solitarily Enlightened Ones because they get enlightened by themselves. They like to sleep high on mountain peaks alone. Springtime’s flowers wither in the fall. They observe “the blooming of hundreds of flowers in the springtime, and the falling of yellow leaves in the fall,” and awaken to how the myriad things naturally come into being and then cease to be. They also contemplate the reasons of birth and death in the cycle of twelve interconnecting links or the twelve links of conditioned co-production.

## ***II. Methods of Practice of Zen of the Pratyeka-Buddha:***

A Sanskrit term for “Solitary realizer.” 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. In Nikaya Buddhism it is said that Pratyeka-buddhas can only exist during a time and place in which there is no Buddha. They are said to be superior to Arhats in terms of meditative attainment and wisdom, but far inferior to Buddhas. The path of the Pratyeka-buddha is said in Mahayana to be one of the three possible paths to



salvation taught by the Buddha, along with the path of the Sound-hearer or Sravaka and that of the Bodhisattva. Pratyeka-buddhas like to cultivate meditation at solitary places or on mountain peaks alone. They observe ‘the blooming of hundreds of flowers in the springtime, and the falling of yellow leaves in the autumn,’ and awaken to how the myriad things naturally come into being and then cease to be. Who become fully enlightened by meditating on the principle of causality (the Buddhist enlightenment arises from pondering over the twelve nidanas). Unlike the Perfect Buddhas, however, they do not exert themselves to teach and help others. Pratyekabuddha does not share with others his hard-won knowledge of the means for the attainment of Nirvana. He believes that others too, driven by the stern reality of the miseries of life, may some day take to the holy path, but does not bother to teach or enlighten them. They consider enlightenment as an individual not a social or cosmic achievement. Pratyeka-buddha is one who enlightened to conditions. A person who realizes Nirvana by himself or herself at a time when there is no Samyaksambuddha in the world. He or she also renders services to others, but in a limited way. He or she is not capable of revealing the Truth to others as a Samyaksambuddha, a fully enlightened does. Pratyeka-buddhas enlightened by themselves. They have attained to supreme and perfect insight, but they enter Nirvana without proclaiming the truth to the world. This is totally different from the Bodhisattva’s ideal. However, ordinary people should always remember that how much efforts Pratyeka-buddhas did in their situation. So they deserve our admiration and respect. Sravaka (thanh vãn) and Pratyeka-buddha (Duyên giác) knowledge that all the dharma or laws are void and unreal. Who are able to attain to non-return to mortality, but are unable to reach Buddhahood. There are ten stages of Solitary Enlightened One’s object in meditation: life’s distress and delusion, sickness (cause and cure), karmic influences, mara affairs (how to overthrow their rules), the condition of meditation and concentration, various views and doubts that arise, pride in progress and the delusion that one has attained nirvana, temptation to be content with the lower nirvana, Bodhisattvahood, and Buddhahood.

***III. Pratyeka-Buddha Is a Person Who Enlightens Through Cultivating on the Twelve Links of Independent Origination:***

Those of the Pratyekabuddha order or realizer of conditions. This is one of the ten stages toward the Buddhahood. Pratyekabuddhas are those who are enlightened to conditions. In the spring, they watch the white blossoms open. In the autumn, they see the yellow leaves fall, etc., they awake to the knowledge that all phenomena are not existent permanently. They see that everything must follow the same process: birth, formation, decay, and death. Pratyeka-buddha who understands the twelve nidanas, or chain of causation, and so attains to complete wisdom. His stage of attainment is Pratyeka-buddha stage. One who seeks enlightenment for himself, defined in the Lotus sutra as a believer who is diligent and zealous in seeking wisdom, loves loneliness and seclusion, and understands deeply the nidanas. It is a stage above Sravaka and is known as the middle vehicle. T'ien-T'ai distinguishes as an ascetic in a period without a Buddha, as a pratyeka-buddha. He attains his enlightenment alone, independently, of a teacher, and with the object of attaining nirvana and his own salvation rather than that of others, as is the object of a Bodhisattva. These Buddhas (Individually Illuminated Buddhas) become fully enlightened by meditating the principle of causality. Unlike the perfect Buddha; however, they do not exert themselves to teach others. These Enlightened Buddhas who realize Samyaksambuddha and realize Nirvana alone by himself at a time when there is no Samyaksambuddha in the world. He or she also renders services to others, but in a limited way. He or she is not capable of revealing the Truth to others as a Samyaksambuddha, a fully enlightened Buddha does. A person who enlightens through cultivating on the reasoning of the riddle of life, especially as defined in the twelve nidanas. This person is also called Solitary Enlightened One or Individual Enlightenment. Who are enlightened in the twelve nidanas (Thập nhị nhân duyên); however, the objective is personal salvation or own enlightenment.

## *Phụ Lục E*

### *Appendix E*

#### *Thiền của Bạc A La Hán*

##### ***I. Tổng Quan Về Bạc A La Hán:***

A La Hán có nghĩa là “Bồ Ma,” hay “Ứng Cúng.” Trong thời Phật giáo Ấn Độ nguyên thủy, A La Hán là một hình ảnh đáng kính nhất trong cộng đồng Phật giáo, vì A La Hán là bậc đã đạt được Niết Bàn, bậc đã cắt đứt phiền não và sẽ không còn tái sinh trong thế giới khổ đau nữa. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, A La Hán là mức độ đạt đạo cao nhất trong Phật giáo Nguyên Thủy. A La Hán là bậc đã đạt tới giai đoạn “Vô Học.” Đây là Thánh quả cao nhất trong Tứ Thánh Quả Tiểu Thừa. Và từ A La Hán còn được dùng như là một trong mười danh hiệu của Đức Phật. Tuy nhiên, trong các tác phẩm gần đây của trường phái Đại Thừa, A La Hán cùng với Độc Giác Phật được các thầy Đại Thừa ám chỉ như là sự tu tập ở cấp thấp. Các vị này hạ thấp giá trị của A La Hán vì cho rằng sự tu tập theo A La Hán và Độc Giác Phật là tự kỷ và chưa đạt được trí tuệ tánh không của Đại Thừa. Chúng ta có thể nói rằng A La Hán là một vị Phật tử đã dứt trừ mọi phiền não, người đã thành tựu những gì cần thành tựu và đã đạt đến giác ngộ, không còn phải luân hồi sinh tử nữa. Một vị Thanh Văn đã đạt được quả vị giác ngộ cao nhất. A La Hán tượng trưng cho mẫu mực đức hạnh thanh tịnh. Thế nên A La Hán là một đối tượng đáng kính và ruộng phước điền cho chúng sanh khác cúng dường, cũng như noi theo mà tu tập. Có nhiều người cho rằng lý tưởng A La Hán là thấp hơn lý tưởng Bồ Tát, kỳ thật hai bậc đó đều được xem trọng như nhau, và mỗi lý tưởng có một ý nghĩa đặc biệt của nó. A La Hán là giai đoạn thứ tư và cũng là giai đoạn cuối cùng trong Thánh quả (Ứng Cúng) trong đó mọi triền phước nhiễm cấu đều bị nhổ tận gốc. Hành giả trong giai đoạn này không còn cần phải “học” hay “thực tập” nữa. Người ấy không còn phải sinh tử nữa. A La Hán là vị đã đạt được cứu cánh tối thượng của đời sống Phật giáo. 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 sinh 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.

## ***II. Sự Tu Tập Thiền Định Của Bạc A La Hán:***

***A La Hán Là Bạc Luôn An Trụ Trong Thiền Tĩnh Trụ:*** Vào thời đức Phật, Ngài không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy. Nói tóm lại, A La Hán là bậc luôn an trụ trong thiền tịnh trụ vì đây là pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo có thể đưa đến tột đỉnh đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những thăng thúc hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán.

***Qua Tu Tập Thiền Định, Các Vị A La Hán Đã Trở Thành Người Xứng Đáng Được Cúng Dường, Tiêu Diệt Hết Ma Chướng Nã Phiền, Và Đạt Được Vô Sanh Pháp Nhẫn:*** Qua tu tập thiền định, các vị A La Hán đã trở thành người xứng đáng được cúng dường của người và trời, là bậc đã xa lìa mọi điều ác, một trong mười danh hiệu của Như Lai. Người ta tin rằng nếu bạn cúng dường cho một vị A La Hán thì bạn được vô lượng phước đức, không có cách chi mà tính toán cho được. Nhờ tu tập thiền định mà các vị A La Hán đã tiêu diệt hết ma chướng nã phiền. Ma chướng phiền nã ở đây không phải là ngoại ma, mà những tên giặc ở ngay bên trong chính bạn: giặc si mê, giặc phiền não, giặc tham, sân, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. vân vân. Bạn không biết, nhưng chúng âm thầm cướp mất đi hết đạo đức của bạn. Nhờ tu tập thiền định mà các vị A La Hán đã đạt được vô sanh pháp nhẫn. Họ không còn tái sanh vì đã diệt hết nghiệp luân hồi sanh tử.

***A La Hán Là Bạc Đeo Đuối Mục Đích Đạt Đến Niết Bàn Cho Cá Nhân Minh:*** A La Hán theo từ Nam Phạn có nghĩa là “Ứng Cúng.” Từ “Arahant” được thành hình từ hai phần: Ari và hanta. ‘Ari’ có nghĩa là kẻ thù hoặc phiền não, ‘hanta’ là giết hoặc tiêu diệt. Nên ‘A La Hán’

là một vị đã giải thoát tất cả các phiền não như khao khát, sân hận, si mê, vân vân. Đây là một quả vị lý tưởng trong Phật giáo Nguyên Thủy; một vị đã loại trừ được hết thảy những nhiễm ô và phiền não một cách hoàn toàn và chúng sẽ không còn tái xuất hiện trong tương lai nữa. Đến lúc viên tịch thì vị A La Hán sẽ nhập niết bàn, và sẽ không không còn tái sinh nữa. Mặc dầu A La Hán thường bị các kinh văn Đại Thừa chỉ trích một cách nghiêm khắc là theo đuổi mục tiêu giải thoát niết bàn cá nhân vị kỷ, họ là những vị “ứng cúng” vì họ đã đạt được sự phát triển tâm linh cao độ. Hình ảnh của vị La Hán đã trở nên phổ cập trên khắp các vùng Đông Á, đặc biệt là trong Thiền Tông, vì Thiền nhấn mạnh đến sự giải thoát cá nhân. Những biểu tượng sớm nhất về A La Hán được biết đến ở Trung Hoa là vào thế kỷ thứ bảy, và chủ đề A La Hán đã trở nên phổ biến rộng rãi vào những thế kỷ thứ chín và thứ mười. Ngày nay những nhóm hình ảnh của 500 vị La Hán thường được thấy khắp các thiền viện, và vài tự viện lớn đã xây riêng một A La hán Đường. Người ta cũng nên nhắc lại là từ A La Hán cũng dành để chỉ chư Phật, vì chư Phật cũng là những bậc đã đoạn trừ hết nhiễm ô và nhập niết bàn khi viên tịch. Trong thời Phật giáo nguyên thủy, từ “A La Hán” được định nghĩa như là người đã đạt được bản chất thật của các pháp và Đức Phật được coi là vị A La Hán đầu tiên. Sau thời pháp “Chuyển Pháp Luân,” năm anh em Kiều Trần Như cũng trở thành những bậc A La Hán. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh, A La Hán là người hiểu lý duyên sanh, đã diệt tận ba lậu hoặc, tu tập thất bồ đề phần, cởi bỏ ngũ chướng, thoát khỏi ngũ phiền não và mười tà kiến. Vị ấy tu tập giới, định và đạt được nhiều năng lực siêu nhiên cũng như thức tỉnh được bản chất đau khổ của thế giới ta bà. Vị ấy đã tu tập tứ thiền, bát định, bát thắng trí, tam minh... đưa đến giải thoát an lạc tối hậu, thoát khỏi vĩnh viễn vòng trói buộc của luân hồi sanh tử, và trở thành bậc xứng đáng được cúng dường ở thế gian này.

**Mục Đích Thiền Định Của Bậc A La Hán Là Chấm Dứt Tái Sanh:** Một người qua tu tập thiền định mà 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.

**Mục Đích Tu Tập Thiền Định Của Bạc A La Hán Là Đạt Đến Quả Vị Vô Học:** Không cần phải học nữa vì đã đoạn tận vọng hoặc và đạt thành giác ngộ. Khi đạt tới giai đoạn này, hành giả không cần phải học hay cố gắng thành tựu theo tôn giáo. Đây là giai đoạn của bậc A La Hán, giai đoạn thứ tư trong Thanh Văn Thừa, ba giai đoạn trước là hữu học.

**Sự Tu Tập Thiền Định Của Bạc A La Hán Không Sai Khác Với Đức Phật:** a) Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật không có sự phân biệt khác nhau giữa Ngài và A La Hán: “Nầy các Tỳ Kheo! Như Lai là bậc A La Hán, là bậc giác ngộ hoàn toàn, làm cho con đường khởi lên mà trước đó chưa khởi, đem đến con đường mà trước đó chưa có, tuyên bố con đường mà trước đó chưa được tuyên bố. Ngài là người biết, hiểu và thiện xảo về con đường. Và nầy các Tỳ Kheo, các đệ tử của Ngài là những vị sống theo đạo, tiếp tục thành tựu đạo. Nầy các Tỳ Kheo, đó là sự sai biệt, điểm đặc biệt để phân biệt Như Lai, bậc A La Hán, hoàn toàn giác ngộ với các Tỳ Kheo được giải thoát nhờ trí tuệ.” b) Theo tác phẩm “Bậc Toàn Thiện trong Phật Giáo”, Nathan Katz đã chỉ ra rằng: “A La Hán được nói là đồng với Đức Phật về phương diện chứng đạt và giải thoát vì cả hai đều hoàn toàn vượt qua các kiết sử lậu hoặc. c) Trong Kinh Na Tiên Tỳ Kheo, A La Hán nổi bật sáng chói và trầm tĩnh giữa các Tỳ Kheo khác, bởi lẽ qua những tu tập thiền định các ngài có sự giải thoát và an tĩnh trong thân tâm. A La Hán được gọi trân báu của sự giải thoát.

**A La Hán Là Vị Đã Tu Tập Tứ Thiền, Đạt Được Tứ Định Cũng Như Sự Định Tĩnh Cao Tuyệt:** Theo Bách Khoa Toàn Thư Phật Học, từ Arahant xuất phát từ gốc ‘Arh’, nghĩa là ‘xứng đáng’ hay ‘thích hợp’, và được dùng để biểu thị cho một người đã đạt được mục đích của đời sống phạm hạnh theo Phật Giáo Nguyên Thủy. Arahant được thành hình từ hai phần: ‘Ari’ và ‘hanta’. ‘Ari’ có nghĩa là kẻ thù hoặc phiền não. ‘Hanhta’ là giết hoặc tiêu hủy. Thế nên A La Hán là một vị đã giải thoát tất cả các phiền não như tham lam, sân hận và si mê. I.B. Hornoor trong Giáo Lý Nguyên Thủy về Bậc Toàn Thiện, đã đưa ra bốn mẫu của danh từ A La Hán như sau: Araha, Arahata, Arahanta, và Araham. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, từ A La Hán chỉ người đã đạt được bản chất thật của các pháp, và Đức Phật được coi là vị A La Hán đầu tiên. Sau khi thuyết bài pháp đầu tiên ‘Kinh Chuyển Pháp Luân’, năm anh em Kiều Trần Như cũng trở thành những bậc A La Hán.

Những vị A La Hán này được mô tả như là những người đã được giải thoát sau bậc giác ngộ hoàn toàn, tức là Đức Phật. Theo dòng thời gian, khái niệm A La Hán từ từ được Đức Phật và những đệ tử của Ngài kế tiếp mở rộng và chi tiết hóa. Do đó, A La Hán cũng có nghĩa là người hiểu lý Duyên Sanh, đã diệt được ba lậu hoặc, tu tập thất giác chi, rũ bỏ được năm triền cái, thoát khỏi căn bản phiền não và mười tà kiến. Vị ấy đã tu tập giới, định, và đạt được nhiều năng lực siêu phàm, và tỉnh thức được bản chất đau khổ của thế giới ta bà. Vị ấy đã tu tập Tứ Thiền, đạt được Tứ định, sáu thắng trí, tam minh, vân vân, đưa đến giải thoát an lạc tối hậu. Sự giải thoát này đưa vị ấy thành bậc A La Hán, thoát khỏi vòng trói buộc của luân hồi sanh tử và an hưởng Niết Bàn, trở thành bậc xứng đáng được cúng dường ở thế gian. Trong Kinh Thanh Tịnh, Đức Phật đã đưa ra công thức về một vị A La Hán như sau: “Vị ấy là bậc A La Hán, lậu hoặc đã diệt trừ, những việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, đã giải thoát hoàn toàn những trói buộc của tái sanh, vị ấy giải thoát bởi sự thức tỉnh các pháp.” Mục đích tu tập của người Phật tử là đạt đến quả vị A La Hán. Nói cách khác, A La Hán là bậc giác ngộ hay bậc phạm hạnh đã đạt được đỉnh cao nhất trong tiến trình phát triển tâm linh.

### ***III. Những Lời Phật Dạy Về Sự Tu Tập Thiền Định Của Các Bậc A La Hán:***

*Thứ nhất là những lời Phật dạy về sự Thiền Định của các bậc A La Hán trong kinh Pháp Cú:* Người đã giải thoát hết thấy, đã dứt hết thấy buộc ràng, là người đi đường đã đến đích (90). Kẻ dưng mảnh chánh niệm, tâm không ưa thích tại gia, ví như con ngỗng khi ra khỏi ao, chúng bỏ lại cái nhà ao hồ của chúng không chút nhớ tiếc (91). Những vị A-la-hán không chất chứa tài sản, biết rõ mục đích sự ăn uống, tự tại đi trong cảnh giới “không, vô tướng, giải thoát” như chim bay giữa hư không (92). Những vị A-la-hán, dứt sạch các hoặc lậu, không tham đắm uống ăn, tự tại đi trong cảnh giới “không, vô tướng, giải thoát” như chim bay giữa hư không (93). Những vị A-la-hán đã tịch tịnh được các căn, như tên kỵ mã đã điều luyện được ngựa lành, nên không còn phiền não ngã mạn và được các hàng như thiên kính mộ (94). Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cội đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (95). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng

lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Những vị A-la-hán chẳng còn phải tin ai, đã thấu hiểu đạo vô vi, dứt trừ vĩnh viễn nguyên nhân, cùng quả báo ràng buộc, lòng tham dục cũng xa lìa. Chính đó là bậc Vô thượng sĩ (97). Dù ở xóm làng, dù ở rừng núi, dù ở đất bằng, dù ở gò trũng, dù ở biển cả hay đất khô, dù ở bất cứ chốn nào mà có vị A-la-hán, thì ở đó đây đầy cảnh tượng yên vui (98). Lâm dã là cảnh rất vui đối với vị A-la-hán, nhưng người đời chẳng ưa thích, trái lại dục lạc là cảnh ưa thích đối với người đời, vị A-la-hán lại lánh xa (99). *Thứ nhì là Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 1, Đức Phật dạy: “Thường giữ gìn 250 giới, sống đời thanh tịnh, thực hành Tứ Diệu Đế, thành tựu quả vị A-La-Hán. Vị chứng quả A-La-Hán có thể phi hành, biến hóa, kéo dài mạng sống, nơi nào người ấy sống đều làm động đến đất trời. Người chứng quả A-La-Hán là người đã đoạn tận ái dục, như chân tay bị chặt không thể xử dụng trở lại được.”*

## *Zen of Arhats*

### *I. An Overview of Arhats:*

Arhat literally means “foe destroyer,” or “worthy of respect.” In early Indian Buddhism, the arhat was the most respected figure in the Buddhist community, for arhat was the one who had attained nirvana, who had severed affliction and would not be reborn into the world of suffering. According to the Theravada School, Arhat is the highest rank of attainment in Theravada Buddhism. Arhat is one who has cut off all afflictions and reached the stage of “Nothing left to learn.” This is the highest stage of the four kinds of holy phalas in Hinayana Buddhism. And it has been using as one of the Buddha’s ten epithets. However, in most recent Mahayana Buddhist writings, Mahayana teachers imply arhats, along with the pratyekabuddhas as low practice. They disparage the Arhats’s lower vehicle practices for being self-centered and incomplete in the wisdom of emptiness. We can say that Arhat is a Buddhist adept who has overcome all afflictions. Who has done what needs be done, and attained enlightenment and is no longer subject to death and rebirth. A sravaka who has attained the highest rank. Arhant represents the example of a virtually pure superhuman teacher. So, he



is an object of veneration and a merit-field which other Buddhist should follow to cultivate. Some people consider Arahant's ideal as low, compared to the Bodhisattva ideal; however, devoted Buddhists should always remember that both of them are on the same level, but each ideal has its own special meaning. Arahant is 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. 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.

## ***II. The Cultivation of Zen of an Arhat:***

### ***Arhat Is One Who Is Always Abiding in the Samatha Meditation:***

At the time of the Buddha, He was not satisfied with mere "Jhana" and mystical experiences, his one and only aim was to attain full enlightenment and Nirvana. Having gained perfect concentrative calm through samatha meditation, he was able to develop insight (vipassana) meditation that enables a person to see things as they really are, and not as they appear to be. That is, on other words, to understand ourselves as we really are. In short, Arhat is one who is always abiding in the Samatha Meditation, for Samatha taught in Buddhism culminates in Jhana and Vipassana which can lead to the four stages of sanctity or emancipation. The meditator continuing zestfully his insight meditation removes, by gradual process, the fetters that bind him to the Wheel of Existence (samsara) and reach the last and the fourth stage of sanctity (Arahatta).

***Through Meditation Practices, Arhats Become Worthy of Offerings, Killer of the Demons of Ignorance, and Have Attained the Patience With the Nonproduction of Dharmas:*** Through meditation practices, Arhats become worthy of offerings, worthy of worship or respect from humans and gods, one of the ten titles of a Tathagata. It is said that if you make offerings to an Araham, you thereby attain

limitless and boundless blessings. There is no way to calculate how many Worthy of offerings, worthy of worship or respect from humans and gods, one of the ten titles of a Tathagata. It is said that if you make offerings to an Arahant, you thereby attain limitless and boundless blessings. There is no way to calculate how many. Through meditation practices, Arhats become killer of the demons of ignorance, or slayer of the enemy. The thieves here are not external thieves, but the thieves within yourself: the thieves of ignorance, the thieves of afflictions, the thieves of greed, hatred, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, and so on. They are unknown to you, but they quietly rob all your virtues. Through meditation practices, Arhats have attained the patience with the nonproduction of dharmas. They do not have to be reborn, because they have destroyed all the karma of reincarnation. They have attained the patience with the nonproduction of dharmas. They do not have to be reborn, because they have destroyed all the karma of reincarnation.

*Arhat Is One Who Pursues a Goal of Personal Nirvana:* Arhat in Pali term means “Worthy One.” The term ‘Arahanta’ is composed of two parts: Ari and hanta. Ari means enemies or defilements. Hanta means killing or destroying. So, an Arahant is a man who killed or destroyed all defilements like lust, hatred, and delusion, etc. This is an ideal phala of Theravada Buddhism; a person who has extinguished all defilements (asrava) and afflictions (klesa) so thoroughly that they will not reappear in the future. At death, the arhat enters Nirvana, and will not be reborn again. Although arhats are commonly castigated in Mahayana literature for pursuing a “selfish” goal of personal nirvana, they are also said to be worthy of respect and to have attained a higher level of spiritual development. The figure of the lo-han (arhat) became widely popular in East Asia, particularly in Ch’an, which emphasized personal striving for liberation. The earliest known representations of the arhat in China date to the seventh century, and the arhat motif became widespread in the ninth and tenth centuries. Today groups of 500 arhat figures are often seen in Ch’an monasteries, and some larger complexes have a separate “arhat hall.” It should also be mentioned that the term “arhat” is also applied to Buddhas, because they too have eliminated all defilements and enter nirvana at death. In early Buddhism, “Arahant” denotes a person who has gained insight into the

true nature of things and the Buddha was the first Arahant. After the first conversion, five brothers of Kondanna also became Arahantas. According to the Pali Nikayas such as Samyutta Nikaya, Anguttara Nikaya, and Majjhima Nikaya, Arahantas are those who comprehend the formula of the twelve causes (nidanas), had eradicated the three taints or affluences (asravas), practiced the seven factors of enlightenment (sambojjhanga), got rid of the five hindrances (nivaranas), freed himself from the three roots of evil, and ten fetters. He practiced self-restraint and concentration, and acquired various supernatural powers, and awakened the nature of the misery of samsara. He practice four dhyanas, eight attainments. He obtained eight kinds of super knowledge, threefold knowledge, resulted in the liberation in the end. This freedom made him an Arahant who destroyed the fetter of rebirth in the cycle of samsara and enjoyed himself in Nirvana, and was worthy of being revered in this world.

***The Purpose of Zen Practices of Arhats Is to End Rebirth:*** A person who practices meditation and 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.

***The Purpose of Zen Practices of Arhats Is to Attain the Fruit of "No Longer Learning":*** Asaiksa or beyond learning stage refers to the stage of Arhatship in which no more learning or striving for religious achievement is needed (when one reaches this stage) because he has cut off all illusions and has attained enlightenment. The state of arhatship, the fourth of the sravaka stages; the preceding three stages requiring study; there are nine grades of arhats who have completed their course of learning.

***There Are No Differences Between the Cultivation of Zen of an Arhat and the Buddha:*** a) In the Book of Kindred Sayings, the Buddha does not make any statement differentiating between Himself and an Arahant: "The Tathagata, Brethren, who being Arahant, is fully enlightened, he it is who doth cause a way to arise which had not arisen before; who doth bring about a way not brought about before; who doth

proclaim a way not proclaimed before; who is the knower of a way, who understands a way, who is skilled in a way. And now, brethren, his disciples are way-farers who follow after him. That, brethren, is the distinction, the specific feature which distinguishes the Tathagat who, being Arahant, is fully enlightened, from the brother who is free be insight.” b) According to the “Buddhist Images of Human Perfection”, Nathan Katz showed that: “The Arahant is said to be equal to the Buddha in terms of spiritual attainment, as they have both completely overcome the asava. c) According the the Milindapanha, Arahants outshining all other Bhiksus, overwhelming them in glory and splendor, because with meditation practices, they are emancipated in heart. Arahantship is called the jewel of emancipation.

***Arahts Are Those Who Practiced The Four Meditations, and Attained the Four Ecstatic Attainments As Well As the Supreme Condition of Trance:*** According to the Encyclopedia of Buddhism, the word ‘Arahanta’ is derived from the root ‘Arh’, to deserve, to be worthy, to be fit, and is used to denote a person who has achieved the goal of religious life in Theravada Buddhism. Arahanta is composed of two parts ‘Ari’ and ‘Hanta’. ‘Ari’ means enemies or defilements. ‘Hanta’ means killing or destroying. So, an Arahant is a man who killed or destroyed all defilements like lust, hatred and ignorance. I.B. Hornor in “The Early Buddhist Theory of Man Perfected” gives us the following four forms of the nouns: araha, arahat, arahanta, and arahan. In early Buddhism, the term denotes a person who has gained insight into true nature of things, and the Buddha was the first Arahant. After the first conversion, five brothers of Kondanna also became Arahants. The Arahants are described as Buddhanubuddha, i.e., those who attained enlightenment after the fully Enlightened One. Then, as time passed, the conception of Arahantship was gradually widened and elaborated by the Buddha and his successors. Thus, an Arahant who was also supposed to comprehend the formula of the twelve nidanas, had eradicated the three asravas, practiced the seven factors of enlightenment, got rid of the five hindrances, freed himself from the three roots of evil, ten fetters of belief. He practiced self-restraint and concentration, and acquired various supernatural power, and awakened the nature of the misery of samsara. He practiced the Four meditations, four ecstatic attainments and the supreme condition of trance and

obtained the six kinds of super knowledge, threefold knowledge, etc, resulted in the liberation in the end. This freedom made him an Arahant who destroyed the fetter of rebirth in the cycle of samsara and enjoyed himself in Nibbana, and was worthy of being revered in this world. In the Pasadika Sutta, the Buddha reminded us the following Arahant formula: “The brother who is an Arahant in whom the intoxicants are destroyed, who has done his task, who has laid down his burden, who has attained salvation, who has utterly destroyed the fetters of rebirth, who is emancipated by true dhammas. The discipline of a Buddhist is aimed at the attainment of Arahantship. In other words, Arahant is an ideal man or sage at the highest of spiritual development.

### ***III. The Buddha’s Teachings on Arhat’s Meditation Practices:***

*The Buddha’s teachings on Arhat’s meditation practices in the Dharmapada Sutra:* There is no more suffering for him who has completed the journey; he who is sorrowless and wholly free from everything; who has destroyed all fetters (Dharmapada 90). The mindful exert themselves, they do not enjoy in an abode; like swans who have left their pools without any regret (Dharmapada 91). Arhats for whom there is no accumulation, who reflect well over their food, who have perceived void, signless and deliverance, and their path is like that of birds in the air which cannot be traced (Dharmapada 92). Arhats whose afflictions are destroyed, who are not attached to food, who have perceived void, signless and deliverance, and their path is like that of birds in the air which cannot be traced (Dharmapada 93). The gods even pay homage to Arhats whose senses are subdued, like steeds well-trained by a charioteer, those whose pride and afflictions are destroyed (Dharmapada 94). Like the earth, Arhats who are balanced and well-disciplined, resent not. He is like a pool without mud; no new births are in store for him (Dharmapada 95). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dharmapada 96). The man who is not credulous, but knows the uncreated, who has cut off all links and retributions, and renounces all desires. He is indeed a supreme man (Dharmapada 97). In a village or in a forest, in a valley or on the hills, on the sea or on the dry land, wherever Arhats dwell, that place is delightful (Dharmapada 98). For

Arhats, delightful are the forests, where common people find no delight. There the passionless will rejoice, for they seek no desires nor sensual pleasures (Dharmapada 99). *According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 1, the Buddha said:* “Always observe the 250 precepts; enter into and abide in purity by practicing the Four Noble Truths, which accomplish Arahantship. Arahants can fly and transform themselves. They have a lifespan of vast aeons and wherever they dwell they can move earth and heaven. One who achieves (certifies) Arahantship severs love and desire in the same manner as severing the four limbs; one is never able to use them again.”

## ***Phụ Lục F*** ***Appendix F***

### ***Thiền Của Bậc Bồ Tát***

#### ***I. Nghĩa Của Bồ Tát Trong Các Trường Phái Phật Giáo:***

Bồ Tát, một chúng sanh giác ngộ, và nguyện chỉ đạt được đại giác một khi cứu độ hết thảy chúng sanh. ***Thứ Nhất, Bồ Tát Là Một Chúng Hữu Tình Giác:*** Từ Bắc Phạn “Bodhisattva” có nghĩa là “Hữu tình giác,” hay “một chúng sanh giác ngộ,” hay “một chúng sanh mà bản chất là trí tuệ” hay “một chúng sanh khao khát giác ngộ.” Như vậy, Bồ Tát được xem như là một con người cũng với nghiệp của chính mình ở cõi đời này như những người khác, nhưng vị Bồ Tát bằng chính sự nỗ lực của mình, không phụ thuộc vào những yếu tố bên ngoài, tu tập theo phương pháp cụ thể và thực tế để vượt qua những xung đột bên trong chính mình bao gồm những nghiệp xấu và những khổ đau, cũng như những khủng hoảng bên ngoài như môi trường, tai họa... để có thể thay đổi trạng thái mất thăng bằng và để tất cả cùng sống với nhau trong một thế giới bình an, thịnh vượng và hạnh phúc. Đây là lý tưởng của Phật giáo Đại Thừa. Bắt đầu cuộc hành hoạt của một vị Bồ Tát được đánh dấu bằng “phát tâm giác ngộ” hay “Bồ Đề Tâm,” trong đó Bồ Tát nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Trong kinh văn Đại Thừa, việc này thường theo sau một nghi lễ công khai nguyện đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Có nghĩa là: “Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Đây là một trong những đại nguyện của một vị Bồ Tát. Sau đó thì vị Bồ Tát theo đuổi mục tiêu Phật quả bằng cách tiến tu từ từ Lục Ba La Mật hay Thập Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, vân vân. Hai phẩm chất chính trong đó vị Bồ Tát tu tập là từ bi và trí tuệ, và khi mà các Ba La Mật đã được tu tập kiện toàn, và từ bi cũng như trí tuệ đã được phát triển đến mức độ cao nhất, thì vị Bồ Tát trở thành một vị Phật. Bồ Tát đạo thường được chia làm 10 giai đoạn. Tuy nhiên từ Bồ Tát chỉ hạn hẹp trong Phật giáo Đại Thừa. Theo truyền thống Theravada, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được coi như một vị Bồ Tát (Đại Sĩ) trong những tiền kiếp trong Kinh Bốn Sanh, trong suốt những tiền kiếp đó, người ta nói Ngài đã từ

từ kiện toàn phẩm chất của một vị Phật. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, khái niệm Bồ Tát là một sự chối bỏ rõ ràng lý tưởng A La Hán của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong Đại Thừa A La Hán được xem như là hạn hẹp và ích kỷ, chỉ lo cho cho cá nhân giải thoát, ngược lại với một vị Bồ Tát, người làm việc cật lực vì chúng sanh mọi loài. **Thứ Nhì, Bồ Tát Là Một Chúng Sanh Giác Ngộ:** Như vậy từ “Bồ Tát” nói chung, cũng có nghĩa là một chúng sanh giác ngộ, chúng sanh hướng đến giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả. Theo Trường Bộ Kinh, nghĩa đen của “Bồ Tát” là người có trí, hoặc người quyết định hay nắm giữ con đường đi đến giác ngộ. **Thứ Ba, Bồ Tát Là Một Chúng Sanh Không Còn Chấp Thủ Đối Với Tất Cả Các Pháp:** Theo Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, không có nghĩa nào thật cho từ Bồ Tát, bởi vì Bồ Tát tu tập không chấp thủ đối với tất cả các pháp. Vì Bồ Tát là bậc đã thức tỉnh không còn tham đắm, đã hiểu tất cả các pháp và giác ngộ là mục đích của Bồ Tát. **Thứ Tư, Bồ Tát Là Một Bậc Giác Giả:** Nói tóm lại, Bồ Tát là một bậc giác giả trong hàng các chúng sanh. Vị ấy thường lập nguyện đem sự giác ngộ và trí tuệ mà mình đã mở bày ra nhằm giác ngộ tất cả các chúng sanh khác. Công việc của một vị Bồ Tát không dễ chút nào cả. Tuy không hy hữu như một vị Phật, nhưng cũng thật khó để có một vị Bồ Tát thị hiện và cũng thật khó cho phàm phu (người thường) gặp được một vị Bồ Tát thật.

## **II. Những Khái Niệm Về Bồ Tát Trong Các Trường Phái Phật Giáo:**

**Khái Niệm Bồ Tát Trong Phật Giáo Nguyên Thủy:** Vài thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt, Bồ Tát là một trong những tư tưởng quan trọng nhất của Phật tử Đại Thừa. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Tát không phải là sở hữu của riêng trường phái Đại Thừa. Từ “Bồ Tát” đã được nói đến trong kinh điển Pali và xuất phát từ Phật giáo Nguyên Thủy, được dùng riêng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi Ngài giác ngộ. Theo trường phái Thượng Tọa Bộ, Bồ Tát được định nghĩa như là một người chắc chắn sẽ thành Phật. Vị ấy là bậc sáng suốt được người trí bảo vệ và ủng hộ. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, Bồ Tát là người tu tập đoạn trừ kiết sử, thanh tịnh tâm để trở thành bậc toàn thiện và giác ngộ. Chính những Bồ Tát như vậy xuất hiện trong kinh điển Pali. Thành tựu như vậy là Bồ Tát đã hoàn toàn thành lý tưởng phạm hạnh của mình. Nhưng lý tưởng Đại Thừa đã đưa Bồ Tát đến những nỗ lực



lớn hơn dựa trên những hoạt động tích cực để giúp tất cả chúng sanh đau khổ đạt được hạnh phúc tối hậu mà trước đó Bồ Tát không quan tâm. Không thỏa mãn với những tu tập chỉ làm giảm thiểu tham, sân, si, tiêu trừ kiết sử và hoàn thành đời sống phạm hạnh cho chính mình, nên Bồ Tát chú tâm nỗ lực giúp tất cả chúng sanh vượt qua cuộc phấn đấu tìm an lạc giải thoát cho họ. Còn một chúng sanh nào chưa giải thoát thì Bồ Tát chưa giải thoát. Đó là lý tưởng của Bồ Tát.

**Lý Tưởng Bồ Tát Theo Phật Giáo Đại Thừa:** Theo Phật giáo Đại Thừa, lý tưởng Bồ Tát một phần do áp lực xã hội trên Giáo hội, nhưng phần lớn lý tưởng này liên kết với sự tu tập những ‘Vô Lượng’ đã huấn luyện chư Tăng không được biệt mình với người khác. Như chúng ta đã thấy, Phật giáo có hai phương pháp nhằm giảm thiểu cảm thức chia ly nơi những cá nhân. Một là sự vun xới những cảm xúc xã hội, hay những tình cảm như từ và bi. Phương pháp kia bao gồm việc thủ đắc thói quen xem tất cả những điều người ta nghĩ, cảm hay làm như một hồ tương tác dụng của những sức mạnh vô ngã, gọi là pháp, từ từ tháo gỡ những ý tưởng như ‘tôi’ hay ‘của tôi’ hay ‘ngã.’ Có sự mâu thuẫn giữa phương pháp trí tuệ, tức là phương pháp không cần thấy đến người nào cả, nhưng chỉ biết có vạn pháp, và phương pháp của “Vô Lượng” (hay tứ vô lượng tâm-từ-bi-hỷ-xả), mục đích vun xới những liên đới với những người được xem như những cá nhân. Sự tu tập thiền định trên các pháp làm tiêu tan tha nhân cũng như tự ngã trong một hợp khối của những pháp vô ngã và nhất thời. Nó làm giảm thiểu nhân tính của chúng ta thành 5 nhóm, thêm vào đó một thứ nhãn hiệu. Nếu trên trần gian này chẳng có gì ngoài những bó Pháp, nguội lạnh, vô ngã như những nguyên tử thành hoại trong chớp mắt, không có cái gì là từ bi tác dụng lên cả. Người ta không thể ao ước điều tốt lành cho Pháp, cũng như người ta không thể thương xót một cái gọi là Pháp, gọi là ‘pháp giới’ hay một; nhãn căn,’ hay một ‘nhĩ thức giới.’ Trong những đoàn thể Phật giáo nơi người ta tu tập phương pháp của các Pháp rộng rãi hơn những ‘Vô lượng tâm,’ sẽ dẫn tới sự khô khan tâm trí nào đó, tới sự xa cách, và thiếu hơi ấm nhân loại. Nhiệm vụ của Phật tử là thi hành cả hai phương pháp mâu thuẫn một lượt. Cũng như phương pháp của các pháp dẫn tới sự mâu thuẫn vô biên của tự ngã, bởi vì tất cả đều trở nên trống rỗng vì nó, cũng thế phương pháp của các ‘vô lượng tâm’ đưa tới sự trải rộng vô biên của tự ngã, bởi vì người ta ngày càng đồng hóa với chúng sanh. Cũng như phương pháp của trí

tuệ chứng minh ý tưởng rằng không có bất cứ một cá nhân nào trên trần gian cả, cũng vậy phương pháp của ‘Vô Lượng’ lại mở rộng ý thức về những vấn đề cá nhân ngày càng liên quan tới nhiều người hơn nữa. Vậy Phật giáo Đại Thừa làm cách nào để giải quyết mối mâu thuẫn này? Những triết gia Phật giáo khác với những triết gia được nuôi dưỡng trong truyền thống Aristote ở chỗ họ không sợ, trái lại họ rất thích mâu thuẫn. Họ đề cập tới mâu thuẫn này, hay những mâu thuẫn khác, bằng cách chỉ phát biểu nó trong một hình thức ương ngạnh và rồi họ để nó ở đó. Theo Kinh Kim Cang: “Này Tu Bồ Đề! Một vị Bồ Tát phải nghĩ rằng, ‘Có bao nhiêu chúng sanh trong vũ trụ này, dầu họ thuộc loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh hay hóa sanh; dầu họ thuộc loài có sắc, hay không sắc; dầu họ thuộc loài có tri giác, hay không có tri giác, cho đến bất cứ chúng sanh nào trong vũ trụ mà mình có thể quan niệm được, tất cả đều phải được ta dẫn vào Niết Bàn, vào trong cảnh giới Niết Bàn không để lại chút dấu tích gì. Và mặc dù vô lượng chúng sanh đã được dẫn đến Niết Bàn như vậy, không có một chúng sanh nào được dẫn tới Niết Bàn cả. Tại sao vậy? Nếu một vị Bồ Tát còn thấy có ‘chúng sanh,’ Bồ tát đã không được gọi là người giác ngộ.” Nói tóm lại, trong Phật giáo Đại Thừa, Bồ Tát là một chúng sanh đã có sẵn bản chất hoặc tiềm năng của trí tuệ siêu việt hoặc chánh giác tối thượng, là bậc đang đi trên con đường đạt tới trí tuệ siêu việt. Bồ Tát là một chúng sanh có khả năng thành Phật. Với sự tự tại, trí tuệ và từ bi, Bồ Tát biểu thị một thời kỳ cao của Phật quả, nhưng chưa phải là một vị Phật toàn giác. Sự nghiệp tu hành của bậc Bồ Tát kéo dài nhiều đời nhiều kiếp, mỗi đời Ngài đều thực hành lục độ và thập địa để cầu đắc quả chánh giác tối hậu, đồng thời lấy sự phấn đấu vĩ đại và tâm kiên nhẫn phi thường và không ngừng tự hy sinh để mưu cầu sự tốt đẹp cho tất cả chúng sanh.

***Khái Niệm Về Sự Khác Biệt Giữa Bồ Tát Và Nhị Thừa Trong Kinh Lăng Già:*** Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nhắc Mahamati về sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa như sau: “Này Mahamati, sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa như sau: Nhị Thừa không thể tiến qua địa thứ sáu và tại đó chừa vị nhập Niết Bàn. Trong khi vị Bồ Tát ở địa thứ bảy, đi qua một kinh nghiệm tâm linh hoàn toàn mới, được gọi là anabhogacarya và có thể được dịch là một đời sống vô mục đích hay vô công dụng. Nhưng được hộ trì bởi thần lực chư Phật là cái năng lực nhập vào các đại nguyện mà vị Bồ Tát thiết lập đầu tiên

khi ngài mới khởi đầu sự nghiệp của ngài và giờ đây ngài thiết định nhiều phương pháp cứu độ khác hẳn nhau nhằm lợi lạc cho chúng sanh u mê lầm lạc của ngài. Từ quan điểm tuyệt đối về chân lý tối hậu mà vị Bồ Tát đạt được, thì không có sự tiến bộ của tâm linh như thế trong đời sống của ngài, vì ở đây quả thực không có tầng bậc, không có sự thăng tiến tương tục mà riêng chân lý là không có tướng trạng và tách ly hoàn toàn với sự phân biệt.

### ***III. Bồ Tát Đạt Được Trí Tuệ Qua Tu Tập Thiền Định Và Các Ba La Mật Khác:***

***Trí Tuệ Bồ Tát:*** Vị Bồ Tát phải tu tập thiền định sao cho đạt được trí tuệ; và cùng lúc phải trải qua ít nhất bốn a tăng kỳ thực hành các ba la mật trước khi ngài có thể đắc a nậu đa la tam miệu tam bồ đề. Trí Tuệ Bồ Tát ít nghiêng về lòng tin mà nghiêng về nỗ lực phát triển trí tuệ hơn. Ít khi nào một người, nếu không muốn nói là không bao giờ đạt được cả ba mặt trí tuệ, tín tâm và tinh tấn. Trí Tuệ Bồ Tát chỉ tập trung trí tuệ và tăng trưởng thiền định hơn là giữ oai nghi và hình thức bên ngoài. Trí Tuệ Bồ Tát luôn hành động theo lý trí chứ không bị dẫn dắt hoặc nô lệ bởi lòng tin. Trí Tuệ Bồ Tát thích thiền định. Với tâm ý tĩnh lặng mà mạnh mẽ tỏa ra năng lực an lạc khiến họ có thể chuyển hóa chúng sanh bớt khổ đau hơn. Trí Tuệ Bồ Tát có thể đạt giác ngộ trong thời gian ngắn, bậc Tín Tâm Bồ Tát phải trải qua một thời gian dài hơn, và bậc Tinh Tấn Bồ Tát phải trải qua một thời gian còn dài hơn nữa để đạt đến quả vị Phật. Ngoài ra, bậc tu Bồ Tát đạo đã lâu, đã chứng được Vô Sanh Pháp Nhãn. Bậc này còn có thể nguyện sanh trong đời ác để cứu độ chúng sanh mà không sợ cùng chúng sanh đắm chìm trong biển sanh tử luân hồi. Luận Đại Trí Độ dạy: “Bậc Bồ Tát đã chứng Vô Sanh Nhãn cũng ví như người có thân nhân bị nước lôi cuốn, mà có đủ đầy khả năng và phương tiện, người ấy tỉnh sáng lấy thuyền bơi ra cứu, nên cả hai đều không bị nạn trầm溺.”

***Bồ Tát Tu Tập Ba La Mật Theo Kinh Duy Ma Cật:*** a) Bồ Tát là những vị có tiếng tăm, đều đã thành tựu trí hạnh Đại Thừa. Do nhờ sự chỉ giáo của chư Phật mà các ngài đã làm thành bậc thành hộ pháp, giữ gìn Chánh Pháp, diễn nói pháp âm tự tại vô úy như sư tử hống giáo hóa chúng sanh, danh đồn xa khắp mười phương. Người đời không cầu thỉnh mà các sẵn sàng đến chúng hội để tuyên lưu Tam Bảo, không để dứt mất. Các ngài hàng phục tất cả ma oán, ngăn dẹp các ngoại đạo;

sáu căn tam nghiệp thân khẩu ý đều thanh tịnh; trọn lia năm món ngăn che và mười điều ràng buộc. Tâm thường an trụ nơi lý vô ngại giải thoát. Nhờ niệm định tổng trì và tâm bình đẳng mà các ngài có khả năng biện tài thông suốt không hề trở ngại. Các ngài đã thành tựu Lục Ba La Mật, các hạnh bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, cũng như giáo pháp phương tiện thiện xảo lợi mình lợi người thấy đều đầy đủ. Tuy nhiên, với các ngài, những thành tựu này không có nghĩa là làm lợi cho chính họ, mà các ngài đã được đến bậc vô sở đắc mà không khởi pháp nhãn (vô sinh pháp nhãn). Các ngài có khả năng tùy thuận diễn nói pháp luân bất thối; khéo hiểu rõ chân tướng vạn pháp, thấu biết căn cơ chúng sanh; oai đức bao trùm đại chúng và thành tựu pháp vô úy. b) Các ngài dùng công đức trí tuệ để trau sửa tâm mình, bằng cách lấy tướng tốt trang nghiêm thân hình sắc tướng dung nhan bậc nhất, vì thế bỏ hẳn tất cả trang sức tốt đẹp trong đời. Danh tiếng các ngài cao xa vượt hẳn núi Tu Di. Lòng tin thâm thâm của các ngài bền chắc không bị phá vỡ như kim cương. Pháp bảo của các ngài soi khắp, và mưa cam lồ tuôn đổ nơi nơi. Tiếng thuyết pháp của các ngài là thâm thâm vi diệu bậc nhất. c) Các ngài đã thâm nhập lý duyên khởi, dứt bỏ các tập khí kiến chấp sai lầm, thoát khỏi nhị biên. Các ngài diễn nói các pháp không sợ sệt như sư tử hống, những lời giảng nói như sấm vang. Các ngài không thể bị hạn lượng hạn chế, vì các ngài đã vượt ra ngoài sự hạn lượng. d) Các ngài tự chứa nhóm rất nhiều Pháp Bảo như Hải Đạo Sư. Các ngài hiểu rõ nghĩa thâm thâm của các pháp, biết rõ hiện trạng qua lại trong các cảnh thú và hành vi tốt xấu trong tâm niệm của chúng sanh. Các ngài đã đạt đến trạng thái gần như trí tuệ tự tại vô thượng của chư Phật, đã thành đạt thập lực vô úy, và thập bát bất cộng. Dù các ngài đã ngăn đóng các cửa ngõ ác thú, các ngài vẫn hiện thân trong năm đường hóa độ chúng sanh, làm vị đại y vương khéo trị lành các bệnh, tùy theo trường hợp cá nhân mà cho thuốc một cách công hiệu. Vì thế mà các ngài đã thành tựu vô lượng công đức, trang nghiêm thanh tịnh vô lượng cõi Phật. Chúng sanh nào được nghe danh thấy hình đều được lợi ích vì các hành động của các ngài đều không uổng phí. Vì thế các ngài đều đã thành tựu mọi công đức tuyệt hảo.

#### ***IV. Sự Tu Tập Thiền Định Của Chư Bồ Tát Trong Những Sinh Hoạt Hằng Ngày:***

Trong sinh hoạt hằng ngày, chư Bồ Tát tu tập thiền định sao cho các ngài không còn chán ghét thứ gì trong bất cứ thế giới nào mà ngài bước vào, vì biết rằng hết thấy các pháp như ảnh tượng phản chiếu. Các ngài không đam mê trong bất cứ con đường nào mà ngài bước đi, vì biết rằng tất cả chỉ là sự hóa hiện. Các ngài không thấy mỗi một trong bất cứ nỗ lực nào điều phục chúng sanh, vì biết rằng tất cả là vô ngã. Các ngài nhiếp hóa chúng sanh không hề mỗi một vì từ bi là tinh thể của ngài. Các ngài không sợ phải trải qua nhiều kiếp, vì thấy rõ rằng sinh tử và năm uẩn như ảo tượng. Các ngài không hủy diệt bất cứ con đường hiện hữu nào, vì biết rằng hết thấy các giới (dhatu) và xứ (ayatana) đều là pháp giới (dharmadhatu). Các ngài không có thiên chấp về các đạo vì biết rằng hết thấy tư tưởng đều như quáng nắng. Các ngài không bị ô nhiễm dù khi đang ở trong cõi của hàng chúng sanh xấu ác, vì biết rằng hết thấy các thân đều chỉ là những giả tượng. Các ngài không hề bị lôi cuốn bởi những tham dục, vì đã hoàn toàn chế ngự tất cả những gì được khả thị. Các ngài đi bất cứ ở đâu một cách vô cùng tự tại, vì đã hoàn toàn kiểm soát những giả tượng. Các ngài hiểu nguyên lý lớn về hết thấy chúng sanh đều có Phật tánh. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh và đều có thể thành Phật. Đây là nguyên lý chính, mỗi người chúng ta là một vị Phật. Cách hành xử của Thượng Bất Khinh Bồ Tát là một thí dụ điển hình. Thí dụ như công đức đặc biệt của Thượng Bất Khinh Bồ Tát là ngài luôn kính trọng mọi người. Bồ Tát trải đời mình du hành khắp nơi, tiếp xúc với tất cả chúng sanh, bất kể là Bồ Tát biết người đó hay không, các ngài đều cung kính chấp tay trước họ mà nói: “Tôi không bao giờ dám khinh các ngài, vì các ngài rồi sẽ thành Phật.” Ngài không bao giờ buồn phiền khi bị người chửi mắng hay sỉ nhục khi nghe ngài nói câu này. Ngài luôn bình thản thực hành hạnh nguyện kính trọng đó bởi vì ngài biết chắc rằng tất cả chúng sanh rồi sẽ thành Phật.

#### ***V. Phẩm Hạnh Của Hai Vị Bồ Tát Phổ Hiền Và Văn Thù Qua Tu Tập Thiền Định Thâm Sâu:***

Nhờ tu tập sâu vào thiền định mà hai vị Bồ Tát Phổ Hiền và Văn Thù đã đạt được nhiều công hạnh xuất chúng. Họ biết rằng chư pháp như huyền. Họ biết chư Phật như ảnh. Họ biết hết thấy loài thọ sinh

như mộng. Họ biết hết thấy nghiệp báo như bóng trong gương. Họ biết hết thấy các pháp khởi lên như quầng nắng. Họ biết hết thấy thế gian đều như hóa. Họ đã thành tựu mười năng lực. Họ đã thành tựu trí huệ. Họ đã thành tựu tối thắng. Họ đã thành tựu quyết tín của Như Lai, khiến họ có thể cất tiếng rống của sư tử. Họ đã vào sâu trong biển cả của biện tài vô tận. Họ đã chứng đắc tri kiến giảng thuyết chánh pháp cho hết thấy chúng sanh. Họ đã hoàn toàn tự tại đối với hành vi của mình nên có thể du hành khắp thế giới không trở ngại như đi giữa hư không. Họ đã chứng đắc các năng lực kỳ diệu của một vị Bồ Tát. Sự dũng mãnh và tinh tấn của họ có thể phá vỡ đội quân Ma vương. Trí lực của họ quán triệt từ quá khứ, hiện tại đến vị lai. Họ biết rằng tất cả các pháp đều như hư không, họ thực hành hạnh không chống đối, không chấp trước các pháp. Dù họ siêng năng không mệt mỏi vì lợi ích của mọi người, nhưng biết rằng khi dùng nhất thiết trí để quán sát, các pháp vốn không từ đâu đến. Dù họ nhận thấy có một thế giới khách quan, họ biết rằng hiện hữu của thế giới vốn là bất khả đắc. Bằng trí tuệ tối thắng, họ tự hiện thân vô cùng tự tại. Họ thác sanh vào tất cả các thế giới, hóa hiện đủ loại hình tướng. Trong tất cả thế giới, họ tự hiện thân vô cùng tự tại. Họ biến đổi cảnh vi tế thành cảnh quảng đại, biến đổi cảnh rộng lớn thành cảnh vi tế. Ngay trong một niệm diện kiến hết thấy chư Phật. Họ được thần lực của chư Phật gia hộ. Trong chớp mắt họ thấy hết cả vũ trụ mà không chút lẫn lộn, và ngay trong một sát na; và họ có thể du hành khắp tất cả mọi thế giới. Ngoài ra, nhờ tu tập sâu vào thiền định mà hai vị Bồ Tát Phổ Hiền và Văn Thù còn đạt được mười công hạnh xuất chúng khác. Thứ nhất là các ngài không còn bị vướng mắc, vì có thể hiện thân khắp trong tất cả cõi Phật. Thứ nhì là họ hiển hiện vô số thân, vì có thể đi đến bất cứ nơi nào có Phật. Thứ ba là họ có nhãn quan thanh tịnh và vô ngại, vì họ có thể thấy được những thân biến của chư Phật. Thứ tư, họ có thể du hành bất cứ nơi đâu không bị giới hạn vào một xứ sở nào, vì họ hằng đến khắp tất cả những chỗ chư Phật thành Chánh Đẳng Chánh Giác. Thứ năm, họ có ánh sáng không giới hạn, vì có thể soi tỏ biển Phật pháp bằng ánh sáng trí tuệ của mình. Thứ sáu, họ có khả năng biện tài không bao giờ cùng tận, vì ngôn ngữ của họ không ô nhiễm. Thứ bảy, họ an trụ nơi trí tuệ vô đẳng, biết rõ không cùng tận như hư không vì công hạnh của họ thanh tịnh vô cấu. Thứ tám, họ không cố định tại một nơi nào vì họ tự hiện thân tùy theo tâm niệm và nguyện vọng của

hết thấy chúng sanh. Thứ chín, họ không bị mê muội vì họ biết rằng không có pháp và không có ngã trong thế giới của chúng sanh. Thứ mười, họ có siêu việt trí bao la như hư không, vì soi tỏ hết thấy Pháp giới bằng màn lưới quang minh của chính họ.

## *Zen of Bodhisattvas*

### *I. The Meanings of Bodhisattva in the Different Traditions of Buddhism:*

A Bodhisattva is one who has Bodhi or perfect wisdom as his essence or one whose being or essence is bodhi whose wisdom is resulting from direct perception of Truth with the compassion awakened thereby. Enlightened being who is on the path to awakening, who vows to forego complete enlightenment until he or she helps other beings attain enlightenment. ***First, A Bodhisattva Is An Awakening Being:*** The Sanskrit term “Bodhisattva” means “Awakening being” or a “being of enlightenment,” or “one whose essence is wisdom,” or “a being who aspires for enlightenment.” This is the ideal of Mahayana Buddhism. The beginning of the bodhisattva’s career is marked by the dawning of the “mind of awakening” (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. So, Bodhisattva is considered as a human being with his own karmas at his very birth as all other creatures, but he can be able to get rid of all his inner conflicts, including bad karmas and sufferings, and external crises, including environments, calamities and other dilema, can change this unfortunate situation and can make a peaceful, prosperous and happy world for all to live in together by using his effort and determination in cultivating a realistic and practical way without depending on external powers. In Mahayana literature, this is commonly followed by a public ceremony of a vow to attain Buddhahood (Pranidhana) in order to benefit other sentient beings. That is to say: “Above to seek bodhi, below to save (transform) beings.” This is one of the great vows of a Bodhisattva. After that point the bodhisattva pursues the goal of Buddhahood by progressively cultivating the six, sometimes ten, “perfections” (Paramita): generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom. The two primary qualities in which the

Bodhisattva trains are compassion and wisdom, and when the perfections are fully cultivated and compassion and wisdom developed to their highest level, the Bodhisattva becomes a Buddha. The Bodhisattva path is commonly divided into ten levels (Bhumi). The term Bodhisattva is not, however, confined solely to Mahayana Buddhism: in Theravada, Sakyamuni Buddha is referred to as “Bodhisatta” (Bodhisattva) in the past lives described in the Jatakas, during which he is said to have gradually perfected the good qualities of a Buddha. In the Mahayana sense, however, the Bodhisattva concept is an explicit rejection of Nikaya Buddhism’s ideal religious paradigm, the Arhat. In Mahayana the Arhat is characterized as limited and selfish, concerned only with personal salvation, in contrast to the Bodhisattva, who works very hard for all sentient beings. **Second, A Bodhisattva Is A Bodhi Being:** So the term “Bodhisattva” in general, also means a “Bodhi being”. It denotes a being who is destined to obtain fullest Enlightenment or Buddhahood. According to the Digha Nikaya, literally, a “Bodhisattva” means one who is an intellectual, or one who is resolved or maintained only to the paths that lead to enlightenment. **Third, A Bodhisattva Is A Being Who Has Non-Attachment to All Dharmas:** According to the Astasahasrika Prajnaparamita, nothing real is meant by the word “Bodhisattva,” because a Bodhisattva trains himself in non-attachment to all dharmas. For the Bodhisattva, the great being awakes in non-attachment to full enlightenment in the sense that he understands all the dharmas, because he has enlightenment as his aim, an enlightened being. **Fourth, A Bodhisattva Is An Enlightener:** In short, a Bodhisattva is an enlightener of sentient beings. He usually vows to take the enlightenment that he has been certified as having attained and the wisdom that he has uncovered to enlighten all other sentient beings. A Bodhisattva’s job is not easy at all. Though his appearance is not rare as that of a Buddha, but it is extremely difficult for a Bodhisattva to appear, and it is also extremely difficult for ordinary people to encounter a real Bodhisattva.



## ***II. Concepts of Bodhisattva in the Different Traditions of Buddhism:***

***Bodhisattva in the Concept of Theravada Buddhism:*** Several centuries after the Buddha's parinirvana, Bodhisattva is one of the most important ideas of Mahayana Buddhists. However, the concept was not a sole creation of the Mahayana. The term "Bodhisattva" had been mentioned in the Pali Canon and it stems from the original Pali Buddhism which is used more or less exclusively to designate Sakyamuni Buddha prior to His Enlightenment. According to Sarvastivada school, "Bodhisattva" is defined as a person who is certain to become a Buddha. He is a person who is born of wisdom and protected and served by the wise. A Bodhisattva is a person in the school of the elders who is desirous of acquiring the characteristics of a perfect being, the enlightened one. It appears as such in the Pali Nikayas. The accomplishment of such a state makes him content. But the ideal of Mahayana induces him to greater effort based on dynamic activity to help other beings attain ultimate bliss; before that he does not lay ore to save beings from the state of suffering. Not satisfied with his own mitigation of desire some actions that make him subjected to malice and all kind of craving, he strives up on helping all other beings to overcome their afflictions.

***Bodhisattva Ideal in Mahayana Buddhism:*** According to the Mahayana Buddhism, the ideal of the Bodhisattva was partly due to social pressure on the Order, but to a great extent it was inherent in the practice of the 'Unlimited,' which had trained the monks not to discriminate between themselves and others. As we saw, Buddhism has at its disposal two methods by which it reduces the sense of separateness on the part of individuals. The one is the culture of the social emotions, or sentiments, such as loving-kindness (friendliness) and compassion. The other consists in acquiring the habit of regarding whatever one thinks, feels or does as an interplay of impersonal forces, called 'Dharmas,' weaning oneself slowly from such ideas as 'I' or 'mine' or 'self.' There is a logical contradiction between the method of wisdom, which sees no persons at all, but only Dharmas, and the method of the 'Unlimited' which cultivates relations to people as persons. The meditation on Dharmas dissolves other people, as well as oneself, into a conglomeration of impersonal and instantaneous

dharmas. It reduces our manhood into 5 heaps, or pieces, plus a label. If there is nothing in the world except bundles of Dharmas, as cold and as impersonal as atoms, instantaneously perishing all the time, there is nothing which friendliness and compassion could work on. One cannot wish well to a Dharma which is gone by the time one has come to wish it well, nor can one pity a Dharma, say a 'mind-object,' or a 'sight-organ,' or a 'sound-consciousness.' In those Buddhist circles where the method of Dharmas was practiced to a greater extent than the 'Unlimited,' it led to a certain dryness of mind, to aloofness, and to lack of human warmth. The true task of the Buddhist is to carry on with both contradictory methods at the same time. As the method of Dharmas leads to boundless expansion of the self, because one identifies oneself with more and more living beings. As the method of wisdom explodes the idea that there are any persons at all in the world, so the method of the 'Unlimited' increases the awareness of the personal problems of more and more persons. How then does the Mahayana resolve this contradiction? The Buddhist philosophers differs from philosophers bred in the Aristotelean tradition in that they are not frightened but delighted by a contradiction. They deal with this, as with other contradictions, by merely stating it in an uncompromising form, and then they leave it at that. According to the Diamond Sutra: "Here, oh! Subhuti! A Bodhisattva should think thus 'As many beings as there are in the universe of beings, be they being egg-born, or from a womb, or moisture-born, or miraculously born; be they with form, or without; be they with perception, without perception, or with neither perception nor no-perception, as far as any conceivable universe of beings is conceived; all these should be led by me into Nirvana, into that realm of Nirvana which leaves nothing behind. And yet, although innumerable beings have thus been led to Nirvana, no being at all has been led to Nirvana. And why? If in a Bodhisattva the perception of a 'being' should take place, he would not be called an 'enlightenment-being' or a Bodhisattva.'" In short, In Mahayana Buddhism, a Bodhisattva is one who has the essence or potentiality of transcendental wisdom or supreme enlightenment, who is on the way to the attainment of transcendental wisdom. He is a potential Buddha. In his self-mastery, wisdom, and compassion, a Bodhisattva represents a high stage of Buddhahood, but he is not yet a supremely enlightened,

fully perfect Buddha. His career lasts for aeons of births in each of which he prepares himself for final Buddhahood by the practice of the six perfections (paramitas) and the stages of moral and spiritual discipline (dasabhumi) and lives a life of heroic struggle and unremitting self-sacrifice for the good of all sentient beings.

***Concepts of the Differences Between Bodhisattva and the Two Vehicles In the Lankavatara Sutra:*** In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, the distinction between the Bodhisattva and the Two Vehicles is emphasized, as the latter are unable to go up further than the sixth stage where they enter into Nirvana. At the seventh stage, the Bodhisattva goes through an altogether new spiritual experience known as anabhogacarya, which may be rendered “a purposeless life.” But , supported by the majestic power of the Buddhas, which enters into the great vows first made by the Bodhisattva as he started in his career, the latter now devises various methods of salvation for the sake of his ignorant and confused fellow-beings. But from the absolute point of view of the ultimate truth in the Lankavatara Sutra, attained by the Bodhisattva, there is no such graded course of spirituality in his life; for here is really no gradation (krama), no continuous ascension (kramanusandhi), but the truth (dharma) alone which is imageless (nirabhasa), and detached altogether from discrimination.

### ***III. Bodhisattvas attain Wisdom Through Practicing of Meditation and Other Paramitas:***

***Intellectual Bodhisattva:*** A Bodhisattva must practice meditation to attain the wisdom; at the same time, he must practice all paramitas for at least four asankheyas before he can achieve Anuttara Samyak Sambodhi. Intellectual Bodhisattvas are less devotional and more energetic. One person is seldom, if ever, possesses these three characteristics. Intellectual Bodhisattvas concentrate more on the development of wisdom and on the practice of meditation than on observation of external forms of homage. They are always guided by reason and accept nothing on blind belief. They make no self-surrender, and are not slaves either to a book or to an individual. They prefer lonely meditation. With their silent but powerful thought of peace radiating from their solitary retreat they render moral help to

suffering humanity. Intellectual Bodhisattvas can attain Buddhahood within a short period, Devotional Bodhisattvas take longer time, and Energetic Bodhisattvas take longer still. Besides, those who have followed the Bodhisattva path for a long time and attained the Tolerance of Non-Birth or insight into the non-origination of phenomena. These Bodhisattvas can vow to be reborn in this evil realm to rescue sentient beings without fear of being drown in the sea of Birth and Death with sentient beings. The Perfection of Wisdom Treatise states: “Take the case of the person who watches a relative drowning in the river, a person, more intelligent and resourceful, hurries off to fetch a boat and sails to rescue his relative. Thus both persons escape drowning. This is similar to the case of a Bodhisattva who has attained Tolerance of Non-Birth, has adequate skills and means to save sentient beings.”

*Bodhisattvas Cultivate Paramiatas According to the Vimalakirti Sutra:* a) Bodhisattvas are those who were well known for having achieved all the perfections that lead to the great wisdom. They had received instructions from many Buddhas and formed a Dharma-protecting citadel. By upholding the right Dharma, they could fearlessly give the lion’s roar to teach sentient beings; so their names were heard in the ten directions. They were not invited but came to the assemble to spread the teaching on the Three Treasures to transmit it in perpetuity. They had overcome all demons and defeated heresies; and their six faculties, karmas of deeds, words and thoughts were pure and clean; being free from the (five) hindrances and the (ten) bonds. They had realized serenity of mind and had achieved unimpeded liberation. They had achieved right concentration and mental stability, thereby acquiring the uninterrupted power of speech. They had achieved all the (six) paramitas: charity (dana), discipline (sila), patience (ksanti), devotion (virya), serenity (dhyana) and wisdom (prajna), as well as the expedient method (upaya) of teaching which completely benefit self and others. However, to them these realizations did not mean any gain whatsoever for themselves, so that they were in line with the patient endurance of the uncreate (anutpattika-dharma-ksanti). They were able to turn the wheel of the Law that never turns back. Being able to interpret the (underlying nature of) phenomena, they knew very well the roots (propensities) of all living beings; they surpassed them all and

realized fearlessness. b) They had cultivated their minds by means of merits and wisdom with which they embellished their physical features which were unsurpassable, thus giving up all earthly adornments. Their towering reputation exceeded the height of Mount Sumeru. Their profound faith (in the uncreate) was unbreakable like a diamond. Their treasures of the Dharma illuminated all lands and rained down nectar. Their speeches were profound and unsurpassable. c) They entered deep into all (worldly) causes, but cut off all heretical views for they were already free from all dualities and had rooted out all (previous) habits. They were fearless and gave the lion's roar to proclaim the Dharma, their voices being like thunder. They could not be gauged for they were beyond all measures. d) They had amassed all treasures of the Dharma and acted like (skillful) seafaring pilots. They were well versed in the profound meanings of all Dharmas. They knew very well the mental states of all living beings and their comings and goings (within the realms of existence). They had reached the state near the unsurpassed sovereign wisdom of all Buddhas, having acquired the ten fearless powers (dasabala) giving complete knowledge and the eighteen different characteristics (of a Buddha as compared with Bodhisattvas (avenikadharma). Although they were free from (rebirth in ) evil existences, they appeared in five mortal realms as royal physicians to cure all ailments, prescribing the right medicine in each individual case, thereby winning countless merits to embellish countless Buddha lands. Each living being derived great benefit from seeing and hearing them, for their deeds were not in vain. Thus they had achieved all excellent merits.

#### ***IV. Bodhisattvas' Practicing of Meditation in Daily Activities:***

In daily activities, Bodhisattvas practice meditation so that they do not detest anything in whatever world he may enter, for he knows (prajna) that all things are like reflected images. They are not defiled in whatever path they may walk, for they know that all is a transformation. They feel no fatigue whatever in their endeavor to mature all beings, for they know that there is nothing to be designated as an ego-soul. They are never tired of receiving all beings, for they are essentially love and compassion. They have not fear in going through all kalpas, for they understand (adhimukta) that birth-and-death

and all the skandhas are like a vision. They do not destroy any path of existence, for they know that all the Dhatus and Ayatanas are the Dharmadhatu. They have no perverted view of the paths, for they know that all thoughts are like a mirage. They are not defiled even when they are in the realm of evil beings, for they know that all bodies are mere appearances. They are never enticed by any of the evil passions, for they have become a perfect master over things revealed. They go anywhere with perfect freedom, for they had full control over all appearances. They understand the great principle of Buddha-nature in all living beings. All living beings basically have Buddha-nature and can become Buddha. This is the great principle of the identity of all beings in principle with the Buddha. In principle, every one of us is a Buddha. For example, the conducts of Bodhisattva Never Disparaging is one typical example. His particular merit is that he respects every one. He spends his life wandering round the earth, approaching all kinds of people, whether he knew them or not to bow to them, he always says: "I would never dare disparage you, because you are all certain to attain Buddhahood." He never feels bad when people abuse or insult him because of his statement. But he continues unperturbed because he considers that all these people observe the course of duty of Bodhisattvas and are to become Buddhas.

***V. Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas' Qualifications Achieved Through Practicing of Deep Meditation:***

Through practicing of deep meditation, Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas achieved ten other outstanding qualifications. First, they are unattached in their conduct because they are able to expand themselves in all the Buddha-lands. Second, they manifest innumerable bodies because they can go over wherever there are Buddhas. Third, they are in possession of an unimpeded and unspoiled eyesight because they can perceive the miraculous transformations of all the Buddhas. Fourth, they are able to visit anywhere without being bound to any one locality because they never neglect appearing in all places where the Buddhas attain to their enlightenment. Fifth, they are in possession of a limitless light because they can illumine the ocean of all the Buddha-truths with the light of their knowledge. Sixth, they have an inexhaustible power of eloquence through eternity because their

speech has no taint. Seventh, they abide in the highest wisdom which knows no limits like space because their conduct is pure and free from taints. Eighth, they have no fixed abode because they reveal themselves personally in accordance with the thoughts and desires of all beings. Ninth, they are free from obscurities because they know that there are really no beings, no soul-substances in the world of being. Tenth, they are in possession of transcendental knowledge which is as vast as space because they illumine all the Dharmadhatus with their nets of light. Through practicing of deep meditation, Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas achieved many outstanding qualifications. They know that all dharmas are like Maya. They know that all Buddhas are like shadows. They know that all existence with its rise and fall is like a dream. They know that all forms of karma are like images in a mirror. They know that the rising of all things is like fata-morgana. They know that the worlds are mere transformations. They are all endowed with the ten powers. They are all endowed with knowledge. They are all endowed with dignity. They are all endowed with faith of the Tathagata, which enable them to roar like lions. They have deeply delved into the ocean of inexhaustible eloquence. They all have acquired the knowledge of how to explain the truths for all beings. They are complete masters of their conduct so that they move about in the world as freely as in space. They are in possession of all the miraculous powers belonging to a Bodhisattva. Their strength and energy will crush the army of Mara. Their knowledge power penetrates into the past, present, and future. They know that all things are like space, they practice non-resistance, and are not attached to them. Though they work indefatigably for others, they know that when things are observed from the point of view of all-knowledge, nobody knows whence they come. Though they recognize an objective world, they know that its existence is something unobtainable. They enter into all the worlds by means of incorruptible knowledge. They are born in all the worlds, take all forms. In all the worlds they reveal themselves with the utmost freedom. They transform a small area into an extended tract of land, and the latter again into a small area. All the Buddhas are revealed in one single moment of their thought. The powers of all the Buddhas are added on to them. They survey the entire universe in one

glance and are not all confused; and they are able to visit all the worlds in one moment.



## ***Phụ Lục G*** ***Appendix G***

### ***Thiền và Công Án***

#### ***I. Tổng Quan Về Công Án:***

*Thứ nhất*, “Koan” có nghĩa là “Công án”, là một từ ngữ Nhật Bản chỉ “những trường hợp ẩn ngữ,” mà chủ ý không thể nhận biết bằng khái niệm hay phân tích bằng suy nghĩ được. Công án được đề ra cho người học là để dẫn tới tâm trạng căng thẳng cực độ, và giải đáp của nó đòi hỏi hành giả phải trực nhận thực chất của vạn hữu. Công án được dùng trong Thiền, đặc biệt là trong các Thiền phái Lâm Tế. *Thứ nhì*, công án là một đề tài cho các đệ tử suy nghĩ và quán chiếu trong thiền quán trong các thiền đường phái Lâm Tế. Lúc đầu, công án là một “yết thị công khai,” có nghĩa là “có trước về mặt công lý.” Về sau này công án được nhà Thiền sử dụng một cách có hệ thống như những phương tiện đào tạo từ khoảng giữa thế kỷ thứ mười bằng cách tránh tất cả những lời giải thích duy lý. Công án cho phép đệ tử thấy rõ những giới hạn của trí tuệ và buộc phải vượt lên những giới hạn ấy bằng trực giác chứ không bằng duy lý, là thứ đưa anh ta vào một vũ trụ nằm bên ngoài mọi mâu thuẫn và mọi tư tưởng nhị nguyên. Sự phát khởi này cho phép người đệ tử trình bày với thầy một cách tự phát và không cần tới sự giúp đỡ từ bên ngoài.

#### ***II. Nghĩa Của “Công Án”:***

“Koan” là thuật ngữ Nhật Bản, có nghĩa là một thứ vấn đề mà vị thầy đề ra cho người đệ tử giải quyết. Tuy nhiên, “vấn đề” không phải là chữ đúng vì không có từ Anh ngữ nào tương đương với từ này. Theo từ ngữ Nhật Bản, “Ko” nguyên nghĩa là “công,” và “án” là “một vấn kiện.” Nhưng “một vấn kiện” thì không ăn nhập gì với Thiền cả. Cái “vấn kiện” Thiền là cái “vấn kiện” mà mỗi người chúng ta đem theo đến thế giới này khi mình sanh ra và cố đọc ra trước khi mình chết đi. Theo truyền thuyết Đại Thừa, người ta bảo Đức Phật đã thốt ra một câu sau đây khi Ngài ra khỏi thân thể của bà mẹ: “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn.” Đó là vấn kiện của Đức Phật để lại cho chúng ta đọc, và những ai đọc được nó tức là những đệ tử nhà Thiền vậy. Tuy

nhiên, không có gì bí ẩn trong câu nói này, vì tất cả nó khai mở hay “công khai” trước chúng ta, trước mỗi người chúng ta; và đối với những ai có mắt để thấy lời thố lộ ấy chẳng đề ra khó khăn nào cả. Nếu có một ý nghĩa ẩn dấu nào trong nó, là ở phía chúng ta chứ không phải từ “văn kiện.” Công án ở trong chúng ta, và Thiền sư chẳng làm gì khác hơn là chỉ nó ra cho chúng ta thấy rõ hơn trước. Khi công án được đem ra khỏi vô thức vào phạm vi của ý thức, thì chúng ta nói là chúng ta hiểu nó. Để thực hiện sự thức tỉnh này, công án đôi khi mang hình thức biện chứng nhưng thường thì, ít ra là một cách biểu hiện bên ngoài, nó mang một hình thức hoàn toàn phi lý

### ***III. Đặc Tính Của “Công Án”:***

*Thứ nhất*, công án được đề ra cho người học là để dẫn tới tâm trạng căng thẳng cực độ. *Thứ nhì*, công án được hình thành từ các cuộc vấn đáp giữa thầy trò ngày xưa, từ những đoạn văn trong các bài thuyết pháp hay các bài giảng của các vị thầy, hoặc từ những câu kinh và các lời dạy khác. Những Lời dạy khác này là những gì? a) Một trường hợp thiết lập một tiền lệ hợp pháp. b) Sự thể hiện của Pháp, đó là hiện thực của vũ trụ. c) Một câu chuyện thể hiện những nguyên tắc căn bản của Phật Pháp. *Thứ ba*, trong nhà Thiền, công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Công án không thể được giải đáp bằng cách sử dụng lý luận hợp lý, mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn, cũng như vượt qua lý trí biện biệt. *Thứ tư*, công án là một đề mục triết lý do một vị Thiền sư đưa cho một vị Thiền sinh mới nhập môn để quán tưởng. Đây là một phương pháp thông thường trong nhà Thiền nhằm giúp các Thiền sinh mới giảm bớt sự chấp trước.

### ***IV. Nguồn Gốc Của “Công Án”:***

Phương pháp nghiên cứu Thiền theo công án ở Trung Hoa vào thế kỷ thứ 12 với các Thiền sư đời nhà Tống, như ngài Ngũ tổ Pháp Diễn, Viên Ngộ Khắc Cần, và Đại Huệ Tông Cảo. Nhưng sự hệ thống hóa của nó xảy ra ở Nhật Bản ngay sau sự du nhập của Thiền vào thế kỷ thứ 13. Lúc đầu công án được phân loại với 3 tiêu đề: trực giác Bát Nhã, hoạt động, và cứu cánh. Sau này, vào thế kỷ thứ 17 thì Bạch Ẩn và các đồ đệ làm lớn thêm thành năm hay sáu tiêu đề, nhưng cốt lõi ba tiêu đề cũ vẫn còn có giá trị. Tuy nhiên, từ khi biểu thức hoàn thành,

tất cả hành giả thuộc tông Lâm Tế ngày nay đều nghiên cứu Thiền theo nó, và việc nghiên cứu không nhiều thì ít bị đóng khuôn đến mức đã có dấu hiệu suy đồi. Những thí dụ tiêu biểu và cổ điển đã được ngài Phật Quang Quốc Sư ở Trung Hoa và Bạch Ẩn ở Nhật Bản cho những hành giả Lối nhận thức Thiền bởi những người thuộc hệ thống không dùng công án được đại diện, theo tài liệu mà chúng ta có được bởi Lâm Tế ở Trung Hoa và bởi Bankei ở Nhật Bản.

***V. Công Án Là Một Cái Gì Đó Cho Các Đệ Tử Suy Nghĩ Và Quán Chiếu Trong Thiền Quán Trong Các Thiền Đường Phái Lâm Tế:***

Lúc đầu, công án là một “yết thị công khai,” có nghĩa là “có trước về mặt công lý.” Về sau này công án được nhà Thiền sử dụng một cách có hệ thống như những phương tiện đào tạo từ khoảng giữa thế kỷ thứ mười bằng cách tránh tất cả những lời giải thích duy lý. Công án cho phép đệ tử thấy rõ những giới hạn của trí tuệ và buộc phải vượt lên những giới hạn ấy bằng trực giác chứ không bằng duy lý, là thứ đưa anh ta vào một vũ trụ nằm bên ngoài mọi mâu thuẫn và mọi tư tưởng nhị nguyên. Sự phát khởi này cho phép người đệ tử trình bày với thầy một cách tự phát và không cần tới sự giúp đỡ từ bên ngoài.

***VI. Công Án Được Lâm Tế Sử Dụng:***

Nhằm giúp cho cái ngã tỉnh thức và chứng nghiệm “Phật tánh,” mà ngài Lâm Tế gọi là “Vô vị chân nhân,” nghĩa là trọn vẹn là mình và chân thực biết mình, trong các Thiền sư, nhất là các Thiền sư thuộc phái Lâm Tế, mới có sự sử dụng cái mà tiếng Nhật gọi là “koan.” Đó là một phát triển đặc biệt của các thế kỷ 11 và 12, khi Thiền được hết sức ưa chuộng và phổ biến rộng rãi khắp Trung Hoa, thu hút cả nhiều người không còn tìm đến vì một nhu cầu hiện sinh thức bách nào cả. Những vị thầy thời trước có lẽ hẳn đã phản ứng với cái lãnh đạm và lơ là bề ngoài như Bồ Đề Đạt Ma. Tuy nhiên, những vị thầy sau này, thành thật và bi mẫn muốn giúp tất cả những kẻ tìm kiếm, giờ đây bắt đầu chính họ thiết lập mối liên hệ với những người đến tìm bằng một công án. Vị thiền sư đời Tống đầu tiên sử dụng công án có phần hệ thống là Tông Cảo Đại Huệ (thế kỷ thứ 12), trong một dịp, đã nói như sau: “Chúng ta sinh ra từ đâu? chúng ta đi về đâu? Kẻ nào biết cái từ

đâu đến và đi về đâu này là kẻ mà chúng ta có thể thực sự gọi là một Phật tử. Như ai là cái kẻ trải qua sinh tử này? Lại nữa, ai là cái kẻ chẳng biết gì về cái từ đâu đến và đi về đâu của đời sống này? Ai là cái kẻ đột nhiên ý thức được cái từ đâu đến và đi về đâu của đời sống? Lại nữa ai là cái kẻ đối mặt với công án này, không thể giữ đôi mắt mình định, và vì hấn không lãnh hội nổi nó, thấy cả ruột gan mình đảo lộn như nuốt phải một hòn lửa không dễ dàng phun ra được. nếu ông muốn biết cái kẻ này là ai, lãnh hội hấn ở cái chỗ mà mình không thể đem hấn vào khuôn khổ của lý trí. Khi ông đã lãnh hội được hấn như thế, ông hấn biết rằng rốt cuộc hấn là kẻ vượt qua sự can thiệp của sanh tử.” Mục tiêu tối hậu vẫn giữ nguyên như vậy: biết và lãnh hội xem ta là ai bên kia cái “khuôn khổ của lý trí,” nghĩa là bên kia cái cơ cấu chủ thể-khách thể của trí năng. Hưởng về cứu cánh này của công án, một thứ câu hỏi, vấn đề, thách thức, hay đòi hỏi đề ra bởi và do sáng kiến của vị thầy, có ý định thỏa mãn hai tác dụng: thứ nhất là thâm nhập vào những miền sâu và kích thích tận căn nguồn nó mối ưu tâm nền tảng chôn sâu hay giả dối che đậy của bản ngã trong ngã thức. Thứ hai là trong khi kích động mối hoài mong căn bản này và cuộc tìm kiếm nó, giữ cho chúng được bén rễ và chỉ đạo một cách thích đáng. Vì chỉ khởi dậy chúng thôi cũng không đủ. Mà còn phải chỉ đạo và hơn nữa nuôi dưỡng chúng một cách cẩn mật ngõ hầu tránh nhiều cạm bẫy giả dối và ảo tưởng trong ấy chúng có thể bị giảm thiểu hay đi lạc hướng. Trong giai đoạn tiền công án của Thiên, kẻ cầu đạo thường đến vì sự thúc đẩy của kinh nghiệm sống của chính mình, đã rối loạn bởi một mối hoang mang dằn nén nào đó của đời sống. Tuy nhiên, bình thường “câu hỏi” hay mối ưu tâm chưa được thăm dò tới miền sâu tối hậu của nó. Mặc dù được nhen nhúm một cách tự nhiên, người ta cũng không biết cái căn nguồn hay chân tính của nó, do đó không có một hình thức thích đáng, nó dễ trở thành mơ hồ hay lệch lạc. Bất chấp một sự căng thẳng hay nghiêm trọng thực sự, do đó mối hoài mong và tìm kiếm này thường mù quáng, bất thường và hỗn độn, đòi hỏi một nền tảng và tâm điểm chính xác. Khi, trong thời kỳ này, trong một cuộc gặp gỡ với vị thầy, hành giả nhận được một thách thức hay đòi hỏi sắc bén, thí dụ như “Đem tâm ông ra đây!” “Cái gì đến như thế vậy?” “Thế nào là bản lai diện mục của ông trước khi ông được sanh ra?” “Khi chết, hỏa thiêu, và tro tàn rụi thì ông ở đâu?” Hay, giản dị “Nói! Nói!” Thường thường hiệu quả của nó cung cấp cái định

hướng và chỉ dẫn cần thiết. Dù như vậy, những thách thức, những câu hỏi, hay những đòi hỏi không được gọi là công án. Thay vào đó người ta lại gọi những trao đổi nhất thời và không có cấu trúc, không có tổ chức giữa thầy và trò là “Vấn Đáp,” nghĩa đen là hỏi và trả lời. Nhưng vì những trao đổi, hay vấn đáp này gợi ý, đặt nền tảng và điều khiển mối ưu tâm căn bản và cứu cánh của bản ngã, do đó, trên thực tế nhiều vấn đáp được sử dụng như là công án, hay như là nền tảng cho công án. Do đó chúng ta có thể xem công án với tác dụng hai mặt của nó là một nỗ lực cố ý và có trù tính để bảo đảm một kết quả trước đây đã được một cách tự nhiên không mưu tính. Trái lại, có lẽ ta có thể nói, bất chấp cái thuật ngữ kỹ thuật và những sai biệt của Thiền, rằng người đệ tử trước kia có công án tự nhiên của mình, tự nhiên ở cái chất thể nồng cháy, mặc dù vẫn phải thể hiện nó dưới một hình thức hay tâm điểm thích ứng, trong khi ở giai đoạn sau này, khi người ta vẫn chưa được với một hình thức thích hợp của câu hỏi cũng chưa lột tả được hết cái nội dung sống động của nó, chính vị thầy phải cố tìm cách trưởng dưỡng cả hình thức lẫn nội dung bằng cách ngay từ đầu đề ra một “câu hỏi” nào đó, từ bên ngoài. Trong trường hợp này, công án được hoàn toàn đề ra thay vì có phần nào tự nhiên. Nhưng lần nữa, chúng ta phải nhấn mạnh ngay tức khắc rằng khi nào mà cái “câu hỏi” hay “công án” vẫn tiếp tục là “cái từ phía bên ngoài” hay “được đề ra” mọi nỗ lực của chúng ta đều vô ích, và rốt cuộc lại, chẳng có Thiền gì cả. Tuy nhiên, trong đặc tánh về cơ cấu này cũng như trong thể cách áp dụng và sử dụng nó, công án được tính toán một cách cẩn thận để chống lại đúng cái nguy hiểm này. Vì ngay tự bản tánh của nó công án không tự cho mình thích ứng vào bất cứ khuôn khổ nhị nguyên chủ thể-khách thể nào của bản ngã trong ngã thức.

### ***VII.Số Lượng Công Án:***

Người ta nói toàn bộ có khoảng chừng 1.700 công án. Trong số này có 500 công án chính yếu, vì có nhiều công án trùng lặp nhau, cũng như có những công án có giá trị thấp cho việc thực hành. Các vị sư đều có những sở thích riêng về công án, nhưng thường thường họ dùng Vô Môn Quan và Bích Nham Lục là hai biên tập công án chính.

### **VIII. Công Án Thoại Đầu:**

Thoại đầu là những câu chuyện từ đó các công án được lấy ra, được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Từ ngữ trong đó công án tự hóa giải, thí dụ như khi đệ tử hỏi Ngài Triệu Châu, “Con chó có Phật tánh không?” Triệu Châu đáp: “Không!” Nguyên câu hỏi là một công án và chữ “Không” chính là thoại đầu. Dưới thời nhà Minh bên Trung Hoa, thiền khán thoại đầu mới phổ biến. Ngày nay hầu hết các thiền đường trên thế giới đều dùng thoại đầu. Người ta khán nhiều thứ thoại đầu như “Ai niệm Phật?” hoặc “Khi cha mẹ chưa sanh ra ta thì mặt mũi ta ra sao?” vân vân. Kỳ thật, tham thiền là không khởi lên vọng tưởng gì cả. Ví dụ như khi tham khán câu “Ai niệm Phật?” thì chúng ta cứ suy nghĩ tìm xem ai là người niệm Phật. Thật ra, đây cũng chỉ là một vọng tưởng; chẳng qua là chúng ta dùng một vọng tưởng để chế ngự mọi vọng tưởng khác mà thôi. Thậm chí niệm “A Di Đà Phật” cũng là dùng vọng chế vọng; nghĩa là ngay cả cái ý nghĩ niệm Phật cũng là vọng, là không thật. Và ngay cả cái niệm “Niệm Phật là ai” cũng là vọng tưởng; nhưng vọng tưởng này lại có khả năng chế ngự được các vọng tưởng khác. Đó là một trong những nguyên tắc căn bản của Thiền.

### **IX. Bốn Hoàn Cảnh Dẫn Đến Thiền Công Án:**

Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, sự canh tân của lối tu tập công án chắc chắn do bởi bốn hoàn cảnh sau đây: *Thứ Nhất*, nếu Thiền học cứ trôi đều theo đà của nó, nó đã đi đến chỗ tự tiêu diệt do bản chất thượng lưu về học vấn và kinh nghiệm của nó. *Thứ Nhì*, bởi vì dần dần Thiền đã cạn nguồn sáng tạo trong vòng hai hay ba trăm năm phát triển sau thời Lục Tổ Huệ Năng, nên đã cần phải có một sinh khí mới mẻ bừng tỉnh dậy để có thể sống còn, bằng cách ứng dụng một phương pháp triệt để nào đó khả dĩ khuấy mạnh tâm thức Thiền. *Thứ Ba*, trải qua một thời gian hoạt động sáng tạo, các chất liệu đã được tích tụ lại thành thứ được gọi là ‘thoại đầu,’ ‘cơ duyên,’ hay ‘vấn đáp,’ chúng tạo thành cốt cách của lịch sử Thiền; nhưng những cái này lại mở ngõ cho giải thích của trí thức, có hại cho sự chín mùi của kinh nghiệm Thiền. *Thứ Tư*, sự sinh trưởng như tầm ăn dâu của thứ mặc chiếu Thiền kể từ khởi thủy của sử Thiền là mối đe

đọa hiểm nghèo nhất cho kinh nghiệm sống động của Thiền. Cả hai xu hướng, chủ trương tịch mặc hay phái ‘mặc chiếu,’ và chủ trương trực giác hay kinh nghiệm trí năng, ngay từ đầu đã tranh chấp nhau, nếu không công khai thì cũng âm thầm.

### **X. Bốn Sứ Mệnh Của Thiền Tông Khi Chấp Nhận Lối Tu Tập Công Án:**

Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, các Thiền sư ở thế kỷ thứ 10 và 11 đã chấp nhận lối tu tập công án cốt để thực hiện những sứ mệnh sau đây: *Thứ Nhất*, đại chúng hóa Thiền tông để chặn đứng bản chất thượng lưu nó đưa Thiền đến chỗ tự hủy. *Thứ Nhì*, mang lại một kích thích mới mẻ cho dòng phát triển tâm thức Thiền, có thể mới thúc đẩy được sự thuần thực của kinh nghiệm Thiền. *Thứ ba*, bẻ gãy sự gia tăng của chủ trương duy trí trong Thiền. *Thứ Tư*, cứu Thiền khỏi bị chôn sống trong bóng tối của chủ trương tịch mặc.

### **XI. Năm Đặc Tính Của Công Án:**

Thiền chẳng phải là tâm lý học hay triết học, mà là một kinh nghiệm mang đầy ý nghĩa sâu xa và chứa đầy những nội dung sống động và siêu thoát. Trong Thiền, kinh nghiệm là chung quyết, là quyền năng của chính nó. Nó là chân lý cứu cánh, không do từ tri kiến thế gian mà ra; nó thỏa mãn mọi khát vọng của con người. Mỗi người phải thực hiện ngay trong chính mình, chứ không dựa vào những quyền năng từ bên ngoài. Ngay cả giáo lý của Phật Thích Ca, hay thuyết của chư Tổ, dù có thâm sâu và chân chính đi nữa, chẳng dính gì đến ai cả nếu như người ta không tiêu hóa chúng thành sinh mệnh của chính mình; ấy là nói rằng chúng phải xuất phát ngay từ những kinh nghiệm riêng tư của mình. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, sự thể hiện kinh nghiệm vừa kể trên gọi là ‘ngộ.’ Tất cả mọi công án là những phát ngôn của ‘ngộ’ không qua trung gian trí thức. Có năm đặc tính của việc thực tập công án: *Thứ Nhất*, công án được đề ra cho người học là để dẫn tới tâm trạng căng thẳng cực độ. *Thứ Nhì*, khả năng biện biệt được gác lại, tức là đình chỉ hoạt động phù phiếm hơn của tâm trí hầu cho những phần chính yếu và sâu xa hơn, thường thường vùi sâu, có thể được khai phát và thành tựu những bốn phận của chúng. *Thứ Ba*, những trung tâm hành xử, vốn dĩ là những căn cơ của một cá tính, được vận dụng đến mức tối đa để giải quyết công án.

Đây là điều mà Thiền sư nói đến khi ông nhắc đến tin lớn và nghi lớn như hai thế lực cốt yếu nhất cần có để quy định phẩm tính của một môn đệ Thiền có khả năng. Còn như việc tất cả người xưa quyết ý dâng hết thân tâm của mình cho sự thành thực của Thiền, thì điều đó cho thấy cái vĩ đại của lòng tin tưởng của họ nơi chân lý tối hậu, và cũng chứng tỏ sức mạnh của tinh thần tham sách của họ, gọi là ‘khổ cần;’ cái tinh thần ấy không từng xao lãng hoạt động cho đến lúc đạt được mục đích, nghĩa là cho đến lúc hiện chứng được Phật tính. *Thứ Tư*, khi sự viên mãn của tinh thần tới tột độ như thế ở đây nổi bật là một trạng thái trung tính của tâm thức mà các nhà tâm lý học khảo cứu về ý thức tôn giáo gọi nhầm là ‘xuất thần.’ Trạng thái tâm thức thiền này khác hẳn xuất thần vì rằng xuất thần là đình chỉ những thế lực tâm lý trong khi tinh thần thì đắm chìm trong việc chiêm ngưỡng một cách thụ động; trái lại, trạng thái tâm thức của thiền là một trạng thái đã được thúc đẩy bởi sự thực tập vô cùng tích cực của tất cả những khả năng cốt yếu tạo thành một nhân cách. Ở đây chúng được tập trung hẳn vào một sở tri độc nhất, gọi là trạng thái ‘nhất tâm.’ Nó cũng được coi như là một trạng thái đại nghi. Đây là lúc tâm thức thường nghiệm với tất cả nội dung vừa hữu thức vừa vô thức, đang vượt qua ranh giới của nó, và bằng trí năng, bắt liên lạc với cái bất khả tri, siêu việt, vô thức. Trong trạng thái xuất thần, không có sự xé rào vượt qua như thế, bởi vì nó là một thứ cứu cánh tĩnh, không cho phép tiến xa thêm nữa. Trong trạng thái xuất thần, chẳng có tương đương nào với hành vi ‘nhảy xuống vực thẳm’ hay ‘buông tay’. *Thứ Năm*, sau hết, cái thoát tiên có vẻ như đình chỉ tạm thời tất cả mọi khả năng của tâm thần nay bỗng được chất đầy những tinh lực mới mẻ chưa từng mơ tưởng đến. Sự biến đổi đột nhiên này diễn ra thường thường là do tác động của một âm thanh, một ảnh tượng hay một hình thức của hoạt động tính điều động. Một cái nhìn thấu suốt được phát sinh từ những vùng sâu thẳm ngay giữa lòng tâm thức, khi một nguồn suối của một đời sống mới đã tuôn trào, và cùng lúc, công án vén mở những bí mật của nó.

## ***XII. Mười Lời Khuyên Về Công Án Thiền Của Thiền Sư Thối***

### ***Ấn:***

Thực tập công án lẫn lộn với Thiền định, nhưng theo tất cả những cảnh giác này do một vị tôn túc đề ra về việc thực tập công án, thì rõ ràng Thiền không phải là thực tập Thiền định hay tư duy hay kham



nhấn thụ động. Nếu những người học Thiền đều hiểu đúng đắn, thì phải hiểu trọn vẹn nét đặc sắc này. Thiền có một chủ đích rõ: “bình tâm tỏ ngộ;” và để đi đến tâm trạng này, phải nhìn thẳng công án bằng đôi mắt của tâm, không tư duy, không chấp trước, chỉ coi nó như một cây sào, nhờ đó mà nhảy khỏi dòng sông tương đối để qua bờ tuyệt đối bên kia. Cái đặc sắc của đạo Phật Thiền tông là mọi thành quả không qua trung gian của khái niệm tôn giáo như tội lỗi, đức tin, ân sủng, cứu chuộc, vãn vãn. Vì thế, mà Thiền sư Thối Ẩn có mười lời khuyên về công án cho hành giả tu thiền như sau: *Thứ Nhất*, không tính toán theo trí tưởng tượng. *Thứ Nhì*, không phóng tâm xao lãng khi mình sử dụng mà y hay nhắm mắt. *Thứ Ba*, không quy định công án để rút ra một ý nghĩa. *Thứ Tư*, không bộc bạch bằng lời. *Thứ Năm*, không đặt ý nghĩa công án làm đối tượng cho tư tưởng. *Thứ Sáu*, đừng coi Thiền như một trạng thái chỉ thụ động. *Thứ Bảy*, không phán đoán công án theo tiêu chuẩn “Hữu và Vô”. *Thứ Tám*, không coi công án như là chỉ điểm cho ngoan không (tuyệt đối trống rỗng). *Thứ Chín*, không lăm lăm công án. *Thứ Mười*, đừng đem lòng chờ đợi chứng ngộ.

### ***XIII. Những Công Án khác:***

***Công Án Niệm Phật:*** Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt.

***Công Án về “Không”:*** Thường thì đây là công án được trao cho một thiền sinh mới trong Phật giáo, dựa vào câu chuyện của thiền sư Trung Hoa tên là Triệu Châu Tông Thắm khi được hỏi, “Con chó có Phật tánh hay không?” Ông trả lời “Không!” Không có nghĩa là “không có gì hết,” nhưng trong bài này nó chỉ sự từ chối cung cấp một câu trả lời bằng tư tưởng khái niệm hay ngôn ngữ phàm phu. Vấn đề công án, theo Thiền tông, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, và vì vậy con chó cũng phải có Phật tánh. Nhưng nếu Triệu Châu trả lời câu hỏi là “có,” thì hóa ra ông ta bị mắc kẹt vào nhị nguyên. Ngược lại, nếu ông trả lời

“không,” hóa ra ông tự đặt mình tách rời khỏi trí tuệ của các vị tổ trong truyền thống. Vì vậy mà câu trả lời của ông chỉ rằng trả lời câu hỏi này vượt ra ngoài ngôn ngữ và giáo pháp và phải được nắm bắt bằng trực giác. Khi thiền sinh hiểu được ý định của câu trả lời của Triệu Châu, người ta nói đó là một tia loé tức thời của trí tuệ. Từ “Không” hay “Hư không” đã trở nên nổi tiếng là một công án của Thiền phái Lâm Tế, cái “Không” của Triệu Châu Tông Thẩm, và chúng ta có thể nói toàn bộ mục đích của các trường phái Thiền là nhận thức cho được cái “Không.” Tuy nhiên, nguồn gốc của khái niệm này khởi sự ngay từ giáo lý căn bản của Đức Phật. Đức Phật đã dạy rằng mọi hiện tượng đều bị đóng bởi bốn dấu ấn: vô thường, khổ, vô ngã và không. Tại sao Đức Phật lại nói về sự trống rỗng của tất cả các hiện tượng? Theo đạo Phật, mọi hiện tượng nổi lên và tồn tại qua sự tập hợp của nhiều thành phần khác biệt. Mọi vật tồn tại được cũng nhờ các vật khác cho sự tồn tại của nó, mà không có được cốt tủy bất biến hiện thực độc lập, và do đó, tự nó vốn là “không”. Các hiện tượng đều có một vẻ bề ngoài tồn tại, nghĩa là chúng có thể thấy được, nghe được, sờ được, song ngoài cái vẻ bề ngoài này chúng không có một thực chất bền vững. Cái thiếu thực chất bền vững này là ý nghĩa của “Không.” Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong “Triết Lý Thiền-Thực Tập Thiền,” có lẽ khái niệm khó hiểu về “Không” không thể được làm sáng tỏ bằng một hay hai thí dụ. Trong một căn phòng tối, nếu một que nhang cháy đỏ được quay vòng thật nhanh, chúng ta sẽ thấy một vòng sáng. Nhưng khi que nhang vừa ngừng quay thì vòng tròn lửa biến mất. Dầu vòng tròn có hiển hiện và mọi người đều thấy rõ như vậy, nó thật ra chỉ là một ảo giác do tâm tạo ra, Cũng vì nó không hề hiện hữu thật sự, nên ngay khi vòng tròn lửa ấy có mặt, nó vẫn là trống rỗng, nó vẫn là “không.” Cũng như vậy, mọi hiện tượng đều là “trống rỗng” vì chúng nổi lên được nhờ những nguyên nhân và điều kiện. Tự chúng, chúng vốn trống rỗng và không có thực chất, giống như vòng tròn lửa do que nhang quay nhanh tạo nên. Mặt khác, các hiện tượng là trống rỗng vì chúng phù du. Các vật đều hoại diệt khi chúng mới thành, và vì thế không có một thực thể cố định đằng sau những vẻ bề ngoài cảm xúc được như chúng ta thấy chúng. Vũ trụ hiện tượng như là một cuốn phim chiếu trên màn ảnh trắng. Cuốn phim là một chuỗi liên tục các bức ảnh luôn thay đổi. Vì vô minh chúng ta có thể chấp vào những nhân vật trên màn ảnh. Chúng ta có thể hoặc khóc theo họ, tự hào hay căng thẳng bức xúc

theo hoàn cảnh, nhưng như thế cũng không làm cho họ có thật được, và một khi máy chiếu phim ngưng chiếu, thì tất cả những nhân vật mà chúng ta đã quyến luyến sẽ tan biến vào hư không, đem theo tất cả những vui buồn, thương, ghét, những phiêu lưu, uẩn khúc. Thế giới mà chúng ta đang sống cũng giống như một cuốn phim đang chiếu trên màn ảnh: phù du, không thực chất và trống rỗng. Ngay cả đến cái sinh vật mà chúng ta gọi là “ta” khi được phân tích cũng tan biến thành một hình tướng thiếu vắng thực tại tối hậu. Mục đích đầu tiên và cuối cùng của Thiền là nhận thức được rằng mọi vật là “trống rỗng.” Nhưng sự nhận thức này phải do thực nghiệm, chứ không phải do tri thức. Chỉ khẳng định rằng mọi vật đều trống rỗng vẫn chưa đủ, chúng ta còn phải thấy được sự trống rỗng trong hành động hằng ngày của chúng ta. Sự trống rỗng phải được nắm vững trong từng lúc, không một thoáng chần chừ. Ngày xưa có một thiền sinh được Thầy trao cho công án “Không” để tham cứu. Suốt nhiều năm trời ông cứ nghiền ngẫm công án cho đến một buổi chiều ngồi thiền ông nghĩ là mình đã ngộ được. Ông liền chạy đi tìm thầy để báo cáo kinh nghiệm của ông, nhưng ông thầy lại không vội khen tặng. Ngay khi vị thiền sinh vừa bước chân vào phòng thầy và gầm lên một tiếng “Không” thật lớn, ông thầy bèn cầm cây quạt đập cho y một cái. Lập tức, vị thiền sinh đổ mặt tía tai vì giận. Thấy thế vị thầy liền bảo: “Nếu quả thật con hiểu rằng mọi sự đều là không, tại sao con còn giận?” Vị thiền sinh ngộ ngay trong câu nói của thầy. “Không” phải được sống trong dòng đời của chúng ta từng giây từng phút, chứ không phải chỉ sắp xếp thành một khái niệm trừu tượng bằng kiến thức. Khi “Không” được xem như một khái niệm chứ không phải là một thực thể sống động, thì nó đã mất. Chỉ chớp mắt một cái là chúng ta đã không thấy được. Một người có thể hiểu thấu đáo kiến thức giáo lý về “Không,” nhưng nếu người ấy nổi giận khi bị thóa mạ, lớn tiếng khoe khoang khi được ca tụng hay danh vọng, và thấy bực bội khi không được vừa ý, thì không thể nói người ấy đã nhận thức được cái “Không”. “Không” là một lối sống nhiều hơn là một ý nghĩ. Một người sống với cái “Không” có thể không giải thích được nó, nhưng nếu người ấy thật sự chứng tỏ được cái “Không” này trong mọi lúc của đời sống hằng ngày thì người ấy đã thành tựu con đường tu đạo.

## *Zen and Koans*

### *I. An Overview of “Koans”:*

*First*, “Koan” is a Japanese term for enigmatic or problem cases whose purport cannot be discerned by conceptual and analytical thinking. The koan is given to the student first of all to bring about a highly wrought-up state of consciousness, and its solution requires that practitioners directly and intuitively perceive the true nature of reality. They are commonly used in Zen, especially in Lin-Chi Zen sects. *Second*, something to be pondered on during meditation by novices in Zen monasteries of the Lin-Chi school. Problems set by Zen masters, upon which thought is concentrated as a means to attain inner unity and illumination. Originally, koan means “public notice,” means a legal case constituting a precedent. Later, koans have been used in Zen as a systematic means of training since around the middle of the tenth century. Since the koan eludes solutions by means of discursive understanding, it makes clear to the student the limitations of thought and eventually forces him to transcend it in an intuitive leap (not by speaking or discussion), which takes him into a world beyond logical contradictions and dualistic modes of thought. On the basis of this experience, the student can demonstrate his own solution of the koan to the master in a spontaneous and without recourse to preconceived notions.

### *II. The Meanings of “Koan”:*

“Koan” is originated from Japanese language, which means a kind of problem, which is given the master to his disciples to solve. “Problem” is not a good term, however, for there is no other equivalent term for such term in English. According to Japanese term, “Ko” literally means “public” and “an” is “a document.” But “a public document” has nothing to do with Zen. The Zen “document” is the one each one of us brings along to this world at his birth and tries to decipher before he passes away. According to Mahayana legend, the Buddha is said to have made the following utterance when he came out of his mother’s body: “Heaven above, earth below, I alone am the most honored one.” This was Buddha’s “document” bequeathed to us to

read, and those who read it successfully are the followers of Zen. There is, however, no secrecy in this, as it is all open or “public” to us, to everyone of us; and to those who have an eye to see the utterance it presents no difficulty. If there is any hidden meaning in it at all, it is our side and not in “the document.” The koan is within ourselves, and what the Zen master does is no more than to point it out for us so that we can see it more plainly than before. When the koan is brought out of the unconscious to the field of consciousness, it is said to have been understood by us. To effect this awakening, the koan sometimes takes a dialectical form but frequently assumes, superficially at least, an entirely nonsensical form.

### ***III. Characteristics of “Koan ”:***

*First*, the koan is given to the student first of all to bring about a highly wrought-up state of consciousness. *Second*, koans are constructed from the questions of disciples together with responses from their masters, from portions of the masters’ sermons or discourses, from lines of the sutras, and from other teachings. What are they? a) A case which established a legal precedent. b) The concrete manifestation of Dharma, that is reality or the Universe itself. c) A story which manifests the universal principles of the Buddha-Dharma. *Third*, in Zen a koan is a formulation, in baffling language, pointing to the ultimate truth. Koans cannot be solved by recourse to logical reasoning, but only by awakening a deeper level of the mind beyond the discursive intellect. *Fourth*, koan is a philosophical topic given to a Zen student for contemplation by the Zen master. This is a common method in Zen which helps the novice Zen students lessen his attachments.

### ***IV. The Origin of “Koan ”:***

The koan method of studying Zen started in China in the twelfth century with the Sung masters, such as Goso Hoyen (died in 1104), Yengo Kokugon (1063-1135), and Daiye Soko (1089-1163). But its systematization took place in Japan soon after the introduction of Zen in the thirteenth century. In the beginning the koan was classified under three headings: prajna-intuition (richi), actional (kikwan), and the ultimate (kojo). Later, in the seventeenth century, Hakuin and his

followers amplified them into five or six, but in essence the older three still hold good. Since, however, the schema was completed, all the Zen students belonging to the Rinzai school nowadays study Zen after it, and the study is more or less stereotyped and to that extent shows signs of deterioration. The typical and classical examples of the koan students are supplied by Bukko Kokushi (1226-1286) in China and by Hakuin (1685-1768) in Japan. The approach to Zen by those of non-koan system is exemplified, as far as we have the record, by Rinzai (died in 867) in China and by Bankei (1622-1693) in Japan.

***V. A Koan Is Something to Be Pondered on During Meditation by Novices in Zen Monasteries of the Lin-Chi School:***

Problems set by Zen masters, upon which thought is concentrated as a means to attain inner unity and illumination. Originally, koan means “public notice,” means a legal case constituting a precedent. Later, koans have been used in Zen as a systematic means of training since around the middle of the tenth century. Since the koan eludes solutions by means of discursive understanding, it makes clear to the student the limitations of thought and eventually forces him to transcend it in an intuitive leap (not by speaking or discussion), which takes him into a world beyond logical contradictions and dualistic modes of thought. On the basis of this experience, the student can demonstrate his own solution of the koan to the master in a spontaneous and without recourse to preconceived notions.

***VI. “Koans” Used by Lin-Chi:***

To help the ego awaken to and realize the “Buddha-nature,” which Lin-Chi called “true man without a title,” that is, to fully be and truly know itself, there arose among certain Zen masters, notably those of the Lin-Chi school, the use of what is known, in Japan, as the koan. This is a development especially of the eleventh and twelfth centuries, when Zen Buddhism having acquired great esteem and wide renown throughout China, attracted many who no longer came out of any compelling existential need. Earlier masters would probably have reacted with the same outward indifference and disregard as did Bodhidharma. These later teachers, however, in the sincere and compassionate desire to help all inquirers, began, now themselves to

initiate their relation to the caller by means of a koan. The Chinese Sung master first to employ the koan somewhat systematically, Ta-Hui (12<sup>th</sup> century), on one occasion spoke as follows: “Whence are we born? Whither do we go? He who knows this whence and whither is the one to be truly called a Buddhist. But who is this one who goes through this birth-and-death? Again, who is the one who knows not anything of the whence and whither of life? Who is the one who suddenly becomes aware of the whence and whither of life? Who is the one, again, who, facing this koan, cannot keep his eyes fixed, and as he is not able to comprehend it, feels his internals altogether put out of order as if a fiery ball swallowed down could not readily be ejected. If you wish to know who this one is, apprehend him where he cannot be brought within the fold of reason. When you thus apprehend him, you will know that he is after all above the interference of birth-and-death. The ultimate objective remains the same: to know and apprehend who one is beyond “the fold of reason,” that is, beyond the subject-object structure of intellection. Toward this end the koan, a kind of question, problem, challenge, or demand presented by and upon the initiative of the master, is intended to serve a twofold function: The first is to penetrate to the depths and quicken at its source the deeply buried or deceptively concealed basic underlying concern of the ego in ego-consciousness. The second is, while stirring this fundamental longing and its quest, to keep them properly rooted and directed. For it is not sufficient that they simply be aroused. They must, in order to avoid the many deceptive and delusive pitfalls in which they may become attenuated or go astray, also be carefully guided even fostered. In the earlier or pre-koan phase of Zen Buddhism, the caller generally came out of the provocation of his own life experience, already bestirred by some existentially oppressing perplexity. Normally, however, the “question” or concern had not yet been plumbed to its ultimate depth. Although kindled naturally, known neither in its root-source nor in its true nature, and hence without adequate form, it could easily become veiled or deflected. Despite a genuine intensity and seriousness, the longing and quest were thus usually blind, amorphous, and confused, requiring a correct grounding and focus. When, in this period, the student, during an encounter with the master, would receive a piercing challenge or demand, for instance, “Bring forth your heart-mind!”

“What is it which thus comes?” “What is your original face prior to your birth?” “When you are dead, cremated, and ashes scattered, where are you?” Or, simply, “Speak! Speak!” The effect, often, was to provide just the needed orientation and guidance. Even so, such challenges, questions, or demands were not called koans. These spontaneous, unstructured exchanges between master and student were instead termed “mondo,” or in Chinese “Wen-ta,” literally, question and answer. But since the “mondo-exchanges” did not prompt, ground, and direct the radical and ultimate concern of the ego, many of them were actually used, subsequently, either as koans, or as the basis of koans. The koan in its double function may therefore be considered a deliberate and calculated attempt to secure a result previously obtained naturally and without contrivance (sáng kiến). Conversely, it can perhaps be said, regardless of the technical terminology and distinctions of Zen Buddhism itself, that the earlier student had his own natural koan, natural as to the burning substance, although still to be given a proper form or focus, whereas, in the later period, when the inquirer approached neither with a suitable form of the question nor yet existentially fired to its all-consuming content, the master himself sought to foster both by initially presenting such a “question,” as it were, from the outside. In this instance, the koan, rather than being partially natural, was totally given. But again, it must be emphasized immediately that as long as the “question,” or koan continues to be “on the outside” or “given,” the effort is futile, and there is, finally, no Zen Buddhism. In its character and structure, however, as well as in the mode of its application and usage, the koan is carefully designed as a safeguard against precisely this danger. For by its very nature the koan does not permit itself to be fitted into any dualistic subject-object scheme of the ego-consciousness.

### ***VII. Numbers of Koans:***

It is said that altogether there are about 1,700 koans. Of these, about 500 are usually used, since many are repetitive and others are less valuable for practice. Masters have their own for references, but they prefer to use the Wu-Mên-Kuan and Pi-Yen-Lu.



### ***VIII. Main Topic of Speech:***

The stories from which “Kung-an” (koan) are derived, used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. The word or phrase into which the koan resolves itself, i.e. when a disciple asked: “Has a dog the Buddha-nature?” Together with Chao-Chou’s answer, “No!” constitutes the koan and the phrase. During the Ming Dynasty in China, the use of the ‘meditation topic’ became popular. Nowadays a lot of meditation halls in the world utilize the meditation topic. There are many meditation topic that people can investigate, such as “Who is reciting the Buddha’s name?” “What was the true identity before my parents bore me?” and so on. In fact, investigating Zen means not having any idle thoughts. For example, if we are investigating the topic, “Who is reciting the Buddha’s name?” then we are always wondering, “Who is mindful of the Buddha?” The question itself is, in fact, an idle thought, but this method uses one idle thought to control all other thoughts. Actually, reciting the name ‘Amitabha Buddha’ is also an example of using one idle thought to fight other idle thoughts. Truly speaking, the thought of reciting the Buddha’s name itself is incorrect. And the thought to investigate, “Who is mindful of the Buddha?” does not exist either. Yet one idle thought is able to end all other idle thoughts. This is one of the fundamental principles of Zen.

### ***IX. Four Circumstances Leading to the “Koan” Exercises:***

According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, the innovation of the koan exercise was inevitable owing to the following four circumstances. *First*, if the study of Zen had run its natural course it would soon have come to its own extinction owing to the aristocratic nature of its discipline and experience. *Second*, as Zen gradually exhausted its creative originality in two or three hundred years of the development after the time of the Sixth Patriarch Hui-Neng, it found that a new life must be awakened in it, if it were to survive, by using some radical method which would vigorously stir up the Zen consciousness. *Third*, with the passing of the age of creative activity there was an accumulation of materials known as ‘stories,’ or

'conditions,' or 'questions and answers,' which made up the bulk of Zen history; and this tended to invite intellectual interpretation, ruinous to the maturing of the Zen experience. *Fourth*, the rampant growth of Zen quietism since the beginning of Zen history most dangerously threatened the living experience of Zen. The two tendencies, quietism or the school of 'silent illumination,' and intuitionism or the school of noetic experience, had been from the beginning, covertly if not openly, at war with each other.

***X. Four Functions Adopted by Zen Masters When Practicing Koans:***

According to Zen Master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, the koan exercise adopted by the Zen masters of the tenth and eleventh centuries was designed to perform the following functions: *First*, to popularize Zen in order to counteract native aristocracy which tended to its own extinction. *Second*, to give a new stimulus to the development of Zen consciousness, and thus to accelerate the maturing of the Zen experience. *Third*, to check the growth of intellectualism in Zen. *Fourth*, to save Zen from being buried alive in the darkness of quietism.

***XI. Five Characteristics Concerning the Koan Exercise:***

Zen is neither psychology nor philosophy, but it is an experience charged with deep meaning and laden with living, exalting contents. The experience is final and its own authority. It is the ultimate truth, not born of relative knowledge, that gives full satisfaction to all human wants. It must be realized directly within oneself: no outside authorities are to be relied upon. Even the Buddha's teaching and the master's discourses, however deep and true they are, do not belong to one so long as they have not been assimilated into his being, which means that they are to be made to grow directly out of one's own living experience. According to Zen Master D.T. Suzuki in the Essays of Zen Buddhism, Book II, the above mentioned realization of experience is called 'satori.' All koans are the utterances of satori with no intellectual meditations. There are five characteristics concerning the koan exercise: *First*, the koan is given to the student first of all to bring about a highly wrought-up state of consciousness. *Second*, the

reasoning faculty is kept in abeyance, that is, the more superficial activity of the mind is set at rest so that its more central and profounder parts which are found generally deeply buried can be brought out and exercised to perform their native functions. *Third*, the effective and cognitive centres which are really the foundations of one's personal character are charged to do their utmost solution of the koan. This is what the Zen master means when he refers to 'great faith' and 'great spirit of inquiry' as the two most essential powers needed in the qualification of a successful Zen devotee. The fact that all great masters have been willing to give themselves up, body and soul, to the mastery of Zen, proves the greatness of their faith in ultimate reality, and also the strength of their spirit of inquiry known as 'seeking and contriving,' which never suspends its activity until it attains its end, that is, until it has come into the very presence of Buddha himself. *Fourth*, when the mental integration thus reaches its highest mark there obtains a neutral state of consciousness which is erroneously designated as 'ecstasy' by the psychological student of the religious consciousness. This Zen state of consciousness essentially differs from ecstasy in this: Ecstasy is the suspension of the mental powers while the mind is passively engaged in contemplation; the Zen state of consciousness on the other hand, is the one that has been brought about by the most intensely active exercise of all the fundamental faculties constituting one's personality. They are here positively concentrated on a single object of thought, which is called a state of oneness (ekagra). It is also known as a state of fixation. This is the point where the empirical consciousness with all its contents both conscious and unconscious is about to tip over its border-line, and get non-ethically related to the Unknown, the Beyond, the Unconscious. In ecstasy there is no such tipping or transition, for it is a static finality not permitting further unfoldment. There is nothing in ecstasy that corresponds to 'throwing oneself down the precipice,' or 'letting go the hold.' *Fifth*, finally, what at first appears to be a temporary suspense of all psychic faculties suddenly becomes charged with energies hitherto undreamed of. This abrupt transformation has taken place quite frequently by the intrusion of a sound, or a vision, or a form of motor activity. A penetrating insight is born of the inner depths of consciousness, as the source of a new life has been tapped, and with it the koan yields up its secrets.

***XII.Ten Advices Regarding the Zen Koan From Zen Master T'ui-Yin:***

The koan exercise is confused with so-called meditation, but from all these warnings given by an old master regarding the exercise it is evident that Zen is not an exercise in meditation or in passivity. If Zen is to be properly understood by its students, this characteristic aspect of it must be fully comprehended. Zen has its definite object, which is 'to open our minds to enlightenment' as we say, and in order to bring about this state of consciousness a koan is held out before the mental eye, not to meditate on, nor to keep the mind in a state of receptivity, but to use the koan as a kind of pole with which to leap over the stream of relativity to the other side of the Absolute. And the unique feature of Zen Buddhism is that all this is accomplished without restoring to such religious conceptions as sin, faith, grace, salvation, etc. Therefore, Zen master T'ui-Yin had ten advices for those who practice koan as follow: *First*, do not calculate according to your imagination. *Second*, let not your attention be drawn where the master raises his eyebrows or twinkles his eyes. *Third*, do not try to extract meaning from the way the koan is worded. *Fourth*, do not try to demonstrate on the words. *Fifth*, do not think that the sense of the koan is to be grasped where it is held out as an object of thought. *Sixth*, do not take Zen for a state of mere passivity. *Seventh*, do not judge the koan with dualistic standard of existence and non-existence. *Eighth*, do not take the koan as pointing to absolute emptiness. *Ninth*, do not ratiocinate on the koan. *Tenth*, do not keep your mind in the attitude of waiting for enlightenment to turn up.

***XIII.Other Koans:***

***Koan of Buddha Recitation:*** The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to

reappear, it is like the shining sun in the sky. When illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent.

***Koan of Emptiness:*** Often the first Koan presented to a new student of Zen Buddhism, based on a story in which the Chinese master Chao-Chou Ts'ung-Shen (Joshu-Jushin, 778-897) is asked, "Does a dog have the buddha-nature?" He responds by saying "Wu!" Wu literally means "nothing" or "not," but in this context indicates a refusal to provide an answer that is based on conceptual thought or ordinary language. The problem of the koan is that according to Ch'an tradition all beings have the buddha-nature, and so dogs would naturally be included. But if Chao-Chou responds to the question affirmatively, he falls to the trap of duality. On the other hand, if he responds negatively, he puts himself at odds with the received wisdom of the patriarchs of tradition. Thus his response indicates that the answer to the question lies beyond words and doctrines and must be grasped directly and intuitively. When a student understands the purport of Chao-Chou's answer, it is said that a spontaneous flash of insight dawns. The term "Emptiness" or "Nothingness" has become best known as a koan in Lin-Chi Zen, Zhao-Chou-T'sung-Shen's "Emptiness" (Mu), and it can indeed be said that the whole aim of all school of Zen is to bring about the realization of "Emptiness." However, the origin of this concept goes back to the basic teaching of the Buddha. The Buddha taught that all phenomena are branded with four marks: impermanence, suffering, selflessness, and emptiness. Why does the Buddha say about the 'emptiness' of all phenomena? According to Buddhism, all phenomena arise and exist through the combination of many different elements. Since whatever exists depends upon other things for its existence, it lacks an immutable core of independent actuality and is therefore, considered in itself, void. Phenomena possess a kind of apparent existence, in that they can be seen, heard, touched, etc., but beyond their status as appearances they have no substantial reality. This lack of substantial reality is what signified by the word "Emptiness." According to Zen Master Thich Thien An in "Zen Philosophy-Zen Practice," perhaps the concept of "emptiness" is difficult to be clarified by one or two illustrations. If in a dark room, a stick of burning incense is twirled very rapidly, a circle of light is seen. But as soon as we stop the stick of burning incense, the circle of light disappears. Though the circle was visible and everybody saw it as such, it was actually an illusion created by the mind. Since it has no real existence, the circle even when

present and visible is empty. In the same way, all phenomena are empty because they arise in dependence upon causes and conditions. In themselves they are vacuous and insubstantial as the circle created by the twirling stick of burning incense. Again, phenomena are empty because they are evanescent. Things perish the moment they arise, and thus there is no abiding entity behind the sensible appearances that present themselves to us. The phenomenal universe is like a film projected upon a blank screen. The film is a continuous series of ever changing pictures. Through our ignorance we may become attached to the figures on the screen. We may laugh with them or cry with them, swell with pride or grow tense with excitement, but this does not make them real, and once the projector stops, all these figures with whom we have been so deeply involved will vanish into nothingness, together with all their loves and hates, their joys and sorrows, and their ventures and intrigues. The world we are living in is just like a movie on the screen: evanescent, insubstantial and void. Even this very being we call our "self" dissolves upon analysis into a mere appearance destitute of final actuality. The first and final goal of Zen is to realize that everything is emptiness. But this realization must be experiential, not merely intellectual. It is not enough to assert that everything is empty; one must see into the fact of emptiness in all one's daily activities. Emptiness is to be grasped from the inside at each moment, without hesitation. Once there was a Zen student who was studying the koan of "Emptiness" under a master. He worked very hard on the koan for several years until, one evening in meditation, he believed that he had realized "Satori". He ran to the master to report his experience, but the master was not in a hurry to offer his congratulations. As soon as the student entered the master's room and burst out with a loud bellowing "Emptiness", the master swatted him with his fan. Immediately the student's face turned red with anger. Seeing this, the master added with a gentle smile: "If you really understand that everything is empty, why are you angry?" The student suddenly attained "satori" after hearing this. Emptiness must be lived in the stream of daily life flowing by us all the time and not forming into an abstract concept by understanding. When "emptiness" is grasped as a concept and not a living reality, it has been lost. With a blink of the eyes we have missed seeing. A man may have a thorough intellectual understanding of the doctrine of emptiness, but if he gets angry when insulted, clamors for praise and fame, and feels upset when he does not get his way, he cannot be said to have realized emptiness. Emptiness is not so much an idea as it is a state of being. The man who lives in "emptiness" may not be able to explain it, but if he can really demonstrate "Emptiness" in every phase of his day to day life, he is an accomplished man of the Way.

## *Phụ Lục H*

### *Appendix H*

#### *Thiền và Bát Thánh Đạo*

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 đắn 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 này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này. 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.

## *Zen and The Eightfold Noble Path*

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 Eight-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled.



***Phụ Lục I***  
***Appendix I***

***Thiền & Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày***

Lễ lạy rất quan trọng, đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của chúng ta. Hình thức lễ lạy phải được thực hiện một cách đúng đắn. Đầu phải sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm và chánh niệm trong thân thể của chúng ta. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, chúng ta có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng; đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là xem người khác lễ lạy như thế nào. Phán đoán người khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của chúng ta mà thôi. Thay vì phán đoán người khác hãy xem xét chính mình, lễ lạy thường xuyên sẽ giúp chúng ta dần dần loại bỏ được tính ngã mạn cống cao. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tư hào vọng niệm. Phương pháp này có sở năng phá trừ hôn trầm, công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hư khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lạy. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lạy lâu thân thể mỗi một dễ sanh chán nản. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lễ lạy có công năng giúp chúng ta từ bỏ tánh kiêu ngạo, một trong những vấn đề lớn nhất trên bước đường tu tập. Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng mỗi việc mình làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi đi, mình đi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi đứng, mình đứng thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi ngồi, mình ngồi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nằm, mình cũng nằm thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy vậy. Lại nữa, khi ăn, mình ăn thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nói chuyện với người khác, mình cũng

nói thật trang nghiêm như lúc mình đang lễ lạy. Làm được như vậy tức là mình đang vượt ra ngoài sự ích kỷ, và mình cũng đang ứng dụng thiền trong đời sống hằng ngày của chính mình.

### *Zen and Bowing in Daily Life*

Bowing is a very important outward form of the practice that should be done correctly. Bring the forehead all the way to the floor. Have elbows near the knees about three inches apart. Bow slowly, mindful of our body. It is a good remedy for our conceit. We should bow often. When we bow three times, we can keep in mind the qualities of the Buddha, the Dharma, and the Sangha, that is, the qualities of purity, radiance, and peace. We use outward form to train ourselves, to harmonize body and mind. Do not make mistake of watching how others bow. Judging others will only increase our pride. Watch ourselves instead. Bow often; get rid of our pride. The bowing should be supple yet deliberate, complimenting recitation, bowing and reciting perfectly synchronized. If we add a sincere and earnest mind, body, speech and mind are gathered together. Except for the words Amitabha Buddha, there is not the slightest deluded thought. This method has the ability to destroy the karma of drowsiness. Its benefits are very great, because the practitioner engages in recitation with his body, speech and mind. A lay practitioner of old used to follow this method, and each day and night, he would bow and recite an average of one thousand times. However, this practice is the particular domain of those with strong mind-power. Lacking this quality, it is difficult to persevere, because with extended bowing, the body easily grows weary, leading to discouragement. Devout Buddhists should always remember that 'Bowing' has the ability to help us to get rid of our pride, one of the biggest problems for us on the way of cultivation. Devout Buddhists should always remember that everything we do is a way of bowing. When walking, we walk solemnly as if we were bowing; when standing, we stand solemnly as if we were bowing; when sitting, we sit solemnly as if we were bowing; when lying, we lie solemnly as if we were bowing. Furthermore, when eating, we eat solemnly as if we were bowing; when talking to other people, we talk solemnly as if we were bowing, and so on. To be able to practice these, we have gone beyond selfishness, and we are applying Zen in our own life.

***Phụ Lục J***  
***Appendix J***

***Thiền và Luật Nhân Quả***

Thiền tin nơi giáo thuyết Phật giáo về hành động và phản hành động. Nghĩa là Thiền tin theo thuyết Nghiệp Báo của nhà Phật. Theo thuyết này, nếu một người làm điều gì, điều này sẽ có ảnh hưởng không sai chạy trên người đó, hoặc ngay bây giờ hoặc trong tương lai, và cái ảnh hưởng đó ra thế nào được quyết định bởi tính cách của hành động sơ khởi. Nếu người ấy tạo tác những hành động tốt, hoặc thiện nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả tốt, nghĩa là sự hạnh phúc và thành công; ví bằng một người tạo ra những hành động xấu, hoặc ác nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả xấu, nghĩa là sự bất hạnh và thất bại. Đạo Phật xem nhân quả như một luật tự nhiên hằng có trong vũ trụ. Thuyết nhân quả là trung đạo giữa thuyết số mạng và thuyết vô định hoàn toàn. Trong nhà Thiền, hành giả không cầu khẩn Thượng đế tha thứ, mà là điều chỉnh hành động của mình để mang lại sự hài hòa với qui luật của vũ trụ. Nếu mình làm ác, mình phải cố gắng tìm ra lỗi lầm và sửa chữa lại cho đúng; và nếu mình làm tốt, thì mình cố gắng duy trì và phát triển những điều tốt lành ấy. Người tu thiền không nên lo âu về quá khứ, mà nên lo cho những việc mà mình đang làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi để tìm sự tha thứ, chúng ta nên cố gắng gieo trồng những chủng tử tốt trong hiện đời và để kết quả cho luật nghiệp quả quyết định. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. 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 nảy mầm và lớn lên như đất đai, nước, ánh nắng mặt trời, phân bón và người làm vườn, vùn vùn. Hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. 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. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nguyên nhân chính đưa đến mọi hậu quả là “Vô Minh”. Vô minh là yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Vô minh làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và sự vật chung quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không thấy bộ mặt thật của sự vật, mà nó còn vẽ vời sự vật một cách sai lạc. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dành cho con người chứ không cho ai khác, vì con người chính là kẻ tạo nên vận mạng của chính mình. Từ lúc này qua lúc khác, chúng ta đang gây tạo nên vận mạng của chính mình qua tư tưởng, lời nói và việc làm. Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tính, cá tính sanh ra từ thói quen, và thói quen sanh ra từ hành động và sự suy nghĩ của mình. Và vì tư tưởng phát sanh ra từ tâm, làm cho tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng mình. Thật vậy, tâm là người sáng tạo duy nhất ra nhân quả mà Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh có ý nghĩa duy nhất trên thế giới này. Hiểu và tin vào luật nhân quả, hành giả tu thiền sẽ không mê tín dị đoan, không ý lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người tu thiền 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 tu thiền sẽ

không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người tu thiền 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.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng theo Phật giáo, thức thứ tám mà chúng ta gọi là 'A Lại Da thức' cũng là tàng thức. Vì thức này rất sâu kín nên rất khó hiểu được nó; tuy nhiên, nghĩa đen của nó đã cho chúng ta có một khái niệm về nghĩa của nó. A Lại Da là cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và hành động... đều gửi một chủng tử vào cái kho tàng thức. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì tàng thức thu góp tất cả những chủng tử của những hành động mà chúng ta đã làm, nó là kẻ đã xây dựng nên vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tính của chúng ta phản ánh những chủng tử ở trong kho tàng thức của chúng ta. Nếu chúng ta gửi những chủng tử xấu, như làm thêm nhiều nghiệp xấu, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Cũng theo Phật giáo, A Lại Da thức chẳng những là nơi chứa tất cả những chủng tử, cả tốt lẫn xấu, mà tàng thức còn có khả năng đưa những chủng tử này từ lúc này sang lúc khác, cũng như từ đời trước sang đời này, từ đời này sang đời sau. Vì vậy, nếu chúng ta tu tập theo con đường tốt lành, thì rồi tương lai chúng ta sẽ có một đời sống tốt đẹp hơn. Hành giả tu thiền quyết công phu tu tập để không tiếp tục cho vào tàng thức bất cứ thứ gì, dù bất thiện hay thiện; Điều này có nghĩa là nếu không có nhân ắt không có quả. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động bắt nguồn từ tham, sân, si. Thực vậy, sự khổ đau là cái giá bạn phải trả cho lòng tham đắm cuộc sống hiện hữu và những thú vui nhục dục. Cái giá quá đắt mà bạn phải trả là sự khổ đau thể xác và lo âu về tinh thần. Tương tự như bạn trả tiền hằng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hằng tháng

là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui thế gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không mai mắn.

Thiền quán giúp chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn dựa trên tham lam và ích kỷ. Đức Phật thấy rằng nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn và tham lam ích kỷ. Con người ta muốn được tất cả mọi thứ và muốn trì giữ những thứ ấy vĩnh viễn. Tuy nhiên, lòng tham không tận, giống như cái thùng không đáy, không bao giờ chất đầy được. Càng ham muốn nhiều, càng khổ đau nhiều. Vì vậy, chính sự ham muốn và khát vọng vô hạn là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng của chúng ta. Nó làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và các sự vật quanh ta tồn tại như thế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không biết được sự vật tồn tại theo cách nào, mà nó còn vẽ vời khiến cho chúng ta không thấy được sự thật hiện hữu của vạn hữu. Ngoài ra, vô minh còn gây ra quan niệm sai lầm về sự hiện hữu. Quan niệm này chính là ngọn nguồn của mọi trạng thái nhiễu loạn và khổ não. Qua thiền quán, chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Chỉ có trí tuệ mới cho chúng ta nhận biết được thực tướng hay tánh không của vạn hữu. Theo Đức Phật, thấy được cái khổ không thôi chưa đủ. Để giảm thiểu hay diệt tận những khổ đau phiền não, chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân nào đã gây ra khổ đau phiền não bởi vì chỉ có hiểu rõ được nguyên nhân chúng ta mới có thể làm được điều gì đó để giải quyết vấn đề. Bạn có thể nghĩ rằng những lo buồn khổ đau của bạn là do tai họa của gia đình từ truyền kiếp, từ đời này qua kiếp nọ. Hay có thể những khổ đau ấy phát sinh ra vì tội lỗi do ông bà ngày xưa đã gây ra, bây giờ chúng làm khổ bạn. Hoặc có thể khổ đau của bạn được tạo bởi Thần linh hay ma quỷ. Hãy bình tâm suy nghĩ xem coi nguyên nhân thực sự nằm ở nơi bạn hay không? Phải rồi, nó nằm ngay nơi chính bạn. Bạn đã tạo ra sự thất bại, khó khăn và bất hạnh của chính bạn, nhưng bản chất cố hữu của con người bắt bạn phải đổ thừa cho người khác hơn là tự mình chịu trách nhiệm về các điều sai quấy ấy. Theo Đức Phật, tham ái là một trong những nguyên nhân lớn

của khổ đau phiền não. Có nhiều loại tham ái: tham dục lạc, tham vật chất, tham sống đời hạnh phúc, và tham sống đời vĩnh cửu, vân vân. Nhưng Đức Phật dạy: “Tất cả những khao khát hưởng thụ và thỏa mãn dục lạc chẳng khác gì uống nước mặn, càng uống càng thấy khát.” Tuy nhiên, tham ái không phải là nguyên nhân chính gây ra khổ đau, mà nguyên nhân thực sự đứng đằng sau tham ái buộc chúng ta phải cố gắng lấy cho bằng được những thứ chúng ta ham muốn chính là vô minh. Vì vô minh mà chúng ta ham tranh danh đoạt lợi, ham tranh giành của cải vật chất. Vì vô minh mà chúng ta ham được sống vĩnh cửu, vân vân và vân vân... Tuy nhiên, không ai trong chúng ta được toại nguyện với những ham muốn này. Chính vì vậy mà tất cả chúng ta đều phải kinh qua khổ đau phiền não. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chỉ khi nào chúng ta nhận diện được những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não chúng ta mới có thể giảm thiểu hay tận diệt được chúng. Đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay của chính chúng ta. Nếu chúng ta muốn nhào nặn cuộc đời mình cho tốt hơn thì chúng ta phải phát động tâm mình đi về một đường hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm mới là bàn tay nhào nặn cuộc đời mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu một người từng ăn ở tốt trong đời trước, người ấy có thể hưởng được hạnh phúc và thịnh vượng trong đời này dầu hạnh kiểm bây giờ của người đó có tồi tệ đi nữa. Đồng thời, một người hiện đời rất đức hạnh nhưng vẫn gặp phải nhiều rắc rối vì nghiệp xấu của đời trước. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Có một số kinh nghiệm của mình do nghiệp của đời này, có những kinh nghiệm khác lại do nghiệp trong nhiều đời quá khứ. Trong đời hiện tại, chúng ta nhận lấy hậu quả của hành động mình đã gây tạo trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Và những gì chúng ta gặp trong tương lai là kết quả việc ta làm ngày hôm nay.

Thiền quán giúp chúng ta trau dồi thiện nghiệp, vì nghiệp chúng ta phải bắt đầu từ tâm. Mọi hành động không có thứ gì khác hơn là những biểu hiện ra ngoài của những sự việc đang xảy ra trong tâm. Nếu tâm chúng ta chứa đầy sân hận, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều kẻ thù. Nhưng nếu tâm chúng ta chứa đầy tình thương, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều bạn. Việc gì đang khuấy động trong tâm tự phát lộ ra thế giới bên ngoài. Như thế, mọi việc đều tùy thuộc vào tâm con người. Để kết luận, thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dạy rằng con

người là kẻ sáng tạo cuộc đời cũng như vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp trên đời này đều là hậu quả của những hành động của chúng ta phản động trở lại chính chúng ta. Những vui buồn đều là kết quả của những hành động của chúng ta trong quá khứ, xa cũng như gần. Khi ngồi thiền, chúng ta tạo ra một cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh; đây là nguyên nhân. Và từ cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh này đi đến một đời sống yên tĩnh, một đời sống an bình, một đời sống hạnh phúc; đây là hậu quả. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì phải ngoảnh mặt lại với cuộc sống. Thật ra, đối với Phật giáo và Thiền tông, muốn có nội tâm thanh tịnh chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trước đã. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp hành thiền, mà còn tùy thuộc vào thiện nghiệp nữa. Thiện nghiệp là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn, có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tỉnh thức cho người khác. Nghĩa là bên cạnh chuyện tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp này sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định. Thiền quán không chỉ đơn thuần là một lối nghỉ ngơi của tâm trí; nó còn hơn thế nữa; nó là một cách để vượt khỏi tự ngã giới hạn của chúng ta; để nhận thức được chân ngã, vốn là vô ngã; để tìm thấy sự thật tối thượng nằm từ bên trong chúng ta; để tạo ý tưởng tốt đẹp hơn như nền móng tối cần để xây dựng một đời sống tốt đẹp và một thế giới an bình hơn. Một cách thực tập thiền quán rất hữu hiệu giúp tạo ý tưởng và nghiệp tốt là ‘từ bi quán’. Tình thương trong đạo Phật khác với tình thương sùng tín trong các tôn giáo khác, hướng về tôn kính một đấng tối cao hay thượng đế được người ta tin là đứng trên con người và kiểm soát vận mệnh của con người. Từ bi trong đạo Phật là một thứ tình thương vô tư và phổ quát, không vướng mắc một chút chiếm vị kỷ nào hết. Lòng từ bi ấy mở rộng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn thù, người vật, hay ngay cả giữa ta và kẻ khác. Để phát triển loại tình thương này, thiền quán là cần thiết. Thiền giả muốn trau dồi công phu này vẫn ngồi ở tư thế quán tưởng thông thường, thở vào thở ra nhẹ nhàng và tự



nhân, giữ cho tâm yên tĩnh. Đoạn, người ấy tỏa lòng từ bi đến với mọi người. Người ấy cố gắng cảm thấy thật tình yêu thương và thật tình muốn chia sẻ tình thương với mọi người. Người ấy cảm thấy mọi người như chính mình; thở và sống với mọi người. Tốt nhất là trước tiên nên bắt đầu tỏa tình thương với những người trong gia đình, rồi tỏa đến nhân loại, rồi tỏa đến với mọi loài trong vũ trụ. Từ bi quán tạo nên nghiệp tốt về ý nghĩ, lời nói và việc làm; phát triển con người tốt hơn, đồng thời đóng góp vào công việc vĩ đại của lòng từ bi cho cả vũ trụ.

### *Zen and Law of Cause and Effect*

Zen believes in general Buddhist principle of action and reaction. It is to say, Zen believes in the Theory of Karma in Buddhism. According to this law, if a person does something, what he does will inevitably have an effect on him, either at the present time or in the future, and what this effect will be is determined by the character of his original action. If he performs good actions, or good karma, he will reap good results, for example, happiness and success; if he performs bad actions, or bad karma, he will reap bad results, i.e., suffering and failure. Buddhism regards karma as a natural law immanent in the universe. The doctrine of karma is the middle way between complete determinism and complete indeterminism. In Zen, practitioners do not pray to a God for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Zen practitioners should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running around seeking forgiveness, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise, every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. 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. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It's a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil. 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. Devout Buddhists should always remember that the chief cause that lead to all kinds of effect is "Ignorance". "Ignorance" is a mental factor, or attitude, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else, for man is the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our destiny through our thought, our speech and our deeds. Our destiny issued from our character, our character from our habits, our habits from our acts and our acts from our thoughts. And since thoughts issued from the mind, this makes the mind the ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator the

karma law in Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world. By understanding and believing in the law of causality, A Zen practitioner 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 mechanism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

Zen practitioners should always remember that according to Buddhism, the eighth consciousness which is called the 'Alaya-vijnana' is the storehouse-consciousness. This consciousness is so deep and very difficult to understand; however, its literal name gives us the cue to its meaning. The 'Alaya' is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposite, so to speak, a seed in the store-consciousness. The seed is a nucleus of karmic energy . Since the 'Alaya' hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposite bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Also according to Buddhism, 'Alaya' consciousness not only stores all the seeds, both good and bad, but it also carries them from one moment to the next and from the past life to the present life, from the present life to the future life. Therefore, if we cultivate the way of virtuous conduct, then in the future we will have a better life. Zen practitioners try to make effort not to continue to drop into that 'Alaya-vijnana' anything, unwholesome or wholesome. This means that "without a cause, there won't be any result." If the cause isn't created, the result does not occur. If no seed is planted, nothing grows. The person who hasn't created the cause to be killed, won't be even if he or she is in a car crash. According to the Buddha, man makes his own destiny. He should

not blame anyone for his troubles since he alone is responsible for his own life, for either better or worse. Your difficulties and troubles are actually self-caused. They arise from actions rooted in greed, hatred and delusion. In fact, suffering is the price you pay for craving for existence and sensual pleasures. The price which comes as physical pain and mental agony is a heavy one to pay. It is like paying monthly payment for the brand new Chevrolet Corvette you own. The payment is the physical pain and mental agony you undergo, while the Corvette is your physical body through which you experience the worldly pleasures of the senses. You have to pay the price for the enjoyment: nothing is really free of charge unfortunately.

Meditation helps us attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding. The cause of suffering is desire based on greed and selfishness. The Buddha saw that the cause of suffering is selfish desire and greed. People want all kinds of things and want to keep them forever. However, greed is endless, like bottomless pit that can never be filled. The more you want, the more unhappy life is. Thus, our limitless wants and desires are the cause of our sufferings and afflictions. However, the chief cause of our suffering is ignorance. Ignorance is a mental factor, or state, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. In addition, ignorance cause misconception of inherent existence. Because of this misconception, we come up with disturbing attitudes and problems. Through meditation, we can attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding. Only the wisdom can give us the understanding of reality or emptiness. According to the Buddha, to understand forms of suffering is not enough. In order to reduce or eliminate sufferings, we must understand the cause of suffering because only by understanding the cause of suffering we can do something to solve the problem. You may think that your sufferings and afflictions are caused by a family curse handed down from one generation to another. Or perhaps they arise because of some sin performed by a distant ancestor that you have to pay now. Or maybe your sufferings and afflictions are created by God, or the Devil. Yet have you ever considered for a moment that the cause may really lie

with yourself? Yes, the cause lies with yourself indeed. You have caused your own failure, hardship and unhappiness. But it is human nature that makes you blame on others, rather than seeing yourself as being responsible for them. According to the Buddha, craving is one of the great causes of sufferings and afflictions. There are various kinds of craving: craving for pleasant experiences, craving for material things, craving for a happy life, and craving for eternal life. The Buddha taught: "All cravings for the enjoyment of pleasant experiences is like drinking salt water, the more we drink the more we feel thirsty." However, craving itself is not a real cause of suffering, a real cause behind craving that forces us to try to obtain what we crave for is ignorance. Because of ignorance, we crave for name and gain, acquiring wealth and material things; and because of ignorance we crave for eternal life, and so on. However, one can be satisfied with these desires. Thus, we all experience sufferings and afflictions. Zen practitioners should always remember that we can reduce or eliminate sufferings and afflictions when we are able to identify the causes of them. Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands. If we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. Zen practitioners should always remember that if a person was good in previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct is bad now. At the same time, a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of his bad karma from a past life. The law of cause and effect does not change, but the effect come about at different times, in different forms and different locations. Some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present.

Meditation helps us develop wholesome karma, for our karma begins with the mind. All kinds of action are nothing but outward expression of what transpires in the mind. If our minds are filled with hatred, what will happen? We will make many enemies. But if our minds are filled with love, what will happen? We will make many friends. What stirs in the mind reveals itself outwardly in the world. Thus, everything depends upon the heart of man. In conclusion, the theory of karma in Buddhism teaches that man is the creator of

his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions in the past, both in the distant and the immediate past. When we sit in meditation, we produce a pure and calm mind; this is the cause. And from this pure and calm mind comes a calm life, a peaceful life; this is the effect. Some people think that they need to turn their backs on life to search for a still mind. In fact, in Buddhism, especially in Zen, if we want to achieve still mind, we have to earn many good deeds in life first. Zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we have to do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on method of meditation, but also on good deeds. Good deeds are what we do to make others happier, moraler and closer to enlightenment and emancipation. Our happiness in meditation also synonymous with happiness we did for others. In other words, our happiness in meditation will exactly come from the happiness we did for others. Therefore, Zen practitioners must be those who always give the happiness, peace and mindfulness to others all their life. It is to say beside the effort for meditation, Zen practitioners should always try to do many good deeds, for these good deeds will support meditation result very well. Meditation is not simply a form of mental relaxation; it is something more; it is a way of transcending our finite ego-self; of realizing our True Self which is Non-Self; of finding the ultimate reality that lies within; of creating better thought as the indispensable foundation for building a better life and a peaceful world. A very effective meditation practice which helps to create good thought and karma is the meditation of loving-kindness. Love in Buddhism differs from the devotional love of the theistic religious, which is directed to a supreme being or god believed to stand above man and to control his destiny. Loving-kindness in Buddhism is an impartial and universal love, free from every trace of egocentric grasping. It extends to all beings, making no distinction between friend and enemy, between man and animal, nor even between oneself and others. In order to develop this kind of love, meditation is necessary. A Zen practitioner who cultivates this practice sits in the usual meditation posture, breathing in and out lightly and naturally, keeping his mind calm. Then, he radiates loving-kindness outward to others. He tries to feel genuine for them and share the warmth of this love with them. He feels them as his own; he breathes and lives with them. It is best to begin the meditation by radiating this loving-kindness to everybody in the family, then to all mankind, then to everything and every being in the universe. Meditation on loving-kindness produces better karma of thought, speech and deed, developing a better person and contributing towards the great work of universe compassion.

## *Phụ Lục K*

### *Appendix K*

#### *Thiền và Nghiệp Báo*

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

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



vậy, không có ngoại lệ. Nghĩa là gieo gì gặt nấy. Nếu chúng ta tạo nghiệp thiện, chúng ta sẽ gặt quả lành. Nếu chúng ta tạo ác nghiệp, chúng ta sẽ lãnh quả dữ. Phật tử chân thuần nên cố gắng thông hiểu luật về nghiệp. Một khi chúng ta hiểu rằng trong đời sống này mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả của hành động mình làm, chúng ta sẽ cố gắng kềm chế tạo tác những điều bất thiện.

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Trong đạo Phật, một hành động được xem là thiện lành khi nó đem lại hạnh phúc và an lành cho mình và cho người. Hành động được xem là ác khi nó đem lại khổ đau và tổn hại cho mình và cho người. Hành giả không nên gây tạo khổ đau cho người khác, vì theo nhà Thiền, ta và người không khác nhau. Kỳ thật, chúng ta và người khác có những mối liên hệ mật thiết hơn ta tưởng nhiều. Trong vòng luân hồi sanh tử không dứt, chúng ta là phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, hành giả nên luôn cân nhắc đến mọi người trước khi làm và nói điều gì. Chúng ta nên xem người như chính bản thân mình vậy. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta 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. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng

“Nghiệp” lúc nào cũng rất công bằng. Nghiệp tự nó chẳng thương mà cũng chẳng ghét, chẳng thưởng chẳng phạt. Nghiệp và Quả Báo chỉ đơn giản là định luật của Nguyên nhân và Hậu quả mà thôi. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải tạo nghiệp tốt. Nghiệp tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh. Luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của người ấy. Để có thể hiểu được tại sao có được sự liên kết giữa những kinh nghiệm và hành động của một cá nhân trong các cuộc đời nối tiếp, chúng ta cần nhìn lướt qua về sự phân tích của đạo Phật về “thức”. Theo triết học Phật giáo về “thức”, trường phái Duy Thức Học, có tám thức. Có năm thức về giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức. Những thức này gây nên sự xuất hiện của năm trần từ năm căn. Thức thứ sáu là ý thức, với khả năng phán đoán nhờ phân tích, so sánh và phân biệt các trần và quan niệm. Thức thứ bảy gọi là mạn na thức, tức là ngã thức, tự biết mình vốn là ngã riêng biệt giữa mình và những người khác. Ngay cả những lúc mà sáu thức đều không hoạt động, tỷ dụ như lúc đang ngủ say, thì thức thứ bảy vẫn đang hiện diện, và nếu bị đe dọa, thì thức này, vì sự thúc đẩy tự bảo vệ, sẽ đánh thức chúng ta dậy. Thức thứ tám được gọi là a lại da thức, hay tàng thức. Vì thức này rất sâu kín, nên rất khó cho chúng ta hiểu được nó. A lại da là một cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, hoặc làm đều được giữ như những chủng tử vào cái kho tàng thức này. Chủng tử

là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì a lại da thân góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ảnh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trổ bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc chúng ta đang làm ngày hôm nay. Giáo lý về nghiệp không chỉ là giáo lý về nhân quả, mà là hành động và phản hành động. Giáo lý này tin rằng bất cứ một hành động nào cố ý thực hiện, từ một tác nhân, dù là ý nghĩ, lời nói hay việc làm, đều có phản động trở lại trên chính tác nhân ấy. Luật nghiệp báo là một luật tự nhiên, và không một quyền lực thần linh nào có thể làm ngưng lại sự thi hành nó được. Hành động của chúng ta đưa đến những kết quả tất nhiên. Nhận ra điều này, người Phật tử không cần cầu khẩn một ông thần nào tha thứ, mà đứng ra điều chỉnh hành động của họ hầu đưa chúng đến chỗ hài hòa với luật chung của vũ trụ. Nếu họ làm ác, họ cố tìm ra lỗi lầm rồi chỉnh đốn lại hành vi; còn nếu họ làm lành, họ cố duy trì và phát triển hạnh lành ấy. Người Phật

tử không nên quá lo âu về quá khứ, mà ngược lại nên lo cho việc làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi tìm sự cứu rỗi, chúng ta nên cố gắng gieo chủng tử tốt trong hiện đời, rồi đợi cho kết quả đến tùy theo luật nghiệp báo. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật cho con người chứ không ai khác, con người là kẻ tạo dựng nên vận mạng của chính mình. Từng giờ từng phút, chúng ta làm và dựng nên vận mệnh của chính chúng ta qua ý nghĩ, lời nói và việc làm. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Gieo ý nghĩ, tại hành động; gieo hành động, tạo tính hạnh; gieo tính hạnh, tạo cá tánh; gieo cá tánh, tạo vận mạng.”

Mọi thứ ác nghiệp từ vô thủy đến nay, đều do tham, sân, si ở nơi thân khẩu ý mà sanh. Dù trải qua trăm ngàn kiếp, nghiệp đã tạo chẳng bao giờ tiêu mất, nhân duyên đầy đủ thời quả báo mình lại thọ. Bởi thế nên phải biết nghiệp mình tạo ra thì thế nào cũng có báo ứng; chỉ là vấn đề thời gian, sớm mau chậm muộn, nhân duyên đủ đầy hay chưa mà thôi. Phật tử chân thuần nên luôn tin rằng khi ánh quang minh Phật Pháp chiếu sáng nơi thân của mình thì tam chướng (phiền não, báo chướng và nghiệp chướng) đều được tiêu trừ, giống như mây trôi trăng hiện, bản lai thanh tịnh của tâm mình lại bừng hiện vậy. Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: “Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo.” 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.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ dầm dề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hở, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng,

lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Hãy gấp rút làm lành, chớ chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhưt định thọ khổ (117). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhưt định thọ lạc (118). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhưt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhưt định thọ vui (314).”

### ***Zen and Karma and Results***

From morning to night, we create karma with our body, with our mouth, and with our mind. In our thoughts, we always think that people are bad. In our mouth, we always talk about other people's rights and wrongs, tell lies, say indecent things, scold people, backbite, and so on. Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Karma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. According to the definition of the karma, the past influences the present but does not dominate it, for karma is past as well as present. However, both past and present influence the future. The past is a background against which life goes on from moment to moment. The future is yet to be. Only the present moment

exists and the responsibility of using the present moment for good or bad lies with each individual. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Oh Bhikkhus! Mental volition is what I call action or karma. Having volition one acts by body, speech and thought." "Karma" is a Sanskrit term which means "Action, good or bad," including attachments, aversions, defilements, anger, jealousy, etc. Karma is created (formed) by that being's conceptions (samskara). This potential directs one behavior and steers the motives for all present and future deeds. In Buddhism, karma arises from three factors: body, speech and mind. For instance, when you are speaking, you create a verbal act. When you do something, you create a physical act. And when you are thinking, you may create some mental actions. Mental actions are actions that have no physical or verbal manifestations. Buddhist ethical theory is primarily with volitional actions, that is, those actions that result from deliberate choice for such actions set in motion a series of events that inevitably produce concordant results. These results may be either pleasant or unpleasant, depending on the original volition. In some cases the results of actions are experienced immediately, and in others they are only manifested at a later time. Some karmic results do not accrue (dồn lại) until a future life. Karmas are actions that lead to both immediate and long range results. All good and evil actions taken while living. Action and appropriate result of action. Karma is not limited by time or space. An individual is coming into physical life with a karma (character and environment resulting from his action in the past). Briefly, "karma" means "deed." It is produced by all deeds we do. Any deed is invariably accompanied by a result. All that we are at the present moment is the result of the karma that we have produced in the past. Karma is complex and serious. Our deeds, however trifling, leave traces physically, mentally, and environmentally. The traces left in our minds include memory, knowledge, habit, intelligence, and character. They are produced by the accumulation of our experiences and deeds over a long period of time. The traces that our deeds leave on our body can be seen easily, but only part of traces in our minds remain on the surface of our mind, the rest of them are hidden depths of our minds, or sunk in the subconscious mind. This is the complexity and seriousness of the Karma. According to Buddhism, a "karma" is not a fate or a destiny; neither is it a simple, unconscious, and involuntary action. On the contrary, it is an intentional, conscious, deliberate, and willful

action. Also according to Buddhism, any actions will lead to similar results without any exception. It is to say, “As one sows, so shall one reap.” According to one’s action, so shall be the fruit. If we do a wholesome action, we will get a wholesome fruit. If we do an unwholesome action, we will get an unwholesome result. Devout Buddhists should try to understand the law of karma. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, and once we understand that we will experience the effect of that action, we will refrain from committing unwholesome deeds.

Zen practitioner should always remember that 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. In Buddhism, an action is considered good when it brings happiness and well-being to oneself and others. Evil when it brings suffering and harm to oneself and others. Zen practitioners should not create suffering for others, because, according to Zen, ourselves and others are not different. In fact, we are related to each others by bonds more intimate than we think. In the endless cycles of birth and death, we are in reality extensions of each other. Therefore, Zen practitioners should always take others into consideration before acting and speaking. We should regard others as we regard ourselves. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). According to the Buddhist doctrines, every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards. We therefore speak of “Karma” as the “Law of Cause and Effect.” There is no end to the result of an action if there is no end to the Karma. Life in nowadays society, it is extremely difficult for us not to create any karma; however, we should be very careful about our actions, so that their effect will be only good. Thus the Buddha taught: “To lead a good life, 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. According to Buddhist doctrines, karma is always just. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. Karma and Recompense is simply the Law of Cause and Effect. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create

evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

Man is the creator of his own life and his own destiny. According to Buddhism, man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good karma. Good karma comes ultimately from a good mind, from a pure and calm mind. The law of karma binds together the past, present, and future lives of an individual through the course of his transmigration. To understand how such a connection is possible between the experiences and actions of an individual in successive lives, we must take a brief look at the Buddhist analysis of consciousness. According to the Buddhist philosophy of consciousness, the Vijñānavāda school, there are eight kinds of consciousness. The first five are the eye, ear, nose, tongue and body consciousnesses. These make possible the awareness of the five kinds of external sense data through the five sense-organs. The sixth consciousness is the intellectual consciousness, the faculty of judgment which discerns, compares, and distinguishes the sense-data and ideas. The seventh consciousness, called the *manas*, is the ego-consciousness, the inward awareness of oneself as an ego and the clinging to discrimination between oneself and others. Even when the first six kinds of consciousness are not functioning, for example, in deep sleep, the seventh consciousness is still present, and if threatened, this consciousness, through the impulse of self-protection, will cause us to awaken. The eighth consciousness is called *Alaya-vijñāna*, the storehouse-consciousness. Because this consciousness is so deep, it is very difficult to understand. The *Alaya-vijñāna* is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposits, so to speak, a seed is a nucleus of karmic energy. Since the *Alaya* hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposit bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Since Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands, if we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. However, sometimes we know someone who is virtuous, gentle, kind, loving and wise, and yet his life is filled with troubles from morning to night. Why is this? What happens to our theory that good acts lead to happiness and bad acts to suffering? To understand this, we must realize that the fruits of karma do



not necessarily mature in the same lifetime in which the karma is originally accumulated. Karma may bring about its consequences in the next life or in succeeding lives. If a person was good in a previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct now is bad. And a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of bad karma from a past life. It is like planting different kinds of seeds; some will come to flower very fast, others will take a long time, maybe years. The law of cause and effect does not come about at different times, in different forms and at different locations. While some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present. The doctrine of karma is not merely a doctrine of cause and effect, but of action and reaction. The doctrine holds that every action willfully performed by an agent, be it of thought, word, or deed, tends to react upon that agent. The law of karma is a natural law, and its operation cannot be suspended by any power of a deity. Our action brings about their natural results. Recognizing this, Buddhists do not pray to a god for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Buddhists should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running around seeking salvation, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our own destiny through our thought, our speech and our deeds. Thus the ancient said: "Sow a thought and reap an act; sow an act and reap a habit; sow a habit and reap a character; sow a character and reap a destiny."

For all the bad karma created in the past are based upon beginningless greed, hatred, and stupidity; and born of body, mouth and mind. Even in a hundred thousand eons, the karma we create does not perish. When the conditions come together, we must still undergo the retribution ourselves. This is to say the karma we create is sure to bring a result, a corresponding retribution. It is only a matter of time. it depends on whether the conditions have come together or not. Sincere Buddhists should always believe that once the great radiance of the Buddha-Dharma shines on us, it can remove the three obstructions and reveal our original pure mind and nature, just as the clouds disperse to reveal the moon. When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that each must reap the results of the seeds that he had sown. Instead He

explained: “If you know that what you have done is wrong and harmful, from now on do not do it again. If you know that what you have done is right and profitable, continue to do it. Destroy bad karma and cultivate good karma. You should realize that what you are in the present is a shadow of what you were in the past, and what you will be in the future is a shadow of what you are now in the present. You should always apply your mind to the present so that you may advance on the way.” The Buddha taught: “If someone give us something, but we refuse to accept. Naturally, that person will have to keep what they plan to give. This means our pocket is still empty.” Similarly, if we clearly understand that karmas or our own actions will be stored in the alaya-vijnana (subconscious mind) for us to carry over to the next lives, we will surely refuse to store any more karma in the ‘subconscious mind’ pocket. When the ‘subconscious mind’ pocket is empty, there is nothing for us to carry over. That means we don’t have any result of either happiness or suffering. As a result, the cycle of birth and death comes to an end, the goal of liberation is reached.

In the Dhammapada, the Buddha taught: “The deed is not well done of which a man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (67). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (68). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (69). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (96). Let’s hasten up to do good. Let’s restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (117). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (118). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (119). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (120). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, “it will not matter to me.” By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (121). Do not disregard small good, saying, “it will not matter to me.” Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (122). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (314).”

***Phụ Lục L***  
***Appendix L***

***Thiền Vô Ngã Tướng***

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, vỗ 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.

Trong thiền tập, trước tiên bạn hãy rũ bỏ ngã tướng. Nếu có ngã tướng thì sẽ sinh ra đủ thứ chướng ngại, và bạn không thể đạt được một loại trí huệ nào cả. Một khi có ngã tướng thì tự mình sanh ra tâm ích kỷ, rồi sau đó sanh ra tâm tự lợi, tâm tìm cầu, tâm tham lam. Khi cầu không được, mà tham cũng không xong, thì lại sanh ra tâm tranh đấu, quyết tranh hơn thua cùng người khác để quyết định mạnh yếu. Tham thiền tức là quét sạch hết những bụi vọng tưởng. Khi mình không còn vọng tưởng, ấy chính là nghĩa của câu “thời thời thường phát thức,” vì hành giả tu thiền không muốn cho tâm mình bám đầy bụi. Đây chính là Pháp môn “Quét sạch tất cả mọi pháp, xa rời tất cả tướng” hay Thiền Vô Ngã Tướng.

## *Zen Without Mark of the Self*

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 plenitude of Divine Grace, no glorification of any sort. Here is nothing painted in high colors, all is grey and extremely unobtrusive and unattractive.

In practices of meditation, first of all, you cannot have the mark of self. If you have the mark of self, all kinds of obstacles will arise, and you will obtain no wisdom at all. Once there is a mark of self, selfish thoughts arise, followed by thoughts of seeking and greed. if you do not obtain what you seek and crave, contentious thoughts arise, and you will struggle with others to see who is stronger. The practice meditation means to diligently wipe the mirror of the mind or to clean it. Only when we are free of all random thoughts are we "diligently wiping it clean at all times." We want to wipe it clean so it will not get dusty. This is the Dharma-door of "Sweeping away all dharmas, and separating from all marks."

***Phụ Lục M***  
***Appendix M***

***Thiền Tập & Thiền Tọa***  
***Theo Kinh Duy Ma Cật***

***Thiền Tập Theo Kinh Duy Ma Cật:*** Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là thanh tịnh thân tâm ngay trong những giây phút hiện tại như Đức Phật dạy: “Tâm Thanh Tịnh-Phật Độ Thanh Tịnh”. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là điều phục vọng tâm ngay trong những giây phút hiện tại. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, nầy Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

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 này: ‘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.’ Duy Ma Cật lại nói tiếp: “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 tướng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tướng này cũng là diên đảo, diên 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 này 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.’ Vì 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. Duy Ma Cật lại nói tiếp: “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 dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: ‘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.’

Duy Ma Cật kết luận: “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, lia 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 nhưất 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 lia mà không nương theo sự đứt 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 lia 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.”

**Tọa Thiền Theo Kinh Duy Ma Cật:** Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Ngồi Thiền là ngay lúc chợt tỉnh liền về được bốn tâm. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

### ***Meditation Practices & Sitting Meditation in the Vimalakirti Sutra***

***Meditation Practices in the Vimalakirti Sutra:*** To practice meditation daily will help purify both the body and the mind at this very moment of life as the Buddha taught: “Pure Minds-Pure Lands.” To practice meditation daily will help tame the deluded mind at this very moment of life. 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). According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods



he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.”

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.’” Vimalakirti added: “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." Vimalakirti added: "Manjusri, this is how a sick Bodhisattva 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.”

Vimalakirti concluded: “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 worldly 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.”

***Sitting Meditation According to the Vimalakirti Sutra:*** According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. Sitting Meditation is when a man is instantly awakened, he comes back to his original mind. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal.”

***Phụ Lục N***  
***Appendix N***

***Tọa Thiền Theo Đại Sư Thần Tú***

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thần Tú đại sư rõ ràng đã nhấn mạnh tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,  
Tâm như minh cảnh đài  
Thời thời thường phát thức,  
Vật xử nhạ trần ai.  
(Thân là cây Bồ Đề,  
Tâm như đài gương sáng  
Luôn luôn siêng lau chùi  
Chớ để dính bụi bặm).

***Sitting Meditation According to  
Great Master Shen-Hsiu***

Sitting Meditation according to Great Master Shen-Hsiu: The idea of “Sitting Meditation up to the time of Hui-Neng was that the Buddha-nature with which all beings are endowed is thoroughly pure and undefiled as to its self-being. The job of a meditator is to bring out his self-nature, which is the Buddha-nature, in its original purity. It is to say his meditation may end in clearing up the mirror of consciousness

in which he expects to see the image of his original pure self-being reflected. This may be called static meditation, or serenely reflecting or contemplating on the purity of the Mind. Watching purity or to keep an eye on Purity is no other than a quietistic contemplation of one's self-nature or self-being. Great Master Shen-Hsiu's teaching was evidently strongly colored with quietism or the reflection type through the following verse:

The body is like the bodhi tree,  
The mind is like a mirror bright,  
Take heed to keep it always clean,  
And let no dust accumulate on it.

***Phụ Lục O***  
***Appendix O***

***Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năng***

Tọa Thiền theo Lục Tổ Huệ Năng: “Phép tọa Thiền vốn chẳng dính mắc ở tâm, chẳng dính mắc ở tịnh, cũng chẳng bận bịu với sự bất động. Vậy Tọa Thiền là gì? Ấy là không bị chướng ngại trong tất cả việc. Đối với tất cả những hoàn cảnh tốt xấu, bên ngoài mà tâm chẳng khởi nghĩ gọi là tọa. Bên trong thì thấy tự tánh mình bất động gọi là Thiền. Ngoài không dính mắc về ý niệm về hình tướng là Thiền. Trong chẳng loạn là Định. Nếu ngoài dính tướng thì tâm ắt loạn. Nếu ngoài lìa được tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh của mình tự nó thanh tịnh, tự nó ổn định chỉ vì thấy có cảnh, nghĩ đến cảnh nên loạn. Nếu thấy tất cả cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định. Hãy tự tìm cho mình trong mỗi niệm cái tính thanh tịnh của tự tánh mình, rồi tu theo nghĩa ấy và tự thực hành, đó là chúng ta thành tựu đạo của Phật vậy.”

Bồ đề bốn vô thọ,  
Minh cảnh diệt phi đài,  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xứ nhạ trần ai ?  
(Bồ đề vốn không cây,  
Gương sáng cũng chẳng đài,  
Xưa nay không một vật,  
Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Năng, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Năng đã tạo ra một cuộc cách mạng về thực tập thiền quán, mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì

vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng nự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tương thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

### ***Sitting Meditation According to the Sixth Patriarch Hui Neng***

“Sitting Meditation is not to get attached to the mind, is not to get attached to purity, nor is it to concern itself with immovability. What is Sitting Meditation? It is not to be obstructed in all things. Not to have any thought stirred up by the outside conditions of life, good and bad, this is “Sitting Meditation”. To see inwardly the immovability of one’s



self-nature, this is dhyana. Outwardly, to be free from the notion of form, this is dhyana. Inwardly, not to be disturbed, this is Dhyana. When, outwardly, a man is attached to form, his inner mind is disturbed. But when outwardly he is not attached to form, his mind is not disturbed. His original nature is pure and quiet as it is in itself. Only when it recognizes an objective world, and thinks of it as something, it is disturbed. Those who recognize an objective world, and yet find their mind undisturbed, are in true Dhyana. We should recognize in each one of the thoughts we may conceive the pureness of our original self-nature; to discipline ourselves in this and to practice by ourselves all its implications, this is by ourselves to attain Buddha's truth." So when Hui-Neng proclaimed:

The Bodhi is not like the tree,  
 (Bodhi tree has been no tree)  
 The mirror bright is nowhere shining,  
 (The shining mirror was actually none)  
 As there is nothing from the first,  
 (From the beginning, nothing has existed)  
 Where can the dust itself accumulate?  
 (How would anything be dusty?)

The statement was quite original with him, though ultimately it goes back to the Prajnaparamita. It really revolutionized the Zen practice of meditation, establishing what is really Buddhist and at the same time preserving the genuine spirit of Bodhi-Dharma.

The disagreement between Shen-Hsiu's teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu's holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng's view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: "O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are

separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal." Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: "It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner." We can see Shen-Hui's view on the oneness in his Sayings as follows: "Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna."

***Phụ Lục P***  
***Appendix P***

***Đức Phật Dạy Về Cõi Tịnh Độ***  
***Của Chư Bồ Tát***

Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về các Tịnh Độ của chư Bồ Tát như sau: Trục tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh không đua vạy sẽ được sanh sang nước đó. Thâm tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh đầy đủ công đức sanh sang nước đó. Bồ Đề tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh có tâm Đại Thừa sanh sang nước đó. Bồ Thí là Tịnh Độ của Bồ Tát khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh hay thí xả tất cả mọi vật sanh sang nước đó. Trì Giới là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh tu mười điều lành, hạnh nguyện đầy đủ sanh sang nước đó. Nhẫn Nhục là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh đủ 32 tướng tốt trang nghiêm sanh sang nước đó. Tinh Tấn là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh siêng năng tu mọi công đức sanh sang nước đó. Thiền Định là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh biết thu nhiếp tâm chẳng loạn sanh sang nước đó. Trí Tuệ là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh được chánh định sanh sang nước đó. Tứ Vô Lượng Tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh thành tựu từ bi hỷ xả sanh sang nước đó. Tứ Nhiếp Pháp là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh được giải thoát sanh sang nước đó. Phương Tiện là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh khéo dùng được phương tiện không bị ngăn ngại ở các pháp, sanh sang nước đó. Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh đầy đủ niệm xứ, chánh cần, thân tức, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo, sanh sang nước đó. Hồi Hướng Tâm là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, được cõi nước đầy đủ tất cả công đức. Nói Pháp Trừ Bát Nạn là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, cõi nước không có ba đường ác và bát nạn. Tự Minh Giữ Giới Hạnh-Không Chê Chỡ Kém Khuyết Của Người Khác là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát

thành Phật, cõi nước không có tên phạm giới cấm. Thập Thiện là Tịnh Độ của Bồ Tát; khi Bồ Tát thành Phật, chúng sanh sống lâu, giàu to, phạm hạnh, nói lời chắc thật, thường dùng lời dịu dàng, quyến thuộc không chia rẽ, khéo hòa giải việc đua tranh kiện cáo, lời nói có lợi ích, không ghét không giận, thấy biết chân chánh sanh sang nước đó. Như thế, Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, nầy Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

### ***The Buddha Taught About the Bodhisattvas' Pure Lands***

According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratnarasi Bodhisattva about Bodhisattvas' Pure Lands as follows: The straightforward mind is the Bodhisattva's pure land, for when he realizes Buddhahood, beings who do not flatter will be reborn in his land. The profound mind is the Bodhisattva's pure land, for when he realizes Buddhahood living beings who have accumulated all merits will be reborn there. The Mahayana (Bodhi) mind is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood all living beings seeking Mahayana will be reborn there. Charity (dana) is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who can give away (to charity) will be reborn there. Discipline (sila) is the Bodhisattva's pure land, for when he realizes Buddhahood living beings who have kept the ten prohibitions will be reborn there. Patience (ksanti) is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings endowed with the thirty-two excellent physical marks will be reborn there. Devotion (virya) is the

Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who are diligent in their performance of meritorious deeds will be reborn there. Serenity (dhyana) is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings whose minds are disciplined and unstirred will be reborn there. Wisdom (prajna) is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who have realized samadhi will be reborn there. The four boundless minds (catvari apramanani) are the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who have practiced and perfected the four infinites: kindness, compassion, joy and indifference, will be reborn there. The four persuasive actions (catuh-samgraha-vastu) are the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who have benefited from his helpful persuasion will be reborn there. The expedient methods (upaya) of teaching the absolute truth are the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings conversant with upaya will be reborn there. The thirty-seven contributory states to enlightenment (bodhipaksika-dharma) are the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood living beings who have successfully practiced the four states of mindfulness (smrtyu-pasthana), the four proper lines of exertion (samyakpra-hana), the four steps towards supramundane powers (rddhipada), the five spiritual faculties (panca indriyani), the five transcendental powers (panca balani), the seven degrees of enlightenment (sapta bodhyanga) and the eightfold noble path (asta-marga) will be reborn in his land. Dedication (of one's merits to the salvation of others) is the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood his land will be adorned with all kinds of meritorious virtues. Preaching the ending of the eight sad conditions is the Buddhahood his land will be free from these evil states. To keep the precepts while refraining from criticizing those who do not in the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood his country will be free from people who break the commandments. The ten good deeds are the Bodhisattva's pure land, for when he attains Buddhahood he will not die young, he will be wealthy, he will live purely, his words are true, his speech is gentle, his encourage will not desert him because of his conciliatoriness, his talk is profitable to others, and living beings free from envy and anger and holding right views will be reborn in his land. So, Ratna-rasi, because of his

straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds, he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts, his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma, he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication, he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods, he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection, his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land, his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching, his wisdom is pure; because of his pure wisdom, his mind is pure, and because of his pure mind, all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land, he should purify his mind and because of his pure mind, the Buddha land is pure.”

***Phụ Lục Q***  
***Appendix Q***

***Thiền và Sự Giải Thoát***  
***Ngay Trong Kiếp Này***

***I. Mọi Người Chúng Ta Lúc Nào Cũng Nên Tỉnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Giây Phút Này:***

Tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi.

***II. Thiền Giúp Chúng Sanh Giải Thoát Mọi Khổ Đau Phiền Nã Của Kiếp Sống Ngay Trong Đời Này:***

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 này. 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 này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, 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 này 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 người 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.

### ***III. Những Giây Phút Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Chúng Ta Có Trong Cuộc Sống Đây:***

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi chốn nào để tới, cũng chẳng có việc gì khác để làm. Chỉ có những giây phút hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta có được trong cuộc sống này. Thiền là biết thông thả sống trong giờ phút hiện tại, thế thôi! Vì thế trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta nên giữ cho tâm ý mình thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Việc duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục này sẽ giúp cho



công phu thiền quán của chúng ta ngày càng được thâm sâu, nhờ vậy mà cuộc sống của chúng ta ngày càng an lạc hơn.

#### ***IV. Muốn Có Được Sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này Hành Giả Nên Chấp Nhận Mọi Sự Như Nó Là:***

Thiền tập sẽ giúp chúng ta có được một cuộc sống thoải mái hơn. Người sống thoải mái là người sống trọn vẹn với đời sống hiện tại của chính mình, chứ không phiêu lưu mộng tưởng dù trong bất kỳ tình huống nào; dầu tốt, dầu xấu, dầu khoẻ mạnh hay dầu bệnh hoạn, dầu phiền não hay dầu vui vẻ, tất cả đều không khác gì cả. Hành giả tu thiền luôn chú tâm và hòa nhập theo dòng sống chứ không để tâm phiêu lưu. Mà thật vậy, nếu chúng ta có thể chấp nhận mọi sự như nó là, thì chúng ta sẽ không còn bị xáo trộn bởi bất cứ thứ gì nữa; và nếu có, thì sự xáo trộn đó sẽ qua đi mau chóng. Như vậy, tất cả những gì mà hành giả tu thiền nên làm là hòa nhập vào những gì đang xảy ra. Mà thật vậy, khi tâm của chúng ta bị trôi dạt khỏi hiện tại, chúng ta sẽ cố lắng nghe tất cả những gì đang xảy ra quanh mình (dầu là âm thanh hay tiếng động), chứ không bỏ qua bất cứ thứ gì. Hậu quả là chúng ta sẽ không thể nào có được sự tập trung tốt được. Vậy thì một trong những việc quan trọng nhất mà hành giả phải làm là rời bỏ cơn mộng để trở về với thực tại như thực này.

#### ***V. Lời Phật Dạy Về Việc Giải Thoát Mọi Khổ Đau Phiền Não Ngay Trong Đời Này Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương:***

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 này. Những lời dạy này 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 trước,

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 này 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 này.

## ***Zen and the Liberation In This Very Life***

### ***I. Everyone of Us Should Always Be Mindful of What Is Happening at This Very Moment:***

To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: “I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on.” And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to

constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body.

## ***II. Zen Helps Beings Liberating Sufferings and Afflictions 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 greedlessness 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 the Buddha'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?”

***III. The Present Moment Is All That We Have in This Life:***

Zen practitioners should always remember that there is no hurry, no place to go, nothing else to do. Just this very moment is all that we have in this life. Zen means knowing how to settle back into this very moment, that’s all! Therefore, we should be very mindful in all activities during the day; notice carefully all our movements. The continuity of awareness will help meditation deepens, so we will be more calm and peaceful.

***IV. In Order to Achieve the Liberation In This Very Life, Zen Practitioners Should Have an Acceptance of Being With What Really Is At This Very Moment:***

Zen practice will help us to live a more comfortable life. A person who has a more comfortable life is one who is not dreaming, but to be with what really is at this very moment, no matter what it is: good or bad, healthy or unhealthy (being ill), happy or not happy. It does not make any difference. Zen practitioners are always with life as it is really happening, not wandering around and around. If we can accept things just the way they are, we are not going to be greatly upset by anything. And if we do become upset, it is over quickly. Therefore, all that a Zen practitioner needs to do is to be with what is happening at this very moment (right now, right here). As a matter of fact, when our mind is drifting away from the present, what we will do is to try to listen to whatever is happening (sounds or noises) around us; we will make sure that there is nothing we miss. Consequently, we cannot have a good concentration. So, one of the most important things that any Zen practitioner has to do is to bring our lives out of dreamland and into the real reality that it is.

***V. The Buddha's Teaching on the Liberation of Sufferings and Afflictions in This Life in the Forty-Two Sections Sutra:***

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 greedlessness 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 family 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 respect. If left-home people and laypeople can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.



*Phần Sáu*  
*Phụ Lục Phần Tịnh Độ*

*Part Five*  
*Appendices On the Pure Land*





***Phụ Lục A***  
***Appendix A***

***Tín Ngưỡng Di Đà***  
***Trong Thiên Thai Tông***

Tông Thiên Thai Nhật Bản được Đại sư Tối Trường (Saicho) sáng lập tại Nhật vào năm 804. Ông thường được biết nhiều qua tên Dengyo-Daishi. Ông gia nhập Tăng đoàn khi còn trẻ và đi đến Trung Hoa để nghiên cứu thêm về đạo Phật. Tại đây ông được các luận sư của trường phái Thiên Thai nổi tiếng truyền dạy Chánh Pháp. Tuy nhiên, khi trở về Nhật, ông sáng lập ra tông phái mà giáo lý của nó được tuyển chọn hơn là những vị đi trước ở Trung Hoa, vì ông phối hợp những yếu tố khác của Mật giáo và Thiền tông, trong khi vẫn giữ nguyên sự nhấn mạnh vào Kinh Pháp Hoa của tông Thiên Thai Trung Hoa. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, thì Tối Trường được Đạo Toại truyền cho học thuyết Thiên Thai và Bồ Tát giới, được Thuận Giáo truyền cho học thuyết Chân Ngôn tông, và Tu Nhiên truyền cho Thiền tông. Sau một năm lưu trú ở Trung Hoa, ông trở về Nhật Bản để truyền bá giáo lý mới này tại chùa Enryakuji trên núi Tỷ Duệ (Hiei). Ngôi chùa này chẳng bao lâu đã phát triển thành một trung tâm quan trọng cho tất cả mọi công cuộc nghiên cứu và tu tập Phật giáo tại Nhật. Ngày nay núi Tỷ Duệ vẫn là cơ sở của tông Thiên Thai Nhật Bản. Tông phái này dựa vào giáo lý của Liên Hoa Kinh là giáo lý cuối cùng của Đức Phật. Từ sự khởi đầu của nó, phái Tendai là người chọn lọc, hấp thụ những phương pháp thiền của Thiền tông và giáo lý đầy thần bí hơn từ Mật tông. Nó cũng đặt địa vị của mình ở vị trí chủ chốt của Phật giáo Nhật Bản, thành lập trụ sở chính tại núi Hiei, gần Đông Kinh, là trung tâm tu tập và học viện của thời đó. Nhiều thế hệ chư Tăng có uy thế đạt được từ sự tu tập của họ tại chùa Enryaku-Ji trên núi Hiei. Tendai ngày nay vẫn còn chiếm hơn một phần ba số Phật tử trên toàn nước Nhật. Tại Trung Hoa và Nhật Bản, tín ngưỡng Di Đà không được giảng dạy có hệ thống. Tại Nhật Bản, lịch sử tín ngưỡng Di Đà rất dài và có rất nhiều thẩm quyền mặc dầu Nguyên Tín và Pháp Nhiên là những nhà tiền phong truyền

bá tín ngưỡng này. Có lẽ tông Thiên Thai bắt đầu sùng bái đức Phật A Di Đà và đề xướng ra như là một tín ngưỡng bao quát tất cả. Chính Đại sư Viên Nhân, vị tổ thứ ba là người đã lập nên hai cách thức tụng niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà, đứng và ngồi, và giới thiệu một điệu nhạc mô tả về cõi Cực Lạc. Cho đến ngày nay, các tín đồ tông Thiên Thai vẫn lấy kinh A Di Đà Tiểu Bản làm khóa tụng hằng ngày. Vì lẽ này mà họ chống đối Pháp Nhiên mãnh liệt, vì đã sáng lập ra một tông phái cực đoan về Di Đà giáo. Việc cấm đoán Tịnh Độ tông không làm thỏa mãn họ và họ định lăng nhục cả thể xác của Pháp Nhiên mặc dầu lúc bấy giờ đã được chôn cất rồi. Trên núi Tỉ Duệ có một số tín đồ của tín ngưỡng Di Đà tận tâm tu tập và hành trì theo tông này. Một đại biểu sáng chói là Nguyên Tín, cũng còn được gọi là Huệ Tâm, trước tác một số luận giải quan trọng về tín ngưỡng Di Đà và sáng kiến một nghệ thuật hội họa hình ảnh đặc biệt về thế giới Cực Lạc nơi đức A Di Đà đang nghênh đón những tín giả nhiệt tâm. Chính vì thế mà ngày nay ngay chính trong tông Thiên Thai Nhật Bản có một chi phái gọi là Chân Thành, được thành lập vào thời đại Đức Xuyên (vào khoảng năm 1780), chuyên thờ phượng đức Phật A Di Đà và quản trị hơn 400 ngôi chùa; trong lúc hai chi phái Sơn Môn và Tự Môn quản trị hơn 3.000 và 800 ngôi chùa.

### ***Amitabha-Pietism In the T'ien-T'ai School***

The T'ien-T'ai (Tendai) sect in Japan was founded in 804 A.D. by Saicho, who was better known as Dengyo-Daishi. He entered the Order young and went for further study to China, where he received instruction in the Dharma from teachers at the famous T'ien-T'ai school. However, after returning to Japan, he founded a school in which he incorporated other elements of esoteric Buddhism and Zen, while maintaining T'ien-T'ai's emphasis on the Lotus Sutra as it was in China. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, he received the T'ien-T'ai doctrine and the Bodhisattva ordination from Tao-Sui, the mystic doctrines (mantra) from Shun-Chiao, and the Zen meditation from Hsiu-Jan. On his return to Japan, he propagated the new doctrine in the temple called

Enryakuji on Mount Hiei. This temple soon grew to be an important center of all Buddhist studies and practices in Japan. Today, Mount Hiei remains the seat of the order in Japan. This sect focused on the teaching of the Lotus Sutra as the final and complete teaching of the Buddha. From its inception, Tendai has been eclectic. Absorbing both meditative practices of Ch'an and more esoteric teachings derived from Tantra. It also positioned itself as the hub of Japanese Buddhism, establishing Mount Hiei, near Kyoto, as the monastic and academic center of its time. Generations of influential monks have obtained their training at the Enryaku-Ji temple at Mount Hiei. Tendai still accounts for one-third of Japanese Buddhists today. In China and Japan, the Amida-pietism was not systematically taught. In Japan, the history of the faith is very long and there are many authorities, though Genshin (942-1170) and Hōnen (1133-1212) are the pre-eminent promoters of the doctrine. In the Tendai School the Amita worship was taken up and promoted as a all-inclusive faith. It was Jikaku-Daishi (Ennin), the third patriarch of the Tendai, who instituted the two forms of repeating the Amita formula, standing and sitting, and introduced a music relating to the Land of Bliss. Even today adherents read the smaller Sukhavati text in the daily service. On that account their protest against Hōnen's founding a new exclusive school of Amita-pietism was exceptionally strong. Prohibition of the Jodo School did not satisfy them and they attempted to insult Hōnen's corpse although it was already buried. On Mount Hiei there were earnest followers of Amitabha-pietism who devoted themselves to the study and practice of the school. A brilliant representative was Genshin, otherwise known as Eshin, who wrote, among others, an important treatise for the faith and invented a special pictorial art of paradise and Amita welcoming the pious believers. So, till today there is in the Japanese Tendai School itself a sub-sect called Shinsei Branch, founded in the Tokugawa period (about 1780), which devotes itself to the worship of Amitabha Buddha and rules over more than 400 monasteries, while the two branches, Sammon and Jimon, govern more than 3,000 and 800 monasteries respectively.



***Phụ Lục B***  
***Appendix B***

***Những Đóa Vô Ưu Nở Rộ***  
***Trong Kinh Vô Lượng Thọ***

Ưu Đàm là tên khoa học của loài cây Ưu Đàm Ba La thụ, là “Ficus glomerula”. Một loại cây ở miền Bắc Ấn Độ, người ta nói 3.000 năm mới nở hoa một lần, vì vậy nó là biểu tượng của sự thị hiện hiếm hoi của Đức Phật. Người ta nói rằng cây Ưu Đàm Ba La có trái mà không có hoa. Thường thì lâu lâu lắm nó mới nở hoa một lần (khoảng 3000 năm). Hoa Ưu Đàm nở là biểu tượng cho sự xuất hiện hiếm hoi của Phật. Người ta nói Hoa Ưu Đàm ba ngàn năm mới nở một lần. Cũng như gặp được Phật pháp và Phật cũng hiếm như loại hoa Ưu Đàm này. Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng cơ hội làm người của chúng ta trong đời sống quý báu của kiếp người này không bền lâu. Không sớm thì muộn, cái chết rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người. Bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường, và cái chết không miễn trừ một ai cả. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo qui luật tự nhiên, chết là việc phải xảy đến và không ai có thể tránh khỏi. Như vậy cách tốt nhất là chúng ta không nên lãng tránh nó; mà ngược lại hãy chiêm nghiệm về nó một cách nghiêm túc. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Cũng theo quan điểm Phật giáo, con người có thể thực hiện để chấm dứt nó. Một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ không còn tiếp tục gieo thêm bất cứ hạt giống nào cho kiếp luân hồi này nữa. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do

để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình. Và một lần nữa, cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ có khả năng thanh tịnh hóa những hành vi bất thiện và không đạo đức trong quá khứ; đồng thời tránh được những hành vi tương tự nảy trong hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta thiếu dục, nghĩa là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm

đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Cuối cùng, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể làm được một người hiểu biết theo Phật giáo, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Đức Phật ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức...lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.” Đối với người Phật tử, sự nở rộ của những đóa hoa Vô Ưu nở rộ cũng có nghĩa là sự phát sáng của trí tuệ. Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ, và trí tuệ là chìa khóa dẫn đến giác ngộ và giải thoát cuối cùng. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán trí thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ phát sáng từ những đóa hoa Vô Ưu là loại trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ của từ, bi, hỷ, xả, vị tha, của sự thông hiểu về luật nhân quả, của sự mong mỏi giải thoát, và của sự tầm cầu giác ngộ và giải thoát cho tha nhân. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành không bao giờ yêu mến trí tuệ, không đi tìm trí tuệ, cũng không sùng bái trí tuệ. Mặc dù những điều

này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, người Phật tử thuần thành chỉ dùng trí tuệ để áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng. Mong sao cho những đóa hoa Vô Ưu nở rộ khắp cùng năm châu bốn bể, để một ngày nào đó, pháp giới chúng sanh đồng thành Phật Đạo!

### ***The Sorrowless Flowers Are Blooming In Sukhavativyuha Sutra***

Scientific name of the Udumbara-tree is *Ficus glomerula*. A kind of tree in North India, which is supposed to produce fruit without flowers; once in 3,000 years it is said to flower, hence is a symbol of the rare appearance the Buddha. An Udumbara tree is said usually to bear fruit without flowers. Once in a very long period of time (about 3,000 years), it is said to bloom; hence, the udumbara flower is a symbol of the rare appearance of a Buddha. This flower is said to bloom only once every three thousand years. For this reason, it is often used as an illustration of how difficult it is to come in contact with true Buddhist teachings as well as the rarity of encountering a Buddha. Pure Land practitioners should always remember that the opportunity for our precious human lives does not last forever. Sooner or later, death comes to everyone. The very true nature of our lives is impermanent, and death inevitable. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. Death is an irrevocable result of living. Therefore, we should not ignore it; on the contrary, it is good to think about it seriously. According to the Buddhist point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. Also according to the Buddhist point of view, it is possible to put an end to it. A seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. The only way to do is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we no longer continue to grow any seed for this rebirth cycle. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger



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

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

***Phụ Lục C***  
***Appendix C***

***Hành Giả Tịnh Độ:***  
***Tha Tín-Tha Lực Và Tự Lực***

Tha tín là tin nơi người là tin Đức Phật Thích Ca không bao giờ nói dối, Phật A Di Đà chẳng thế nguyện suông. Cho nên nếu như y theo pháp môn Tịnh Độ mà hành trì, tất cảm được Đức A Di Đà Thế Tôn tiếp dẫn sanh về Cực Lạc. Tha lực là sức mạnh của người khác, đặc biệt là của Phật và Bồ Tát mà hành giả đạt được bằng niềm tin cứu độ trong giáo lý Đại Thừa. Theo trường phái Tịnh Độ, những ai tinh chuyên trì niệm hồng danh Phật A Di Đà, lúc lâm chung sẽ được vãng sanh về Tây phương cực lạc. “Tariki” liên hệ với những trường phái Tịnh Độ, dựa trên ý niệm “trong thời Mạt Pháp chúng sanh không có khả năng tự mình giải thoát cho chính mình nên phải nhờ đến ân đức của Đức Phật A Di Đà.” Tariki hay tha lực thường đối lại với Jiriki hay tự lực, căn bản liên quan đến thiền định và những tu tập khác nhằm tự mình đạt được giải thoát. Theo Tịnh Độ Tông thì “Tariki” là “Con đường dễ,” vì chúng sanh sẽ được Đức Phật A Di Đà cứu độ, trong khi Jiriki là “con đường khó” vì nó tùy thuộc vào sự cố gắng của chính bản thân mình. Những người tin theo tha lực là những người tin tưởng và niệm hồng danh Phật để vãng sanh, đặc biệt là Phật A Di Đà. Đây là tông chỉ duy nhất của những người tin vào tha lực mà vãng sanh, đối lại với những người tự cứu độ bằng sức của chính mình (Tự Lực Tông). Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, về tha lực, nếu kẻ nào tin nơi nguyện lực đại bi nhiếp lấy chúng sanh niệm Phật của Đức Phật A Di Đà, rồi phát lòng Bồ Đề tu môn Niệm Phật Tam Muội, chán thân hữu lậu trong ba cõi, thực hành bố thí, trì giới, cùng các phước nghiệp, mỗi hạnh đều hồi hướng nguyện sanh Tây Phương Cực Lạc thì cơ cảm hợp nhau, nương nhờ Phật lực liền được vãng sanh. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Đến như các môn Pháp Tướng, Thiền, và Kinh Giáo, dầu nghiên cứu trọn đời cũng khó nắm được cốt lõi. Dầu được đi nữa, hành giả phải tự mình dứt sạch hoặc nghiệp mới mong thoát khỏi

luân hồi sanh tử. Nói đến việc này, lão Tăng e rằng mộng không thành mà vẫn là mộng đó thôi! Chính vì vậy mà trong Bộ Văn Sao của lão Tăng, lão Tăng thường đề cập đến những kinh sách nên đọc, và cách thức đọc như thế nào, cũng như sự khó được lợi ích của các môn Pháp Tướng, Thiền và Kinh Giáo. Sở dĩ có chuyện này là do bởi pháp môn Tịnh Độ kêu gọi lòng từ bi của đức Phật A Di Đà hay là tha lực, , trong khi các pháp môn khác chỉ cậy vào tự lực hay chỉ tự dùng sức mình trong tu tập mà thôi.”

***Pure Land Practitioners:  
Faith in Others-Other Power and Self-Power***

Faith in others means to have faith that Sakyamuni Buddha would never speak falsely and Amitabha Buddha did not make empty vows. Therefore, if cultivators practice according to Pureland teachings, then Amitabha Buddha will deliver them to the Ultimate World. The power or strength of another (external power, power of another), especially that of a Buddha or Bodhisattva, obtained through faith in Mahayana salvation. The Pure Land sect believes that those who continually recite the name of Amitabha Buddha, at the time of death, will be reborn in his Pure Land. Tariki is associated with Pure Land traditions, which is based on the notion that “in the final dharma age, sentient beings are no longer capable of bringing about their own salvations (liberations), and so must rely on the saving grace of Amitabha Buddha.” Tariki is commonly opposed to “Jiriki” or “own power,” which involves engaging in meditation and other practices aimed at the attainment of liberation. Tariki is said by the Pure Land traditions to be an “easy path,” since one is saved by the power of Amitabha Buddha, while “Jiriki” is a “difficult path” because it relies on personal efforts. Those who believe in other power (reliance of the power or strength of another), especially that of a Buddha or Bodhisattva, rely on faith in Mahayana salvation. This is the only guideline for those who trust to salvation by faith, contrasted with those who seek salvation by works, or by their own strength. According to Masters Chih-I and T’ien-Ju in the Pure Land Buddhism, with regard to other-power, if anyone believes in the power of Amitabha Buddha’s compassionate vow to

rescue sentient beings and then develops the Bodhi-Mind, cultivates the Buddha Remembrance (Recitation) Samadhi, grows weary of his temporal, impure body in the Triple Realm, practices charity, upholds the precepts and performs other meritorious deeds, dedicating all the merits and virtues to rebirth in the Western Pure Land, his aspirations and the Buddha's response will be in accord. Relying thus on the Buddha's power, he will immediately achieve rebirth. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "As far as the Consciousness, Zen and Sutra Studies methods are concerned, even if you pursue them all your life, you will find it difficult to grasp their profound essence. Even if you do, you will have to sever delusive karma completely to escape Birth and Death. When speaking of this, I fear that your dream will not come true and will remain just that, a dream!" Thus, in my compendium, I frequently refer to the sutras and commentaries that should be read, how to go about reading them and the difficulty of benefitting from the Consciousness, Zen and Sutra Studies methods. This is because the Pure Land method calls upon the compassionate power of Amitabha Buddha or other power, while other methods rely on self-power, self-cultivation alone.



***Phụ Lục D***  
***Appendix D***

***Bảy Nạn & Bảy Khuynh Hướng***  
***Ngủ Ngâm Trong Tu Tập***

***Bảy Nạn trong Tu Tập:*** Bảy hoạn nạn lớn làm cản trở sự tu tập của con người: Nạn bởi mặt trời mặt trăng lỗi độ, nạn bởi các vì sao lỗi độ, nạn lửa cháy, nạn lụt, nạn giông bão, nạn hạn hán, và nạn giặc cướp. Ngoài ra, còn có bảy nạn khác: nạn lửa, nạn nước, nạn giông bão, nạn gươm đao, nạn quỷ dữ, nạn gông cùm, và nạn giặc cướp.

***Bảy Khuynh Hướng Ngủ Ngâm Trong Tu Tập:*** Theo Kinh Trường A Hàm và Kinh Tăng Nhất A Hàm, có bảy sự nhiễm ô tiềm ẩn trong tâm chúng ta làm trở ngại cho việc tu tập: tham dục, ác ý, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, luyến ái, và vô minh.

***Seven Calamities &***  
***Seven Defilements In Cultivation***

***Seven Calamities in Cultivation:*** Seven disasters that prevent people from cultivation: Sun and moon losing their order (eclipses will cause too early monsoon or too late monsoon), unlucky stars or constellations irregular, calamities of fire; calamities of flood, calamities of wind-storms or violent storms; calamities of drought; calamities of rebellion, invasion and robbers, or hateful bandits and thieves. Besides, there are other seven calamities: Fire, water, violent or wind storms, knives and staves, vengeful ghosts, yokes or chains and fetters, and hateful bandits and thieves.

***Seven Defilements In Cultivation:*** According to the Digha Nikaya Sutra and Angutara Nikaya Sutra, there are seven defilements that lie dormant in the recesses of man's mind and prevent man's cultivation: Desire (lust), evil thoughts, wrong views, doubt, pride, attachment, and ignorance.





***Phụ Lục E***  
***Appendix E***

***Tám Cơ Hội Đãi Trong Tu Tập***

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám sự giải đãi:

***Cơ hội giải đãi thứ nhất:*** Ở đây có việc vị hành giả phải làm. Vị này nghĩ: “Có công việc ta sẽ phải làm. Nếu ta làm việc, thời thân ta sẽ mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy bèn nằm xuống, không tinh tấn để đạt được điều chưa đạt được, để thành tựu điều chưa thành tựu, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. ***Cơ hội giải đãi thứ hai:*** Ở đây một việc đã được vị hành giả làm. Vị này nghĩ: “Ta đã làm một công việc. Do ta làm một công việc nên thân ta mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn đạt được điều chưa đạt được, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. ***Cơ hội giải đãi thứ ba:*** Ở đây có con đường mà vị hành giả phải đi. Vị này nghĩ: “Đây là con đường mà ta sẽ phải đi. Khi ta đi con đường ấy, thân ta sẽ mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. ***Cơ hội giải đãi thứ tư:*** Ở đây con đường vị hành giả đã đi. Vị này nghĩ: “Ta đã đi con đường, do ta đã đi con đường nên thân ta mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. ***Cơ hội giải đãi thứ năm:*** Ở đây vị hành giả đi khát thực trong làng hay tại đô thị, không nhận được các đồ ăn loại cứng hay loại mềm, đầy đủ như ý muốn. Vị ấy nghĩ: “Ta đi khát thực ở làng hay đô thị, không nhận được đồ ăn loại cứng hay loại mềm đầy đủ như ý muốn. Thân này của ta bị mệt mỏi, không lợi ích gì. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không tinh tấn đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. ***Cơ hội giải đãi thứ sáu:*** Ở đây vị hành giả đi khát thực tại làng hay thị xã, nhận được các đồ ăn loại cứng và loại mềm đầy đủ như ý muốn. Vị ấy nghĩ: “Ta đi khát thực tại làng hay tại thị xã, nhận được các thức ăn, loại cứng và loại mềm, đầy đủ như ý muốn. Thân ta nặng nề như thể đang mang bầu, không thể làm gì được. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không tinh tấn. ***Cơ***

**hội giải đãi thứ bảy:** Ở đây vị hành giả bị bệnh nhẹ. Vị này nghĩ: “Nay ta đau bệnh nhẹ, cần phải nằm nghỉ. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu, và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. **Cơ hội giải đãi thứ tám:** Ở đây vị hành giả mới khỏi bệnh không bao lâu. Vị ấy nghĩ: “Ta mới khỏi bệnh không bao lâu. Thân này của ta yếu đuối, không làm được việc gì, vậy ta hãy nằm xuống. Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, để thành tựu điều chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ được.

### ***Eight Occasions of Indolence In Cultivation***

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight occasions of indolence. ***The first occasion of indolence:*** Here a practitioner has a job to do. He thinks: “I’ve got this job to do, but it will make me tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up enough energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. ***The second occasion of indolence:*** Here, a practitioner who has done some work, and thinks: “I’ve done this work, now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. ***The third occasion of indolence:*** Here a practitioner who has to go on a journey, and thinks: “I have to go on this journey. It will make me tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. ***The fourth occasion of indolence:*** Here a practitioner who has been on a journey, and thinks: “I’ve been on this journey. Now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplish, and to realise the unrealised. ***The fifth occasion of indolence:*** Here a practitioner who goes on the alms-round in a village or town and does not get his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round in the village or town and don’t get my fill of food, whether coarse or fine. Now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the

uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. ***The sixth occasion of indolence:*** Here a practitioner who goes on alms-round in a village or town and gets his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round in a village or town and get my fill of food, whether coarse or fine, and my body is heavy and useless as if I were pregnant. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. ***The seventh occasion of indolence:*** Here a practitioner who has developed some light indisposition, and he thinks: “I’d better have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. ***The eighth occasion of indolence:*** Here a practitioner who is recuperating, having not long recovered from an illness, and he thinks: “My body is weak and useless. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised.



***Phụ Lục F***  
***Appendix F***

***Tâm Thanh Tịnh-***  
***Quốc Độ Thanh Tịnh***

Đức Phật dạy: “Nếu tâm tịnh tức quốc độ tịnh.” Đây là chân lý. Nếu tâm chúng ta cắt đứt mọi vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta, bất kỳ là ở đâu cũng đều sáng sủa. Đừng nên lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tu tập mạnh mẽ, tất cả mọi thứ đều sẽ theo sau con đường tu tập của chính mình. Nên nhớ là tâm của chúng ta rất mạnh mẽ; nhưng cái ‘ngã’ nó lại bám chặt vào cái tâm mạnh mẽ đó. Vì vậy chúng ta luôn có cái tâm mạnh về ưa thích hay ghét bỏ, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Chúng ta phải cắt đứt cái tâm mạnh kiểu này, cái ngã mạnh kiểu này. Điều này rất quan trọng cho bất cứ người tu thiền nào. Chúng ta phải nên luôn nhớ rằng bất cứ khi nào chúng ta nói về sự hiểu biết của chúng ta, là tâm của chúng ta đang bị vướng mắc vào cái đó. Hãy cắt đứt cái “Ta” nguy hiểm này đi! Tâm thanh tịnh là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tham, sân, si và tất cả những nhiễm trược khác. Bản tánh thanh tịnh của con người vốn đầy đủ. Tâm thanh tịnh thì thân nghiệp và khẩu nghiệp cũng thanh tịnh. Tịnh tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không bị nhiễm trược. Theo Kinh Duy Ma Cát, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hương; tùy chỗ hồi hương mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được

thanh tịnh.” Đức Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm, toàn thể vũ trụ ô nhiễm.” Hàng ngày chúng ta thường gặp những người không hạnh phúc. Mà thật vậy, khi tâm họ buồn thì mọi vật họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cả vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích thứ gì thì chúng ta bị vướng mắc vào thứ ấy. Nếu chúng ta chối bỏ nó, chúng ta cũng bị vướng mắc y như lúc chúng ta ham thích nó. Như vậy, bị vướng mắc vào một việc có nghĩa là việc ấy trở thành một chướng ngại trong tâm chúng ta. Cái tâm của chúng ta giống như một cái biển lớn, trong đó tất cả các dòng nước chảy vào, dòng Ấn Hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước trong, vân vân. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không thể chảy vào ta được. Ngược lại, biển chấp nhận tất cả nước hòa trộn vào nhau để thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ lấy tâm Phật, tâm của chúng ta cũng giống như biển lớn. Đây mới chính là đại hải giác ngộ. Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

### *Pure Minds-Pure Lands*

The Buddha taught: “If one mind is clear, then the whole universe is clear.” This is the truth. If our mind cuts off all thinking and becomes clear, then our place, wherever it is, is clear. Do not worry about other people. If we have a strong practice, everything will all follow our path of cultivation. Remember, our mind is very strong; but our ‘self’ is attached to our strong mind. So we always have strong likes and

dislikes, strong anger, frustration, bad thoughts about other people, and so forth. We must completely cut off this kind of strong mind, this kind of strong 'I'. This is very important for any Zen practitioners. We should always remember that whenever we talk about our understanding, this is being attached to our mind. Cut off this dangerous "I"! A pure mind is a mind totally free of greed, anger and delusion (a pure mind is enlightenment, is the Pure Land) and all other impurities. Pure mind, or the purification of the mind, which is the original Buddha-nature in every man. Pure mind is one of the most important entrances to great enlightenment; for with it, there is no defilement. According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: "Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure." The Buddha said: "When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted." Every day we always meet people who are unhappy. As a matter of fact, when their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If we reject it, we are just as attached to it as when we desire it. Therefore, being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. Our mind is just like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is

dirty, you can't flow into me. On the contrary, the sea accepts all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our mind will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment. According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: "Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure."



***Phụ Lục G***  
***Appendix G***

***Di Đà Bốn Tánh,  
Tịnh Độ Duy Tâm***

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, sự nhiếp cơ của Tịnh Độ quả là rộng lớn, không thể nghĩ bàn, nhưng chúng ta thường nghe nói “Di Đà Bốn Tánh Tịnh Độ Duy Tâm.” Nghĩa lý của câu này thế nào? Tịnh Độ là miền Cực Lạc ngoài mười muôn ức cõi Phật, Di Đà là vị giáo chủ của Tây Phương Cực Lạc. Ý nói chân tâm của chúng sanh rộng rãi và sáng suốt vô cùng. Kinh Lăng Nghiêm nói: “Những non sông, đất liền cho đến hư không ở ngoài sắc thân ta, đều là cảnh vật trong chân tâm màu sáng. Các pháp sanh hóa, đều là hiện cảnh của duy tâm.” Như thế thì đâu có cõi Phật nào ngoài tâm ta. Cho nên ý nghĩa của Tịnh Độ duy tâm là nói cõi Tịnh Độ ở trong chân tâm của ta, như biển cả nổi lên vô lượng bóng bọt, mà không có bóng bọt nào ở ngoài biển cả. Lại như những hạt bụi nơi đất liền, không có hạt bụi nào chẳng phải là đất; cũng như không có cõi Phật nào chẳng phải là tâm. Thế nên Cổ Đức có nói: “Chỉ một tâm này có đủ bốn cõi: Phàm Thánh đồng cư, Phương tiện hữu dư, Thật báo vô chướng ngại, và Thường tịch quang.

***Self-Nature Amitabha,  
Mind-Only Pure Land***

According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Pure Land Buddhism, the gathering power of the Pure Land method is truly all-embracing and unconceivable. However, we always hear such expression as “Self-Nature Amitabha, Mind-Only Pure Land.” What is the meaning of this expression? The Pure Land is the land of Ultimate Bliss, ten billion Buddha lands from here, and Amitabha Buddha is the teacher of that land. It means that the True Mind of sentient beings is all-extensive and all-illuminating. The Surangama Sutra states: “The

various mountains, rivers and continents, even the empty space outside our physical body, are all realms and phenomena within the wonderful, bright True Mind. Phenomena which are born, they are all manifestations of Mind-Only.” Therefore, where can you find a Buddha land outside the Mind? Thus, the concept of Mind-Only Pure Land refers to the Pure Land within our True Mind. This is no different from the ocean, from which springs an untold number of bubbles, none of which is outside the wide ocean. It is also like the specks of dust in the soil, none of which is not soil. Likewise, there is no Buddha land which is not Mind. Therefore, ancient sages and saints have said: “This single mind encompasses the four kinds of lands in their totality: the Land of Common Residence of beings and saints, the Land of Expediency, the Land of True Reward, and the Land of Eternally Tranquil Light.

***Phụ Lục H***  
***Appendix H***

***Giải Thoát Ngay Trong Đời Này***

Trong Phật giáo, giải thoát là thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, giải thoát khỏi mọi trở ngại của cuộc sống, những hệ lụy của dục vọng và tái sanh. Giải thoát tối hậu, giải thoát vĩnh viễn, giải thoát khỏi sự tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Giải thoát là lia bỏ mọi trói buộc để được tự tại, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, cởi bỏ trói buộc của nghiệp hoặc, thoát ra khỏi những khổ đau phiền não của nhà lửa tam giới. Giải thoát khỏi những khổ đau phiền não do hiểu được nguyên nhân của chúng, xuyên qua thực hành Tứ diệu đế mà xóa bỏ hay làm biến mất những nhớ bản ấy. "Vimukti" đánh dấu sự loại bỏ những ảo ảnh và đam mê, vượt thoát sinh tử và đạt tới cứu cánh Niết bàn. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng, trong Phật giáo, Phật không phải là người giải thoát cho chúng sanh, mà Ngài chỉ dạy họ cách tự giải thoát. 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 này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, 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.

***Emancipation In This Very Life***

In Buddhism, emancipation mean to deliverance from all the trammels of life, the bondage of the passion and reincarnation. Final emancipation or liberation, eternal liberation, release from worldly existence or the cycle of birth and death. Moksha means the escaping from bonds and the obtaining of freedom, freedom from transmigration, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the

three realms (lokiya). Liberation or release from suffering through knowledge of the cause of suffering and the cessation of suffering, through realization of the four noble truths to eliminate defilements. Vimukti is the extinction of all illusions and passions. It is liberation from the karmic cycle of life and death and the realization of nirvana. Devout Buddhists should always remember that in Buddhism, it is not the Buddha who delivers men, but he teaches them to deliver themselves, even as he delivered himself. 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.

## *Phụ Lục I*

### *Appendix I*

#### *Thanh Tịnh Thân Tâm*

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi niệm Phật, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ niệm Phật không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập niệm Phật, thì niệm Phật 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 nhẩy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải ngồi lại để niệm hồng danh Phật. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng niệm Phật để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua tịnh tọa niệm Phật với câu lục tự Di Đà, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong việc tu tập niệm Phật là nó có thể giúp giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp niệm Phật 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 niệm Phật? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập niệm Phật là vì niệm Phật là một trong những đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ niệm Phật mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ niệm Phật mà chúng ta có khả năng đạt được cái gọi là trạng thái nhất tâm bất loạn, từ đó chúng ta có thể 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.

## *To Purify Body and Mind*

Ease of body and mind or tranquility of body and mind. Perhaps when some people see us sitting in Buddha recitation, they ask us why we are wasting our time. To them Buddha recitation is meaningless; but to us who practice Buddha recitation, 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 sit in Buddha recitation. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly to recite Buddha's name, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through Buddha recitation with six words of A-mi-ta-bha-Bud-dha, 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 in Buddha recitation is that it can help to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Buddha recitation is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice Buddha recitation is that Buddha recitation is one of the 'peaks' of practice in Buddhism. Through Buddha recitation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through Buddha recitation we can attain the so-called one-mind-unconfused state; from that 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 J***  
***Appendix J***

***Duy Tâm Tịnh Độ***

Có người hỏi Diên Thọ Đại Sư rằng cảnh “Duy Tâm Tịnh Độ” đầy khắp cả mười phương sao không hưởng nhập mà lại khởi lòng thủ xả cầu về Cực Lạc, để tọa trên liên đài, như vậy đâu có khế hợp với lý vô sanh. Đã có tâm chán ước ưa tịnh như vậy thì đâu thành bình đẳng? Đại Sư đáp: “Duy Tâm Tịnh Độ.” Sanh “Duy Tâm Tịnh Độ” là phần của các bậc đã liễu ngộ tự tâm, đã chứng được pháp thân vô tướng. Tuy nhiên, theo kinh Như Lai Bất Tư Nghì Cảnh Giới, thì những bậc Bồ Tát chứng được Sơ Địa hay Hoan Hỷ Địa vào Duy Tâm Độ cũng nguyện xả thân để mau sanh về Cực Lạc. Vì thế phải biết rằng “Ngoài Tâm Không Pháp.” Vậy thì cảnh Cực Lạc đâu thể ở ngoài tâm. Về phần lý Vô Sanh và Tâm Bình Đẳng, dĩ nhiên lý thuyết là như vậy. Tuy nhiên, những kẻ đạo lực chưa đủ, trí cạn, tâm thô, tạp nhiễm nặng, lại gặp các cảnh ngũ dục cùng trần duyên lôi cuốn mạnh mẽ, dễ gì chứng nhập vào được. Cho nên những kẻ ấy cần phải cầu sanh Cực Lạc, để nhờ vào nơi cảnh duyên thắng diệu ở đó, mới mau chứng vào cảnh “Tịnh Độ Duy Tâm” và thực hành Bồ Tát đạo được. Hơn nữa, Thập Nghi Luận có dạy: “Bậc trí tuy đã liễu đạt được Duy Tâm song vẫn hằng hái cầu về Tịnh Độ, vì thấu suốt sanh thể như huyễn không thể cầu tìm được. Đó mới gọi là chân thật vô sanh. Còn các kẻ ngu si, người vô trí, không hiểu được lý đó, cho nên bị cái nghĩa “Sanh” ràng buộc, vì vậy khi nghe nói “Sanh” thì nghĩ rằng thật có cái tướng “Sanh.” Khi nghe nói “Vô Sanh” thì lại lầm hiểu là không sanh về đâu cả. Bởi vậy cho nên mới khởi sanh ra các niệm thị phi, chê bai, phỉ báng lẫn nhau, gây ra những nghiệp tà kiến, báng pháp. Những người như vậy, thật đáng nên thương xót!”

***Pure Land Within the Mind***

Someone asked Great Master Yen-Shou that if the realm of “Pureland within the Mind” is ubiquitous throughout the ten directions,

why not try to penetrate it instead of wanting the Pureland and abandoning the Impure Land praying to gain rebirth to the Ultimate Bliss World and sit on the lotus throne. Doing so not seem to be consistent with the theory of “No Birth.” If one has the mind of being tired of impurity but is fond of purity then that is not the mind of equality and non-discrimination? The Great Master replied: “The Pure Land is in your mind.” Pureland within the Mind is a state achieved only by those who have seen and penetrated the true nature and have attained the Non-Form Dharma Body. Despite this, according to the Buddha’s Inconceivable (Unimaginable) World Sutra, those Bodhisattvas who have attained the First Ground Maha-Bodhisattva or Rejoicing Ground to enter the world of “Everything within the Mind,” still vow to abandon their bodies to be born quickly to the Ultimate Bliss World. Thus, it is necessary to understand “No Dharma exists outside the Mind.” If this is the case, then the Ultimate Bliss World is not outside the realm of the Mind. As for the theory of no-birth and the mind of equality and non-discrimination, of course, in theory this is true. However, for those who still do not have enough spiritual power, have shallow wisdom, impure minds, are bound by heavy karma and afflictions; moreover when tempted with the five desires and the forces of life, how many actually will be able to attain and penetrate this theory. Therefore, these people, most sentient beings of this Dharma Ending Age, need to pray to gain rebirth to the Ultimate Bliss World so they can rely on the extraordinary and favorable conditions of that world in order to be able to enter quickly the realm of Pureland within the Mind and to practice the Bodhisattva’s Conducts. Moreover, the book of commentary “Ten Doubts of Pureland Buddhism” taught: “Those who have wisdom and have already attained the theory of “Everything is within the Mind,” yet are still motivated to pray for rebirth to the Pureland because they have penetrated completely the true nature of non-birth is illusory. Only then can it be called the “true nature of non-birth. As for the ignorant, those who lack wisdom and are incapable of comprehending such a theory; therefore, they are trapped by the meaning of the world “Birth.” Thus, when they hear of birth, they automatically think and conceptualize the form characteristics of birth actually exist, when in fact nothing exists because everything is an illusion. When they hear “Non-Birth,” they then mistakenly think of “Nothing being born anywhere!” Given this misconception, they begin to generate a mixture of gossip, criticism, and mockery; thus create various false views and then degrade the Dharma. Such people truly deserve much pity!”



***Phụ Lục K***  
***Appendix K***

***Định Tâm Chuyên Tâm***

Đại Sư Diên Thọ có trước tác 100 quyển Tông Cảnh Lục, chỉ rõ dị đồng của ba tông: Hoa Nghiêm, Pháp Hoa và Duy Thức. Đại sư lại soạn ra tập sách Vạn Thiện Đồng Quy, chỉ rõ về Pháp Môn Tịnh Độ. Đại sư lại thấy người đương thời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiên Tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài làm bài kệ “Tứ Liệu Giải” để so sánh. Ngoài ra, ngài còn nhấn mạnh đến nhị tâm Định Chuyên như sau: ***Thứ nhất là Định tâm***: Định tâm thiền định hay tâm tập trung trong niệm Phật. Tâm định đối lại với tâm tán với những loạn động. Đây là tâm của những bậc Thánh. Tâm chuyên chú vào niệm Phật. Đây là trạng thái ý thức trong đó tinh thần hoàn toàn tập trung được thu hút vào sự suy tưởng về một sự vật và chỉ còn là một với nó. Sự chuyên chú này không phải là sự tập trung đơn giản theo nghĩa thông thường nhằm đưa toàn bộ năng lượng của tâm từ cái ở đây (chủ thể) tới một cái ở kia (đối tượng) vì thái độ này thể hiện bằng một nỗ lực chủ động căng thẳng; trong khi 'định tâm' là một trạng thái tiếp nhận 'thụ động' về căn bản mà tinh thần vẫn tĩnh thức. ***Thứ nhì là Chuyên Tâm***: Chuyên tâm ở đây có nghĩa là chuyên chú tâm hay tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì. Những vị chỉ chuyên niệm Phật, không xen tạp môn nào khác, thuộc về các hành giả tu hạnh Thuần Tịnh. Trong đây các vị căn cơ cao thì theo Thập Lục Quán, còn đại đa số chỉ chuyên về hạnh trì danh. Chuyên tâm chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi.

***Collected Mind and Single Mind***

Great Master Yen-Shou wrote 100 texts called “Tông Cảnh Lục” (Record of Truth-Mirror) to point out similarities and differences of the

three Dharma Doors: Avatamsaka, Dharma Flower and Mind Only or Zen School. He also authored a collection of Buddhist texts called “Vạn Thiện Đồng Quy.” Moreover, he also observed during that time, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, he wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons. Besides, he also emphasized on two minds of Collected Mind and Single Mind as follows: *First*, the mind fixed on goodness, the mind of Dhyana or the mind of concentration on Buddha recitation. A mind organized by Buddha recitation or disorganized by distraction. The characteristic of the saint and sage. A mind fixed on goodness. Collected mind is a state of consciousness in which the mind is fully and integrally collected and absorbed by one thing with which it has become one. This collectedness is not concentration in the conventional sense, which usually refers to a directedness from here (subject) to there (object) and thus, in contrast to collectedness is a dualistic state and is generally brought about by active pushing. In contrast to this, collectedness is characterized by 'passive' though wakeful receptivity. *Second*, to apply oneself to, to concentrate on, or with single mind, or whole-heartedly. The fourth category of cultivators comprises those who practice Buddha Recitation diligently and exclusively without cultivating other methods. Within this group, those of high capacities practice the sixteen Meditations as taught in the Meditation Sutra, while the great majority only practice oral recitation of the Buddha's name. Focused practice is to select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator's life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha's virtuous name and pray to gain rebirth.

***Phụ Lục L***  
***Appendix L***

***Niệm Phật Vãng Sanh***

Chúng sanh tu tập cầu vãng sanh về Cực Lạc nhiều không kể xiết, còn hơn vô số điểm giọt mưa. Tuy nhiên, theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng sanh cầu về Tịnh Độ không riêng những hạng chán cảnh khổ Ta Bà ngũ trước ác thế, mà cũng có hạng vì thương xót muốn tế độ chúng sanh cõi Ta Bà, cho đến những bậc “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Tuy sở nguyện có cao thấp, một khi đã sanh về Cực Lạc thì cũng đồng được sự lợi ích như nhau, nghĩa là tất cả đều không thối chuyển, cuối cùng đều đạt đến quả vị Phật. Nguyên Tín, người đi tiên phong trong Tịnh Độ tông Nhật Bản, nhấn mạnh đến việc vãng sanh trong cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà. Vãng Sanh Yếu Tập, được ngài Nguyên Tín (942-1017), tổ thứ sáu của Tịnh Độ Chân Tông biên soạn, trong đó ông trình bày những hệ thống tu tập tịnh độ khác nhau, cả quán niệm lẫn không quán niệm, và ông kết luận rằng niệm Phật là thiết yếu. Cổ đức đã bảo: “Pháp môn Tịnh Độ rất cao thâm mầu nhiệm, duy có Phật với Phật mới biết hết được, vì bậc Đẳng giác còn nguyện vãng sanh, ngôi Nhất Sanh Bồ Tát còn phải trụ nơi miền Cực Lạc để học hỏi. Các Kinh Đại Thừa như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Đại Bảo Tích, vân vân đều khen ngợi Tịnh Độ và đề cập đến sự vãng sanh.” Xét chung về tâm nguyện cầu sanh của những vị ấy, có ba loại vãng sanh. ***Thứ nhất là “Tâm Lực Vãng Sanh.”*** Theo Kinh Đại Bảo Tích, Đức Thế Tôn bảo Ngài Di Lặc về mười tâm như sau: “Có mười thứ tâm (Thập Tâm Tịnh Độ) mà không phải hạng phàm phu, bất thiện hay kẻ có nhiều phiền não có thể phát được. Nếu có kẻ nào thành tựu một trong mười tâm trên, muốn sanh về thế giới Cực Lạc mà không được như nguyện, đó là điều không khi nào có.” ***Thứ nhì là “Phước Lực Vãng Sanh.”*** Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ: “Muốn sanh về Cực Lạc, phải tu ba thứ phước. Ba thứ phước này là chánh nhân tịnh nghiệp của chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai”. Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, tu mười nghiệp lành. Thọ trì tam quy, giữ kỹ các giới, không phạm oai nghi. Phát lòng Bồ Đề, tin lý nhân quả, đọc tụng kinh

điễn Đại Thừa, khuyến tấn người tu hành. Ngoài ra, những kẻ cất chùa xây tháp, tạo tượng, lễ bái tán tụng, giữ gìn trai giới, đốt hương, rải hoa, cúng dường tràng phan bảo cái, trai Tăng bố thí, nếu hạnh lành thuần thực, dùng lòng tín nguyện hồi hướng, đều có thể vãng sanh. **Thứ ba là “Nguyện Lực Vãng Sanh.”** Pháp Môn Chúng Hạnh là môn nói về hành giả dùng nhiều hạnh để vãng sanh về Cực Lạc. Như trong Kinh Hoa Nghiêm, Phổ Hiền Bồ Tát khuyến tấn Thiện Tài đồng tử và đại chúng nơi hải hội dùng mười đại nguyện cầu sanh Tịnh Độ (see Thập Hạnh Phổ Hiền). Trong mỗi nguyện ấy đều có nói khi nào cõi hư không, cõi chúng sanh, nghiệp chúng sanh, phiền não của chúng sanh hết, thì nguyện tôi mới hết. Và hành giả phải dùng ba nghiệp thân, khẩu, ý, thực hành nguyện đó không gián đoạn, không chán mỏi. Đến khi lâm chung, tất cả mọi thứ tùy thân đều để lại, cho đến các căn đều tan rã, duy những đại nguyện ấy hằng theo bên mình trong khoảng sát na hành giả liền được sanh về Cực Lạc. **Thứ tư là “Thần Lực Vãng Sanh.”** Trong Kinh Đại Bi Tâm Đà La Ni, Đức Quán Thế Âm Bồ tát bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Nếu chúng sanh nào trì tụng thần chú Đại Bi, mà còn bị đọa vào ba đường ác, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, mà không được sanh về cõi Phật, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi nếu không được vô lượng tam muội biện tài, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, tất cả sự mong cầu trong đời hiện tại, nếu không được như nguyện, thì chú này không được gọi là chú Đại Bi Tâm Đà La Ni; duy trừ cầu những việc bất thiện, trừ kẻ tâm không chí thành.” Ngoài ra, những kẻ chí tâm trì tụng các chú như Bạch Tán Cái, Chuẩn Đề, Vãng Sanh, đều có thể sanh về Cực Lạc hoặc các Tịnh Độ khác.

### ***Buddha-Recitation for Final Rebirth***

Countless sentient beings will be reborn in the Pure Land, their numbers exceeding even the innumerable rain drops. However, according to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, sentient beings who seek rebirth in the Pure Land are not limited to those weary of the sufferings in the realm of the Five Turbidities, there are also those who compassionately wish to save sentient beings in the Saha World, and

those who look upward to the goal of Buddhahood and downward to the salvation of deluded sentient beings throughout the worlds of the ten directions. Whether their vows and aspirations are low or high, once they are reborn in the Pure Land, all derive the same benefits; none will ever retrogress and will ultimately achieve Buddhahood and help sentient beings. Genshin was the first Japanese advocate of the “Pure Land” (Jodo-Shu) tradition, which emphasizes practices designed to lead to rebirth in Sukhavati, the paradise of Amitabha Buddha. Collection of essential passages concerning birth in the Pure Land (Ojoyoshu (jap), composed by master Genshin, the sixth patriarch of the Jodo-Shin, in which he presents various systems of pure land practice, both meditative and non-meditative, and concludes that Buddha recitation is the essential practice. Ancient masters once said: “The Pure Land method is extremely lofty, profound and wonderful; only the Buddhas can really fathom its depth. This is why even those great Bodhisattvas who have reached the level of Equal Enlightenment still vow to be reborn there. Even “One-life Bodhisattvas” or those who will become Buddhas in their next lifetime must remain there to study and practice. Such Mahayana texts as the Avatamsaka Sutra, the Lotus Sutra, the Maharatnakuta Sutra, etc., all extol the Pure Land and discuss rebirth there. There are three categories of rebirth in the Pure Land. ***The first level is “Rebirth through Mind-power.”*** According to the Maharatnakuta Sutra, Sakyamuni Buddha told Maitreya Bodhisattva: “There are ten minds cannot be developed by ordinary people, nor those who lack virtue and beset by afflictions. For someone to attain one of these ten frames of Mind while seeking rebirth in the Pure Land and yet fail to be reborn is simply impossible.” ***The second level is “Rebirth through the power of accumulated merits.”*** According to the Meditation Sutra states: “Those who wish to be reborn in the land of Ultimate Bliss, must cultivate the three-fold goodness. These are the efficient causes for the pure actions of all the Buddhas of the three worlds, past, present and future. They should be filial toward their parents and support them; serve and respect their teachers and elders; be of compassionate heart and abstain from doing harm; and cultivate the ten virtuous actions. They should accept and hold on to their refuge in the Three Jewels; perfectly observe all moral precepts and not lower their dignity nor neglect ceremonial observances. They should awaken in their Minds a longing for Bodhi, deeply believe in the principle of cause and effect, recite Mahayan

sutras, persuade and encourage other practitioners. Furthermore, those who perform good deeds, carrying them out to perfection and transferring the merits with a Mind of faith and vows, can all achieve rebirth as well. These meritorious acts include erecting temples, stupas and statues of the Buddhas, worshipping the Buddhas, burning incense, offering flowers, donating pennants and other decorations to Buddhist temples, making offerings of food to the clergy, practicing charity, etc.. ***The third level is “Rebirth through the power of vows.”*** The “Sundry Practices” is the method in which the cultivator engages in many practices seeking rebirth in the Pure Land. Thus, in the Avatamsaka Sutra, the Bodhisattva Samantabhadra advises and urges the youth Sudhana (Good Wealth) and the Ocean-Wide Great Assembly to seek rebirth through the Ten Great Vows. Each Vow contains the clause: “When the realm of empty space is exhausted, my Vows will be exhausted. But because the realm of empty space is inexhaustible, my Vows will never end. In the same way, when the realm of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are exhausted, my Vows will be exhausted. But the realms of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are inexhaustible. Therefore, my Vows are inexhaustible. They continue in thought after thought without cease. My body, mouth and mind never tire of doing these deeds. At the time of death, when all family and possessions are left behind and all faculties disintegrate, only these great vows will follow close behind, and in an instant, the practitioner will be reborn in the Pure Land. ***The fourth level is “Achieving rebirth through spiritual power.”*** Moreover, in the Sutra of the Heart of Great Compassion Mantra, Avalokitesvara Bodhisattva (Kuan-Yin) said to the Buddha: “Great Honored Teacher! If any sentient being should assiduously recite the Great Compassion Mantra and still descend upon the Three Evil Paths, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and fail to be reborn in the lands of the Buddhas, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not to achieve innumerable samadhis and great eloquence, I vow not to attain Buddhahood. If anyone should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not have all wishes and hopes of his present life fulfilled, this dharani cannot be called the Great Compassion Mantra! The only exceptions are wishes which are unwholesome and those made when the Mind is not utterly sincere.” Moreover, practitioners who assiduously recite such dharani as the Thousand-Armed Avalokitesvara Mantra, the Rebirth Mantra, etc. with utmost sincerity, can all be reborn in the Western Pure Land or other pure lands.

***Phụ Lục M***  
***Appendix M***

***Vãng Sanh Tịnh Độ***

Nghĩa chính của Vãng Sanh Tịnh Độ ở đây là được sanh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà hay Tây Phương Cực Lạc. Theo trường phái Tịnh Độ thì một người chỉ cần niệm Phật, thì dù trong quá khứ người ấy có phạm phải lỗi lầm, vẫn được phước đức của Phật A Di Đà và được nhận về Tây phương Cực Lạc. Theo trường phái Tịnh Độ, có hai trường hợp vãng sanh về Tịnh Độ: vãng sanh chánh quốc và sanh về nghi thành. Thứ nhất là Vãng sanh Chánh Quốc. Người nào bình thường tinh tấn niệm Phật, một lòng thành tín không lui sụt, khi lâm chung biết trước ngày giờ, chánh niệm rõ ràng, tự mình tắm gội, thay y phục, hoặc được quang minh của Phật chiếu đến thân, hoặc thấy tướng hảo của chư Phật cùng chư Thánh chúng hiện thân ra giữa không trung hay đi kinh hành trước mặt, có điềm lành hiển hiện rõ ràng, kẻ ấy trong một sát na liền được sanh thẳng về Tịnh Độ, gần gũi chư thượng thiện như, dự vào một trong chín phẩm sen nơi chốn liên trì, hằng nghe được pháp âm của chư Phật, rốt ráo thành tựu được chánh quả. Thứ nhì là Sanh về Nghi Thành (Người giữ giới nhưng không tinh tấn và không tin tưởng). Người bình thường giữ giới, cũng có niệm Phật nhưng không được tinh tấn và tin tưởng cho lắm, khi lâm chung không có tướng lành dữ chi cả, nhắm mắt đi xuôi tựa như người ngủ, vì kẻ ấy nghi tình chưa dứt, tức là tuy có niệm Phật mà lòng không tin tưởng tuyệt đối, nên không được sanh thẳng vào nơi chánh quốc, mà chỉ trụ vào một nơi ở ngoài biên phương tịnh độ mà thôi. Chỗ đó tên là Nghi Thành. Người sanh về cõi này có tuổi thọ là 500 năm (một ngày nơi cõi đó bằng 100 năm ở cõi người). Mãn kiếp xong sẽ bị đáo sanh trở lại trong sáu nẻo luân hồi. Tuy nhiên, mỗi ngày đều có chư Bồ Tát về đây thuyết pháp và khuyến tấn niệm Phật. Nếu chúng sanh nào biết tinh tấn tu hành, khi mạng chung sẽ được vãng sanh vào chánh quốc.

***Rebirth in the Pure Land***

The main meaning here of “Rebirth in the Pure Land” is to go or to be reborn in the Pure Land of Amitabha, or to have a rebirth in the

Western Paradise. According to the Pure Land tradition, if a person merely repeat the name of Amitabha, no matter how evil his life may have been in the past, will acquire the merits of Amitabha and be received into Western Paradise. According to the Pure Land Sect, there are two conditions of rebirth to the Pureland: to gain rebirth to the main land and to be reborn to the outer border of the Pureland. First, to gain rebirth to the main land. This condition is reserved for those who regularly and diligently practice Buddha Recitation, those who have a sincere and faithful mind without regression. They will know beforehand the time and place of their death, having clear and proper thoughts, they will bathe themselves, changing clothes, or receive the great lights of the Buddha shine to their bodies. Or they may see the enlightened characteristics of the Buddhas and an assembly of enlightened beings appearing in the sky often walking in meditation before their eyes. All the various good and wholesome images will appear clearly, within a split moment, these people will gain rebirth to the Pure land, be near the most supremely virtuous beings, and earn a place among the nine levels of the lotus throne. They will often be able to hear the dharma sounds of the Buddhas and ultimately they will attain the enlightenment fruit of Buddhahood. Second, to be reborn to the outer border of the Pureland (those who keep precepts but are not diligent and lack faith). This condition is reserved for those who normally maintain precepts, who practice Buddha Recitation but are not diligent and lack faith. Thus, when death arrives, they do not have any good or evil thoughts, but close their eyes similar to a sleeping person. Because those people's doubts are not eliminated. They may practice Buddha Recitation, but do not have absolute faith. They do not gain rebirth directly to the main land. Instead, they are born to a domain on the outskirts of the Pureland. That domain is called "Doubtful Land." People who are born to that domain have a life expectancy of 500 years (a day in that land equals a 100 years in the human realm). After living out their existence, they must return to the six paths of the cycle of rebirths. However, Bodhisattvas come there everyday to expound sutras and to encourage them to diligently recite the Buddha's name. For those who diligently cultivate, when their lives come to an end, they will gain rebirth in the main land.



***Phụ Lục N***  
***Appendix N***

***Những Lý Do Nên Niệm***  
***Hồng Danh Phật A Di Đà***

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có ba nguyên do để niệm Hồng Danh Phật A Di Đà cầu Vãng Sanh Cực Lạc. Trong mười phương quốc độ, có vô số cõi Phật mầu đẹp tinh sạch trang nghiêm, chẳng hạn như thế giới Tịnh Lưu Ly trong Kinh Dược Sư, thế giới Chúng Hương và Diệu Hỷ trong Kinh Duy Ma Cật. Nhưng tại sao ta không niệm danh hiệu chư Phật để cầu sanh về các Tịnh Độ mười phương, lại chỉ phát nguyện sanh về Cực Lạc? Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có ba nguyên do khiến người tu Phật niệm hồng danh Phật A Di Đà để cầu vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc hơn là cầu về các cõi Tịnh Độ ở mười phương. Thứ nhất là do sự giới thiệu khuyên dạy của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Do sự giới thiệu khuyên dạy của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngài bảo nên cầu sanh về cõi Cực Lạc. Theo lời cổ đức, thì ngoài sự kiện cõi Cực Lạc có nhiều duyên nhiệm mầu thích hợp cho việc nhiếp hóa chúng sanh căn cơ khác nhau ở các cõi uế độ, Đức Bổn Sư không muốn thuyết minh nhiều về những cõi Tịnh Độ khác, e sợ chúng sanh khởi niệm so sánh phân biệt, mà tâm không được quy nhất. Do việc đủ duyên nhiệm mầu để nhiếp hóa, mà không những riêng ở tại cõi Ta Bà, các chúng sanh ở vô số thế giới trong mười phương đều cầu về Cực Lạc. Thứ nhì là do 48 Lời Nguyện của Đức A Di Đà Thế Tôn. Do Đức A Di Đà Thế Tôn có 48 lời thệ rộng lớn trang nghiêm cõi Tịnh Độ, nguyện tiếp dẫn từ bậc Bồ Tát, cho đến hàng phàm phu nhiều tội ác. Thứ ba là do vì chúng sanh ở cõi này có nhân duyên lớn với Phật A Di Đà và Bồ Tát Quán Thế Âm. Do vì chúng sanh ở cõi này có nhân duyên lớn với Phật A Di Đà và Bồ Tát Quán Thế Âm ở cõi Cực Lạc. Điều minh chứng là khi các Phật tử gặp nhau đều chào mừng bằng câu ‘A Di Đà Phật’ và lúc bị tai nạn thường niệm danh hiệu Đức ‘Quán Thế Âm.’

Lại cũng theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có ba nguyên do niệm Hồng Danh Phật A Di Đà

cầu Vãng Sanh Cực Lạc. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, câu hỏi số 13, trong mười phương có vô số chư Phật, những chúng sanh hữu tâm đều có thể thân cận, chứ không riêng gì Đức Phật A Di Đà. Tuy nhiên, có ba lý do mà người tu nguyện vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc. Thứ nhất vì theo Kinh Vô Lượng Thọ thì trong nhiều kiếp tu nhân về trước, Đức Phật A Di Đà đã phát bốn mươi tám lời thệ nguyện rộng sâu. Tiêu biểu cho những lời nguyện này là lời nguyện thứ 18 và 11. Thứ nhì theo Tổ của tông Thiên Thai là ngài Trí Giả, nên niệm Phật cầu vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc vì chúng sanh nơi cõi Ta Bà có nhân duyên với Đức Phật A Di Đà. Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, rất nhiều chúng sanh nghe lời từ huấn của Ngài mà quy hướng về Đức Phật A Di Đà. Từ khi Đức Thế Tôn nhập Niết Bàn về sau này, không luận Tăng tục, nam nữ, giàu nghèo, sang hèn, kẻ đã nghe Chánh Pháp hay chưa biết gì về Phật giáo vẫn thường xưng niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà. Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong đời tương lai, khi tam tạng giáo điển đã diệt hết, ta dùng nguyện lực từ bi, duy lưu kinh này trụ thế một trăm năm. Những chúng sanh nào có duyên được gặp, tùy ý mong cầu thấy đều đắc độ.’ Đức Phật lại nói tiếp, ‘Sau khi kinh này diệt rồi, Phật pháp hoàn toàn mất hẳn trong đời, chỉ còn lưu truyền lại bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh; kẻ nào không tin mà hủy báng, sẽ bị đọa vào địa ngục, chịu đủ các sự khổ.’” Thứ ba là bởi vì giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong cõi Ta Bà và giáo thuyết của Đức Phật A Di Đà nơi Tây Phương Cực Lạc quan hệ với nhau. Cổ đức bảo: “Đức Phật Thích Ca thị hiện nơi cõi uế, đem các duyên như ác, khổ não, vô thường, chướng nạn mà chiết phục chúng sanh, khiến cho họ sanh lòng nhầm chán mà tu theo Chánh Đạo. Đức Phật A Di Đà thì hiện thân nơi cõi Tịnh, dùng các duyên trong sạch, an vui, lâu dài, không thối chuyển mà nhiếp hóa loài hữu tình, khiến họ khởi tâm ưa mến mà trở lại nguồn chân. Hai vị Phật đã dùng hai môn ‘Chiết’ và ‘Nhiếp’ làm cho giáo pháp lưu hành, nên sự hóa độ có liên quan với nhau. Lại Đức Phật Thích Ca ngoài sự chỉ dạy ba thừa để giáo hóa chúng sanh, đặc biệt nói thêm môn niệm Phật để nhờ Đức A Di Đà tiếp dẫn những kẻ còn chưa được độ. Vì thế trong các kinh Đại Thừa, Đức Thế Tôn đã ân cần dặn bảo, luôn luôn khen ngợi và khuyến khích sự vãng sanh.”

***The Reasons For Buddhists to Recite  
the Name of Amitabha Buddha***

According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are three reasons for Buddhists to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss by reciting the name of Amitabha Buddha. In the realm of the ten directions, there are innumerable beautiful and purely adorned Buddha lands, such as the Pure Lapis Lazuli Land mentioned in the Medicine (Healing) Buddha Sutra, or the Land of Many Fragrances and Sublime Joy found in the Vimalakirti Sutra. Why should we restrict ourselves seeking rebirth in the Western Pure Land? According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are basically three reasons for Buddhists to recite Amitabha Buddha's name to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss than in other pure lands of the ten directions. First, because of the teachings of Sakyamuni Buddha, who exhorted us to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss. Sakyamuni Buddha did not wish to expound at length on the other pure lands, lest sentient beings develop a mind of discrimination, become undecided and have no focal point for their aspirations. Moreover, thanks to the ideal conditions for teaching and transformation in the Western Pure Land, not only do sentient beings from the Saha World seek rebirth there, but sentient beings in countless other worlds do so as well. Second, because Amitabha Buddha 48 Vows. Amitabha Buddha has adorned the Western Pure Land with forty-eight lofty Vows. These vows (particularly the eighteenth Vow of "welcoming and escorting") embrace all sentient beings, from Bodhisattvas to common beings full of evil transgressions. Third, because sentient beings in the Saha World have great affinities with Amitabha Buddha and the Bodhisattva Avalokitesvara. Sentient beings in the Saha World have great affinities with Amitabha Buddha and the Bodhisattva Avalokitesvara. As proof, when Buddhists meet, they usually greet each other with the words "Amitabha Buddha" and when faced with accidents or disasters, they usually recite the sacred name of Avalokitesvara.

Also according to Most Venerable Thích Thiên Tâm in the *Treatise on the Ten Doubts*, there are three reasons for Buddhists to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in the

Treatise on the Ten Doubts, question number 13, there are countless Buddhas in the ten directions. All right-minded sentient beings can approach and study with them, not necessarily Amitabha buddha alone. However, there are three reasons for reciting Amitabha Buddha. First, because according to the Longer Amitabha Sutra or the Infinite Life Sutra, in his previous lifetimes, Amitabha Buddha has made forty-eight profound, all-encompassing vows. The general tenor of these vows is best exemplified in the eighteenth and eleventh vows. Second, according to the founder of the T'ien-T'ai School, the Patriarch Chih-I, the reason why we should beg to be reborn in the Western Bliss is that sentient beings in this world have great affinities (causes and conditions) with Amitabha Buddha. When Sakyamuni Buddha was still alive, a great many sentient beings, listening to His compassionate teaching, directed their Minds toward Amitabha Buddha. Since Sakyamuni Buddha entered Nirvana, many Buddhists, whether clergy or layman, man or woman, rich or poor, upper or lower class, familiar with the Dharma or not, have recited the name of Amitabha Buddha. In the Longer Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha stated: "The the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain enlightenment.' The Buddha added further, 'After this sutra is no longer existence, the Buddha Dharma will entirely disappear from the world. Only the words Amitabha-Buddha will remain to rescue sentient beings. Those who disbelieve this and vilify the Buddha's words will sink into the hells and endure all kinds of suffering.'" Third, because the teachings of Sakyamuni Buddha in the saha World those of Amitabha Buddha in the West are interrelated. Ancients have said: "Sakyamuni Buddha manifests himself in the impure world and subdues sentient beings through such conditions as filth, suffering, impermanence and obstacles, creating in them a sense of abhorrence so that they wil follow the right path. Amitabha Buddha, on the other hand, manifests himself in the Pure Land, gathers sentient beings in through such conditions as purity, happiness, permanence and non-retrogressions, creating in them the desire to return to the source of truth. In this way, the two Buddhas employ the dual method of 'subduing' and 'gathering' in to propagate the correct Dharma. Their activities of teaching and transformation are thus related. Moreover, while preaching the Three Vehicles, Sakyamuni Buddha specially added the Pure Land method, so that, through the help of Amitabha Buddha, those sentient beings who were still left out could be rescued. Therefore, in Mahayana Sutras, Sakyamuni Buddha compassionately recommended and constantly extolled rebirth in the Pure Land."

***Phụ Lục O***  
***Appendix O***

***Sự Thù Thắng Của***  
***Tây Phương Tịnh Độ***

Tịnh Độ là thế giới thanh tịnh không nằm trong sáu cõi luân hồi bởi vì một khi đã sanh vào cõi nước này, chắc chắn sẽ đạt thành chánh quả chứ không còn bị tái sanh vào cõi Ta Bà lần nào nữa. Dĩ nhiên, một khi đã thành Phật nơi cõi trang nghiêm Tịnh Độ, vị ấy sẽ vì lòng từ bi mẫn chúng mà thị hiện vào cảnh giới Ta Bà để dẫn dắt những chúng sanh khác đi đến giác ngộ. Tại sao người ta lại mong muốn tái sanh vào cảnh giới Tịnh Độ? Trong thế giới của loài người, hành giả thật tâm tu hành thường phải chịu nhiều chướng ngại; họ thường phải làm việc nhiều giờ và vì vậy có rất ít thời giờ tập trung tu tập; trong xã hội ấy lại có nhiều tội phạm và thái độ hờn giận không ngớt; con người luôn lo lắng kiếm tiền để nuôi nấng gia đình, và còn nhiều những hình thức lôi kéo khác khiến cho hành giả không tập trung được vào tu tập. Trong cảnh giới Tịnh Độ lại không có những chướng ngại vừa kể trên. Mọi người đều tu tập theo chánh pháp, và tất cả những điều kiện từ vật chất, xã hội, đến kinh tế, vân vân đều hưởng thụ và giúp người ta dễ dàng tiến tu trên đường đạo. Vì việc chứng đạo dễ dàng nên người ta ước nguyện vãng sanh về cõi Cực Lạc. Hơn nữa, cõi Cực Lạc thù thắng hơn nhiều cõi Tịnh Độ khác vì con đường đến đó dễ dàng: phàm phu dù không có nhận thức về ‘không tánh’ hay không có ‘ý nguyện’ vị tha (Bồ Đề Tâm) vẫn có thể vãng sanh về cõi này được. Cõi Tịnh Độ được thiết lập do công phu tu tập của một vị Tỳ Kheo tên là Pháp Tạng, cách nay nhiều kiếp có lời nguyện kiến tạo một cảnh giới trong đó mọi chúng sanh đều có thể dễ dàng tu tập chánh pháp. Khi chưa thành Phật, Pháp Tạng đã phát nhiều lời thệ nguyện hứa thiết lập một cảnh giới mà trong Kinh Vô Lượng Thọ Đức Phật đã diễn tả những phương cách để những người khác có thể sinh vào cảnh giới ấy. Khi ngài Pháp Tạng thọ pháp với nhiều vị Phật trong đời quá khứ, đã phát lời nguyện thí xả và tu tập viên mãn những pháp môn thiền định tịnh trụ và minh sát. Nhờ vậy mà Bồ Tát Pháp Tạng thành Phật hiệu là

A Di Đà, rồi nhờ vào oai lực của thiện nghiệp và trí tuệ mà Ngài tạo nên được cảnh giới Cực Lạc. Làm sao để được sanh vào cảnh giới Cực Lạc? Chỉ cần có niềm tin mãnh liệt nơi Đức Phật A Di Đà và trì niệm hồng danh của Ngài là đủ. Khi lâm mạng chung thời (chết) nhờ oai đức của Đức Phật A Di Đà, hành giả sẽ được tiếp dẫn vãng sanh vào cảnh giới thanh tịnh đó. Đây là một quan niệm khá đơn giản và làm cho nhiều người phải đặt câu hỏi: “Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo Chánh pháp và chuyển hóa tâm thức của bản thân. Như vậy có mâu thuẫn hay không khi nói rằng chỉ cần có niềm tin là đủ, những việc còn lại Đức Phật A Di Đà sẽ lo liệu tất cả?” Vâng, đây là một mâu thuẫn. Trong khi Đức Phật A Di Đà có thể khuyến tấn và hướng dẫn chúng ta, bản thân chúng ta phải tu tập. Kinh Vô Lượng Thọ lập nên pháp tu gồm: giới hạnh, thanh tịnh ác hạnh, phát tâm thí xả, và cuối cùng là thiền chỉ và thiền quán về những phẩm tính của Đức Phật và cảnh giới Tịnh Độ. Như vậy, với tâm phẫn chấn, hành giả hồi hướng những công đức tu hành mong được vãng sanh về cõi Cực Lạc, và mục đích cuối cùng là đạt thành Phật quả vì lợi ích của chúng sanh. Như vậy ở đây niềm tin là sức mạnh hỗ trợ cho việc thiền định. Niềm tin này không phát sinh từ trạng thái mù quáng hay tâm trạng tuyệt vọng, mà do nhận thức được những phẩm chất thù thắng của chư Phật, của giáo pháp và của Tăng già. Tu tập pháp môn niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà để phát triển những phẩm chất thù thắng trên. Thí dụ như nhờ vào câu niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” song song với việc tưởng nhớ đến tâm nguyện thí xả của Đức Phật A Di Đà khiến cho chúng ta càng tán thán và càng nỗ lực phát triển Bồ Đề Tâm trong đời sống của chúng ta hơn. Nhờ vào việc tập trung vào tiếng niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà, hành giả có thể đoạn trừ những tạp niệm và phát triển khả năng tập trung. Hành giả có thể đạt được tịnh trú bằng cách quán tưởng hình tượng của Đức Phật A Di Đà và cõi nước Cực Lạc của Ngài. Biệt quán về vô ngã được phát triển qua thiền định về tánh không tự hiện hữu của cõi nước Cực Lạc và ngay của bản thân mình. Như vậy chúng ta thấy được rằng việc tu tập pháp môn Tịnh Độ rất thâm sâu phong phú chứ không đơn thuần chỉ là việc niệm danh hiệu của Đức Phật A Di Đà. Trong những sinh hoạt hằng ngày chúng ta luôn niệm Phật để tự nhắc nhở mình về các phẩm hạnh thù thắng của ngôi Tam Bảo. Trong khi đi bộ hay lái xe, chúng ta vẫn có thể tu tập chánh niệm với âm

thanh của tiếng niệm Phật. Nên nhớ rằng giới hạnh là nguyên do chính yếu để được vãng sanh về cảnh giới thanh tịnh, chúng ta trở nên tỉnh giác hơn với những việc mà chúng ta đang làm, những lời mà chúng ta đang nói, và những điều mà chúng ta đang nghĩ. Có vài thắc mắc về việc niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà, có phải chỉ cần niệm như vậy đã là đầy đủ. Trong Từ ngữ Hán văn, chữ “niệm Phật” có một số nghĩa khác nhau. Niệm có 3 nghĩa chánh: i) niệm là tập trung tâm thức hay thiền định, ii) niệm là một thời điểm, iii) niệm là tụng thành tiếng. Vì vậy tại Ấn Độ, tu tập niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà chủ yếu trong việc thiền tập. Tại Trung Hoa và Việt Nam lại nhấn mạnh vào việc niệm danh hiệu của Ngài. Một từ “niệm” có cả hai sự nhấn mạnh vừa kể trên.

### *Extraordinary Conditions of The Western Pure Land*

This Pure Land is not included in the six realms of cyclic existence because once beings are born there, they'll definitely attain enlightenment and will never be reborn in cyclic existence again. Of course, once people become Buddhas in Sukhavati, they will manifest in our world to lead others to enlightenment. Why is rebirth in Pure Land desirable? In the human world, sincere practitioners often face many obstacles; they have to work long hours and thus have less time for concentrated practice; there is crime and ceaseless anger in society; people have to worry about money to support their families; distractions from the media lure their attention away from practice. In the Pure Land such as Sukhavati, these above mentioned hindrances don't exist. Everyone practices Dharma, and all the conditions, physical, social, economic, etc, are conducive to realizing the path. Because attaining enlightenment is easy there, rebirth in Sukhavati desirable. In addition, Sukhavati is unusual among the many pure lands because it's easier to go there: ordinary beings who have neither perception of emptiness nor full-fledged altruistic intention(bodhicitta) can be reborn there. Sukhavati Pure Land came into existence as a result of the practice of a Bodhisattva monk, Dharmakara, who many eons ago had the wish to create a place where other beings could easily practice Dharma. He made a series of vows in which he promised to establish this pure land when he became a Buddha and

described the means by which others could be reborn there. Dharmakara then learned the Dharma from a previous Buddha, generated the altruistic intention, and completed the practices of calm abiding and special insight. In this way, he became the Buddha Amitabha, and by the power of his positive potential and wisdom, Sukhavati came into being. How can people be reborn in Sukhavati? Some people believe that having strong faith in Amitabha and reciting his name are sufficient. Then, by Amitabha's power, they'll be led to the pure land when they die. This is a rather simplistic view and raises the question, "Buddha said no one can save us but ourselves. We must practice Dharma and transform our own minds. Isn't it contradictory to say one needs only to have faith and Amitabha will do the rest?" Yes, this is contradictory. While Amitabha can inspire and guide people, they must practice. The Sukhavati Sutras set out this practice: ethical conduct, purification of destructive actions, generation of the altruistic intention, concentration on meditation on the qualities of the Buddha and the Pure Land. Then, with a heart-felt aspiration, one dedicates the positive potential from one's practice to be reborn in Sukhavati in order to attain enlightenment for the benefit of all others. Thus, here faith is an adjunct to meditation. It arises not through blind belief or desperation, but through knowing the qualities of the Buddhas, Dharma and Sangha. The practice of reciting Amitabha's name can be used to develop the above mentioned qualities. For example, by reciting "Namo Amitabha Buddha" while thinking of Amitabha's altruistic intention, one admires the bodhicitta and will develop it in one's life. By focusing on the sound of Amitabha's name, one eliminates distractions and develops concentration. One can gain calm abiding by using a visualized image of Amitabha and the Pure Land as one's meditation object. Special insight on selflessness is developed by meditating on the emptiness of inherent existence of Amitabha and oneself. Thus we see the Pure Land practice is very profound and very rich and goes beyond merely reciting Amitabha's name. During daily life activities one continues the recitation to remind oneself of the qualities of the Three Jewels. While walking or driving, one can develop mindfulness on the sound of Amitabha's name. Remembering that ethical conduct is a principal cause for rebirth in a pure land, one becomes mindful of what one thinks, says and does. Some of the confusion about whether recitation of Amitabha's name is sufficient practice arose because the Chinese term "nien Fo" has several meanings. "Nien" can mean: i) concentration or meditation, ii) a moment of time, iii) vocal recitation. In India, Amitabha practice centered upon meditation. In China and Vietnam, it emphasized recitation of his name. The same Chinese term could be applied to both of the above mentioned emphases.



***Phụ Lục P***  
***Appendix P***

***Quán Tưởng Đức Phật A Di Đà***

Quán tưởng những tướng hảo của Phật A Di Đà và những vị Bồ Tát nơi Tịnh Độ. 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." Quán tưởng niệm Phật là một trong bốn phương pháp niệm Phật. Quán tưởng niệm Phật là chiếu theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ để quán tưởng y báo chánh báo nơi cõi Cực Lạc. Trong kinh này có dạy 16 phép quán, nếu quán hạnh được thuần thực, thì lúc mở mắt hay nhắm mắt hành giả đều thấy cảnh Cực Lạc hiện tiền, tâm thần dạo chơi nơi cõi tịnh, khi mạng chung quyết định sẽ vãng sanh. Công đức của pháp này lớn lao không thể nghĩ bàn, nhưng vì cảnh quán quá vi tế sâu mầu, nên ít người hành trì được thành tựu. Bởi đại để có năm điều khó, ít có người được đầy đủ, nên phép quán tưởng này thuộc về môn khó hành trì: Nếu độn căn, tất khó thành tựu; nếu tâm thô thiển, tất khó thành tựu; nếu không biết khéo dùng phương tiện xoay chuyển trong khi tu, tất khó thành tựu; nếu ghi nhận ấn tượng không sâu, tất khó thành tựu; nếu tinh lực yếu kém, tất khó thành tựu.

***Visualization of Amitabha Buddha***

Visualization or contemplation of Amitabha Buddha's auspicious marks and those enlightening beings of the Pure Land. 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. Contemplation by thought recitation is one of the four methods of Buddha recitation. This entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). If this practice is perfected, the cultivator will always visualize the Pure Land before him. Whether his eyes are open or closed, his mind and thoughts are always coursing through the Pure Land. At the time of death, he is assured of rebirth there. The virtues obtained through this method are immense and beyond imagination, but since the object of meditation is too profound and subtle, few practitioners can achieve it. This is because, in general, the method presents five difficulties. Very few can avoid all five pitfalls. Thus upon reflection, this method also belongs to the category of difficult Dharma doors: With dull capacities, one cannot easily succeed; with a crude mind, one cannot easily succeed; without knowing how to use expedient skillfully and flexibly during actual practice, one cannot easily succeed; without the ability to remember images clearly, one cannot easily succeed; with low energy, one cannot easily succeed.

***Phụ Lục Q***  
***Appendix Q***

***Mười Sáu Pháp Quán***  
***Trong Tịnh Độ***

Theo K.K. Tanaka trong Tịnh Độ Nguyên Thủy Trung Hoa, có 16 phép quán trong Tịnh Độ tông (đây là 16 cách quán tưởng đến cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà hầu có vãng sanh về đó. Theo truyền thuyết, đây là 16 phép mà Đức Phật Thích Ca đã truyền dạy theo lời cầu thỉnh của bà Hoàng thái hậu Vi Đề Hy). Thứ nhất là quán tưởng thấy mặt trời sắp lặn. Thứ nhì là quán tưởng Thấy nước lắng trong. Thứ ba là quán tưởng thấy đất nơi cõi Cực Lạc. Thứ tư là quán tưởng thấy cây báu. Thứ năm là quán tưởng thấy bát công đức thủy, hay nước tám công đức: trường tịnh hay trong sạch hay lắng sạch, thanh lãnh hay trong treo và mát mẻ, cam mỹ hay ngọt ngào, khinh nhuyển hay nhẹ dịu, nhuận trạch hay uy lực rưới mát mọi vật, an hòa hay khả năng làm an lạc và êm dịu mọi tình huống, khả năng làm dịu những cơn khát, khả năng cải tiến sự khang kiện và bổ khỏe các căn. Thứ sáu là tổng quán tưởng thấy các cảnh, thấy cây báu, thấy ao báu nơi thế giới Cực Lạc. Thứ bảy là quán tưởng thấy tòa hoa của Đức Phật A Di Đà. Thứ tám là quán tưởng thấy hình Phật A Di Đà và chư Bồ Tát Quán Âm ngồi bên tả tòa, và Bồ Tát Đại Thế Chí đang ngồi bên hữu tòa. Thứ chín là quán tưởng thấy tỏ rõ chơn thân mà Đức Phật A Di Đà đã thị hiện nơi cõi Cực Lạc. Thứ mười là quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Quán Thế Âm. Thứ mười một là quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Đại Thế Chí. Thứ mười hai là quán tưởng thấy rõ ba vị A Di Đà, Quán Thế Âm, và Đại Thế Chí đầy khắp cả hư không. Thứ mười ba là quán tưởng tạp, khi thì quán tưởng Đức A Di Đà, khi thì quán tưởng Đức Quán Thế Âm, khi thì quán tưởng Đức Đại Thế Chí. Thứ mười bốn là quán tưởng Thượng Bối Sanh, bao gồm thượng phẩm thượng sanh, thượng phẩm trung sanh, và thượng phẩm hạ sanh. Thứ mười lăm là quán tưởng Trung Bối Sanh, bao gồm trung phẩm thượng sanh, trung phẩm trung sanh, và trung phẩm hạ sanh. Thứ mười sáu là quán tưởng Hạ Bối Sanh, bao gồm hạ phẩm thượng sanh, hạ phẩm trung sanh, và

hạ phẩm hạ sanh. Trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ, Đức Phật đã dạy bà Hoàng Hậu Vi Đề Hi mười sáu cách quán tưởng để được Vãng Sanh Cửu Phẩm: quán mặt trời lặn, quán nước, ngắm đất, quán những cây đẹp tuyệt vời, quán nước cứu khổ vĩnh hằng, quán thế giới Cực Lạc của những cây đẹp tuyệt vời, quán đất và nước, quán những đài sen, quán những hình thức nhìn thấy được của ba vị Thánh Di Đà, Quán Âm, Thế Chí, quán những sự luân hồi nhìn thấy được của Phật A Di Đà, quán Bồ Tát Đại Thế Chí, quán Bồ Tát Quán Thế Âm, quán Phật Di Đà trong cảnh giới Cực Lạc, quán những chúng sanh thượng căn vãng sanh Cực Lạc, quán chúng sanh trung căn vãng sanh Cực Lạc, và quán chúng sanh hạ căn vãng sanh Cực Lạc.

### ***Sixteen Kinds of Contemplation In the Pure Land***

According to K.K. Tanaka in *The Dawn of Chinese Pure Land Doctrine*, there are sixteen kinds of contemplation in the Pure Land. First, visualization of the setting sun. Second, visualization of pure water. Third, visualization of the ground in the Pure Land. Fourth, visualization of precious trees. Fifth, visualization of eight waters of merit and virtue: clarity and cleanliness, coolness, sweetness, lightness, moisturizing power, ability to give comfort, ability to quench thirst, ability to improve health and nourishing all roots. Sixth, unified visualization of the precious trees, lakes, etc., in the Pure Land. Seventh, visualization of the lotus throne of Amitabha Buddha. Eighth, visualization of the images of the Buddha Amitabha on the throne, Bodhisattvas Avalokitesvara on the left, and Bodhisattva Mahasthamaprapta on the right side of the throne. Ninth, visualization of the Reward body of Amitabha Buddha, i.e. the form in which he appears in the Pure Land. Tenth, visualization of Avalokitesvara Bodhisattva. Eleventh, visualization of Mahasthamaprapta Bodhisattva. Twelfth, visualization of the reward bodies of Amitabha Buddha, Avalokitesvara Bodhisattva, and Mahasthamaprapta Bodhisattva are every where in the space. Thirteenth, a mixing or intermingling visualization among Amitabha Buddha, Avalokitesvara Bodhisattva, and Mahasthamaprapta Bodhisattva. Fourteenth, visualization of the

rebirth of the three highest grades in the Pure Land, including the highest, the middle, and the lowest of the three highest classes. Fifteenth, visualization of the rebirth of the middle grades in the Pure Land, including the highest, the middle, and the lowest of the three middle classes. Sixteenth, visualization of the rebirth of the lowest grades, including the highest, the middle, and the lowest in the three lowest classes in the Pure Land. In *Amitayurdhyana-Sutra*, the Buddha taught Queen Vaidehi the sixteen visualizations which help to attain one of the nine stages of rebirth in the Pure Land: contemplation of the setting sun, contemplation of water, contemplation of the ground, contemplation of wondrous trees, contemplation of healing water, contemplation of the blissful world of wondrous trees, contemplation on the ground and water, contemplation on the lotus thrones, contemplation of the forms of the three sacred ones (Amitabha, Avalokitesvara, and Mahasthamaprapta), contemplation of the corporeal form of the Buddha Amitabha, contemplation of the Bodhisattva Mahasthamaprapta, contemplation of the Bodhisattva Avalokitesvara, contemplation of Amitabha in the blissful realm, contemplation of the High class beings rebirth in the Pure Land, contemplation of middle class beings rebirth in the Pure Land, and contemplation of low class beings rebirth in the Pure Land.



## ***Phụ Lục R*** ***Appendix R***

### ***Pháp Môn Chúng Hạnh***

Chúng sanh tu tập cầu vãng sanh về Cực Lạc nhiều không kể xiết, còn hơn vô số điểm giọt mưa. Tuy nhiên, theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng sanh cầu về Tịnh Độ không riêng những hạng chán cảnh khổ Ta Bà ngũ trược ác thế, mà cũng có hạng vì thương xót muốn tế độ chúng sanh cõi Ta Bà, cho đến những bậc “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Tuy sở nguyện có cao thấp, một khi đã sanh về Cực Lạc thì cũng đồng được sự lợi ích như nhau, nghĩa là tất cả đều không thối chuyển, cuối cùng đều đạt đến quả vị Phật. Cổ đức đã bảo: “Pháp môn Tịnh Độ rất cao thâm mầu nhiệm, duy có Phật với Phật mới biết hết được, vì bậc Đẳng giác còn nguyện vãng sanh, ngôi Nhất Sanh Bồ Tát còn phải trụ nơi miền Cực Lạc để học hỏi. Các Kinh Đại Thừa như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Đại Bảo Tích, vân vân đều khen ngợi Tịnh Độ và đề cập đến sự vãng sanh.” Xét chung về tâm nguyện cầu sanh của những vị ấy, có ba loại vãng sanh: ***Thứ nhất là Tâm Lực Vãng Sanh:*** Theo Kinh Đại Bảo Tích, Đức Thế Tôn bảo Ngài Di Lặc về mười tâm như sau: “Có mười thứ tâm (Thập Tâm Tịnh Độ) mà không phải hạng phàm phu, bất thiện hay kẻ có nhiều phiền não có thể phát được. Nếu có kẻ nào thành tựu một trong mười tâm trên, muốn sanh về thế giới Cực Lạc mà không được như nguyện, đó là điều không khi nào có.” ***Thứ nhì là Phước Lực Vãng Sanh:*** Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ: “Muốn sanh về Cực Lạc, phải tu ba thứ phước. Ba thứ phước này là chánh nhân tịnh nghiệp của chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai.” Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, tu mười nghiệp lành. Thọ trì tam quy, giữ kỹ các giới, không phạm oai nghi. Phát lòng Bồ Đề, tin lý nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại Thừa, khuyến tấn người tu hành. Ngoài ra, những kẻ cất chùa xây tháp, tạo tượng, lễ bái tán tụng, giữ gìn trai giới, đốt hương, rải hoa, cúng dường tràng phan bảo cái, trai Tăng bố thí, nếu hạnh lành thuần thực, dùng lòng tín nguyện hồi hướng, đều có thể vãng sanh. ***Thứ ba là Nguyện Lực Vãng Sanh:*** Pháp Môn Chúng Hạnh là môn nói về hành giả dùng nhiều hạnh để vãng

sinh về Cực Lạc. Như trong Kinh Hoa Nghiêm, Phổ Hiền Bồ Tát khuyến tấn Thiện Tài đồng tử và đại chúng nơi hải hội dùng mười đại nguyện cầu sinh Tịnh Độ (see Thập Hạnh Phổ Hiền). Trong mỗi nguyện ấy đều có nói khi nào cõi hư không, cõi chúng sanh, nghiệp chúng sanh, phiền não của chúng sanh hết, thì nguyện tôi mới hết. Và hành giả phải dùng ba nghiệp thân, khẩu, ý, thực hành nguyện đó không gián đoạn, không chán mỏi. Đến khi lâm chung, tất cả mọi thứ tùy thân đều để lại, cho đến các căn đều tan rã, duy những đại nguyện ấy hằng theo bên mình trong khoảng sát na hành giả liền được sanh về Cực Lạc. **Thứ tư là Thân Lực Vãng Sanh:** Trong Kinh Đại Bi Tâm Đà La Ni, Đức Quán Thế Âm Bồ tát bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Nếu chúng sanh nào trì tụng thần chú Đại Bi, mà còn bị đọa vào ba đường ác, tôi thể không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, mà không được sanh về cõi Phật, tôi thể không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi nếu không được vô lượng tam muội biện tài, tôi thể không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, tất cả sự mong cầu trong đời hiện tại, nếu không được như nguyện, thì chú này không được gọi là chú Đại Bi Tâm Đà La Ni; duy trừ cầu những việc bất thiện, trừ kẻ tâm không chí thành.” Ngoài ra, những kẻ chí tâm trì tụng các chú như Bạch Tán Cái, Chuẩn Đề, Vãng Sanh, đều có thể sanh về Cực Lạc hoặc các Tịnh Độ khác.

### *The Method of Sundry Practices*

Countless sentient beings will be reborn in the Pure Land, their numbers exceeding even the innumerable rain drops. However, according to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, sentient beings who seek rebirth in the Pure Land are not limited to those weary of the sufferings in the realm of the Five Turbidities, there are also those who compassionately wish to save sentient beings in the Saha World, and those who look upward to the goal of Buddhahood and downward to the salvation of deluded sentient beings throughout the worlds of the ten directions. Whether their vows and aspirations are low or high, once they are reborn in the Pure Land, all derive the same benefits; none will ever regress and will ultimately achieve Buddhahood and



help sentient beings. Ancient masters once said: “The Pure Land method is extremely lofty, profound and wonderful; only the Buddhas can really fathom its depth. This is why even those great Bodhisattvas who have reached the level of Equal Enlightenment still vow to be reborn there. Even “One-life Bodhisattvas” or those who will become Buddhas in their next lifetime must remain there to study and practice. Such Mahayana texts as the Avatamsaka Sutra, the Lotus Sutra, the Maharatnakuta Sutra, etc., all extol the Pure Land and discuss rebirth there. There are three categories of rebirth in the Pure Land. **First, Rebirth through Mind-power:** According to the Maharatnakuta Sutra, Sakyamuni Buddha told Maitreya Bodhisattva: “There are ten minds cannot be developed by ordinary people, nor those who lack virtue and beset by afflictions. For someone to attain one of these ten frames of Mind while seeking rebirth in the Pure Land and yet fail to be reborn is simply impossible.” **Second, Rebirth through the power of accumulated merits:** According to the Meditation Sutra states: “Those who wish to be reborn in the land of Ultimate Bliss, must cultivate the three-fold goodness. These are the efficient causes for the pure actions of all the Buddhas of the three worlds, past, present and future. They should be filial toward their parents and support them; serve and respect their teachers and elders; be of compassionate heart and abstain from doing harm; and cultivate the ten virtuous actions. They should accept and hold on to their refuge in the Three Jewels; perfectly observe all moral precepts and not lower their dignity nor neglect ceremonial observances. They should awaken in their Minds a longing for Bodhi, deeply believe in the principle of cause and effect, recite Mahayan sutras, persuade and encourage other practitioners. Furthermore, those who perform good deeds, carrying them out to perfection and transferring the merits with a Mind of faith and vows, can all achieve rebirth as well. These meritorious acts include erecting temples, stupas and statues of the Buddhas, worshipping the Buddhas, burning incense, offering flowers, donating pennants and other decorations to Buddhist temples, making offerings of food to the clergy, practicing charity, etc...” **Third, Rebirth through the power of vows:** The “Sundry Practices” is the method in which the cultivator engages in many practices seeking rebirth in the Pure Land. Thus, in the Avatamsaka Sutra, the Bodhisattva Samantabhadra advises and urges the youth Sudhana

(Good Wealth) and the Ocean-Wide Great Assembly to seek rebirth through the Ten Great Vows. Each Vow contains the clause: “When the realm of empty space is exhausted, my Vows will be exhausted. But because the realm of empty space is inexhaustible, my Vows will never end. In the same way, when the realm of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are exhausted, my Vows will be exhausted. But the realms of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are inexhaustible. Therefore, my Vows are inexhaustible. They continue in thought after thought without cease. My body, mouth and mind never tire of doing these deeds. At the time of death, when all family and possessions are left behind and all faculties disintegrate, only these great vows will follow close behind, and in an instant, the practitioner will be reborn in the Pure Land. ***Fourth, Achieving rebirth through spiritual power:*** In the Sutra of the Heart of Great Compassion Mantra, Avalokitesvara Bodhisattva (Kuan-Yin) said to the Buddha: “Great Honored Teacher! If any sentient being should assiduously recite the Great Compassion Mantra and still descend upon the Three Evil Paths, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and fail to be reborn in the lands of the Buddhas, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not to achieve innumerable samadhis and great eloquence, I vow not to attain Buddhahood. If anyone should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not have all wishes and hopes of his present life fulfilled, this dharani cannot be called the Great Compassion Mantra! The only exceptions are wishes which are unwholesome and those made when the Mind is not utterly sincere.” Moreover, practitioners who assiduously recite such dharani as the Thousand-Armed Avalokitesvara Mantra, the Rebirth Mantra, etc. with utmost sincerity, can all be reborn in the Western Pure Land or other pure lands.

## *Phụ Lục S* *Appendix S*

### *Tín Hạnh Nguyện*

Tín, Nguyện và Hạnh lập thành tông yếu trong trường phái Tịnh Độ. Nếu ba điều kiện này đầy đủ, chắc chắn được vãng sanh Cực Lạc. Hành giả Tịnh Độ nên để tâm đặc biệt chú trọng đến Tín và Nguyện, phải một lòng cầu về Tây Phương, chứ đừng mong làm chúng sanh cõi trời hay làm Pháp Sư, tuy là giác ngộ thế mấy đi nữa thì những chúng sanh này vẫn còn trong cảnh giới Sanh Tử Luân Hồi. Chỉ có như thế thì Tín Nguyện của mình mới cảm đến đức Phật A Di Đà, và thệ nguyện của Ngài mới có thể nhiếp thọ được hành giả. Nói chung pháp môn Tịnh Độ lấy Tín, Hạnh, Nguyện làm giáo nghĩa, và chỉ khi có chân Tín và Nguyện thiết tha thì Hạnh mới được chuyên cần và thanh tịnh. Tuy nhiên, trở ngại thông thường nhất của phàm phu là chỉ chuyên cần khẩn thiết khi tai họa ập đến nhưng lại trây lười biếng trễ lúc bình thường. Theo Liên Tông Cửu Tổ là ngài Ngẫu Ích Đại Sư: “Nếu Tín Nguyện bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyện yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyện, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyện này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất. Theo Ấn Quang Đại Sư, tổ thứ mười ba của Tịnh Độ Tông Trung Hoa, đây là một luận án chắc cứng như thép, dầu cho ngàn Phật xuất hiện cũng không thay đổi được. Chỉ có vững tin vào chân lý này, hành giả mới có phần nơi cõi Tây Phương Tịnh Độ. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” pháp môn Tịnh Độ trùm

khấp cả ba căn, gồm thân cả hàng lợi căn và độn căn. Tịnh Độ là đại pháp của Như Lai, nhằm mở ra phương tiện cho cả Thánh lẫn phàm đều được giải thoát sinh tử và đạt đến bất thối địa ngay trong hiện đời. Không tin nơi pháp tu vi diệu đặc biệt này quả là đáng thương, đáng tiếc lắm vậy! Giáo pháp chính của pháp môn Tịnh Độ là Tín, Hạnh và Nguyện. **Tiêu chuẩn đầu tiên là Tín:** Hành giả phải tin rằng cõi Ta Bà đầy đau khổ; tin rằng Tây Phương Tịnh Độ vô lượng hỷ lạc; tin là phàm phu đầy ác nghiệp, thực tế không thể nương cậy vào sức mình để dứt trừ hết thảy hoặc chướng, chứng được Chân Lý và thoát khỏi Sanh Tử ngay trong hiện đời; tin rằng đức Phật A Di Đà có lời nguyện rộng lớn: nếu chúng sanh nào niệm hồng danh của Ngài, cầu về nước Ngài, khi lâm mạng chung thời, được Ngài tiếp dẫn về cõi Tịnh Độ. **Tiêu chuẩn thứ nhì là Nguyện:** Hành giả nên nguyện mau ra khỏi thế giới và sớm thành tựu vãng sanh về cõi Cực Lạc kia. **Tiêu chuẩn thứ ba là Hạnh:** Hành giả phải chí thành khẩn thiết niệm Phật, mỗi thời mỗi khắc không gián đoạn, tùy theo hoàn cảnh của chính mình mà thiết lập thời khóa hoặc gấp hoặc hoãn, sớm tối lễ lạy trước bàn Phật. Sống trong giai đoạn hiện tại không khác gì đang nằm yên trên một đồng cỏ lớn, ở dưới lửa đã bắt đầu cháy. Mặc dầu chưa cháy đến thân, nhưng trong phút giây khói lửa sẽ mịt mù bao phủ mọi thứ, không cách chi chạy thoát. Nếu mấy ông vẫn cứ hững hờ và không lo lắng gì cả, không chuyên chú tìm sự giúp đỡ nơi câu niệm Phật, thì sự thấy hiểu của mấy ông quả là nông cạn! Hành giả Tịnh Độ nên ghi nhớ rằng pháp môn Tịnh Độ lấy Tín, Nguyện và Hạnh làm tông chỉ, như cái lư hương ba chân, thiếu một chân tất không đứng vững. Hành giả Tịnh Độ, nếu tinh chuyên tu Niệm Phật và không còn nghi ngờ gì tiêu chuẩn đầu tiên về Tín. Tuy vậy, nếu quý vị vẫn còn bám chấp vào ý tưởng có sự đối đãi giữa Nguyện và Hạnh, quý vị không thể nào có được sự hiểu biết và dung hợp hoàn toàn được. Vì thế, nơi pháp viên diệu không ngại bỗng tự phát sanh nhiều chướng ngại, khiến cho ánh trăng vạn vãng của ngài Triệt Ngộ, Kiên Mật, Ngẫu ích, bỗng đứng bị phân cách chỉ vì một sợi tơ nhỏ nhiệm trước mắt quý vị. Thật là đáng tiếc lắm thay! Chân niệm Phật hành giả, trong khi niệm vẫn đầy đủ ba tiêu chuẩn Tín, Nguyện và Hạnh. Như con nhớ mẹ, lúc cảm thương kêu gọi, quyết chẳng khi nào có tâm niệm không tin và không nguyện thấy bóng mẹ hiền. Theo Liên Tông Cửu Tổ là ngài Ngẫu ích Đại Sư: “Được vãng sanh Tịnh Độ tùy thuộc hoàn toàn vào Tín và Nguyện;

trong khi mức độ vãng sanh lên chín phẩm cao hay thấp lại tùy vào chỗ hạnh tu tập sâu hay cạn. Nếu Tín Nguyện bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyện yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyện, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Tín là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài. Thực hành, còn gọi là Hạnh, tức là phần thực hành, hay sự hành trì. Theo Tịnh Độ Tông, hành là thiết thực xưng niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến nhứt tâm và cảm ứng đạo giao để được Đức Phật A Di Đà tiếp dẫn. Có hai loại hành: Pháp hành và tín hành. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Nguyện là phát khởi từ trong tâm tưởng một lời thề, hay lời hứa kiên cố, vững bền, nhất quyết theo đuổi ý định, mục đích, hoặc công việc tốt lành nào đó cho đến lúc đạt thành, không vì bất cứ lý do gì mà thối chuyển lui sụt. Phật tử chơn thuần nên nguyện tu y như Phật để được thành Phật, rồi sau đó nguyện đem pháp mầu của chư Phật độ khắp chúng sanh, khiến cho nhất thiết chúng sanh đều bỏ mê về giác, phản vọng quy chơn. Theo Tịnh Độ tông, nguyện tức là khởi tâm tha thiết mong cầu thoát khỏi Ta Bà khổ lụy để được sanh về cõi Cực Lạc yên vui. Theo quan điểm Tịnh Độ, nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyện này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất. Một trong những lời nguyện này có nguyện nếu bất cứ chúng sanh nào chịu niệm hồng danh của Ngài từ mười đến một trăm lần vào lúc sắp lâm chung, thì Ngài sẽ tiếp

dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Trong tất cả các lời nguyện của Ngài có nói “Nếu không như thế, tôi nguyện sẽ không thành Chánh Đẳng Chánh Giác.” Đó là trong quá khứ, còn bây giờ Ngài Pháp Tạng Bồ Tát đã thành Phật; như vậy, tất cả các lời nguyện của Ngài đã thành hiện thực. Bất cứ ai có đủ đầy Tín, Nguyện, và Hạnh đủ đầy đều sẽ được bảo đảm vãng sanh Cực Lạc. Theo Phật giáo, 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.

### *Faith, Practice, and Vow*

Faith, Vows and Practice form the cornerstone of Pure Land School. If these three conditions are fulfilled, rebirth in the Land of Ultimate Bliss will be achieved. Practitioners should pay particular attention to Faith and Vows, and wish wholeheartedly to achieve rebirth in the Pure Land, and not as a celestial being or Dharma Master, however awakened, as these are still within the realm of Birth and Death. Only then will practitioners' Faith and Vows reach Amitabha Buddha so His Compassionate Vow may embrace you. Generally speaking, the tenets of the Pure Land method are Faith, Vows, and Practice. Only with true Faith and earnest Vows can Practice be assiduous and pure. However, the most common problem of ordinary people is to be diligent and earnest when catastrophe strikes but lax and remiss in normal times. According to the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism, the Great Master Ou-I: “If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha’s name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or Human realms.” However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to the Ultimate Bliss World,

we must have Faith, Practices and Vow. In other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. According to the point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. Vow is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important. According to Great Master Yin-Kuang, the Thirteenth Patriarch of Chinese Pure Land School, this is a truth as solid as steel, even if a thousand Buddhas were to appear on earth, it would not change. Only by firmly believing in this truth will you have a destiny in the Western Pure Land. In “Letters From Patriarch Yin-Kuang,” the Pure Land method embraces people of all capacities, gathering in those of high as well as low capacities. It is the great Dharma of the Tathagata, whereby He provides an expedient enabling both sages and ordinary beings to achieve liberation from Birth and Death and reach the stage of non-retrogression in this very lifetime. Not to believe in and practice this sublime, special Dharma is truly regrettable, a great pity indeed! The main tenets of Pure Land are Faith, Vows and Practice. ***The first criterion is Faith:*** You should believe that the Saha World is filled with sufferings; believe that the Western Pure Land is filled with immense joy; believe that ordinary beings full of evil karma, you cannot, realistically, rely on own strength or your self-power alone to eliminate delusion completely, realize the Truth and escape Birth and Death in this very lifetime; believe that Amitabha Buddha has made a profound and lofty Vow: any sentient being who recites His name with utmost faith and sincerity, seeking rebirth in His land will, at the time of death, be received and guided to the Pure Land. ***The second criterion is Vow:*** You should aspire to transcend this world and achieve rebirth in that Ultimately Blissful Land as soon as possible. ***The third criterion is Practice:*** You should practice Buddha Recitation in all earnestness and sincerity, without a moment's lapse, paying respect and reciting morning and evening before the altar. You can establish an intensive or leisurely schedule

depending on your own circumstances. Living in current period is no different from lying peacefully on a huge pile of dried wood under which a fire has already started. Though it has not yet reached the body, in no time flames and smoke will cover everything, leaving no possibility of escape. If you are indifferent or careless, remiss in seeking help through reciting the Buddha's name, your understanding and perception are shallow indeed! Pure Land practitioners should keep in mind that the main tenets of the Pure Land method are Faith, Vows and Practice. Like a three-legged incense burner, if it lacks one leg, it cannot stand. If you, practitioners, diligently practiced Buddha Recitation and have no more doubts about the first criterion of Faith. However, if you still attach to the idea that there is a dichotomy between Vows and Practice, you cannot have complete understanding and synthesis. Thus, within the unimpeded, perfect and wonderful Dharma, there suddenly arise numerous impediments and obstacles, causing the bright moon, adorned with ten thousand halos of Elder Master Ch'e-Wu, Chien-Mi and Ou-I to pull apart and divide. All this is due simply to a fine silk thread before your eyes. How regrettable! The true Pure Land practitioner always fully combines the three criteria of Faith, Vows and Practice during recitation. He is like an infant longing for his mother. When, lonely and crying, he searches for her, he certainly never lacks Faith or the desire (Vow) to see her. According to the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism, the Great Master Ou-I: "Achieving rebirth in the Pure Land depends entirely on Faith and Vows, while the level of rebirth depends on the depth of practice. If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha's name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or Human realms." However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to the Ultimate Bliss World, we must have Faith, Practices and Vow. In other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. Faith regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause



of the pure life, and the solvent of doubt. According to The Pureland Buddhism, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name. According to the Pureland Buddhism, practice means one must recite the Amitabha Buddha with the utmost sincerity to the point of achieving one-mind or single-minded recitation in order to establish the unimaginable connections and having the Buddha rescue and deliver the cultivator to the Western Pureland after death. There are two kinds of practices: Practice based on the teaching of Dharma, and practice based on belief. According to the point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. Vow is something that comes from the heart and soul, a deep rooted promise, swearing to be unrelenting in seeking to attain a goal. This is having a certain mind-set or something one wishes to achieve and never give up until the objective is realized. Thus, there should be absolutely no reason whatsoever that should cause one to regress or give up that vow or promise. Sincere Buddhists should vow to follow the teachings to cultivate to become Buddhas, then to use the magnificent Dharma of enlightenment of the Buddhas and vow to give them to all sentient beings to abandon their ignorance to cross over to enlightenment, to abandon delusion to follow truths. According to the Pureland Buddhism, Vow is to wish sincerely, praying to find liberation from the sufferings of this saha World, to gain rebirth to the peaceful Ultimate Bliss World. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, with point of views of the Pureland, vow is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important. The Buddha’s Original Vows refer to the Amitabha Buddha’s Forty-eight Great Vows, which He made while He was still a Maha-Bodhisattva

named Dharma Store (Dharmakara) cultivating for Buddhahood. One of His vows was if any sentient being recites His name from ten to one hundred times upon death, He will come and deliver that being to the Ultimate Bliss World. In all of His vows, He always ended with the same line: "If this does not happen, I vow not to attain the Ultimate Enlightenment." That was in the past, the Dharma Store Maha-Bodhisattva is now a Buddha (Amitabha Buddha); thus, this means his vows have all come true. Anyone who has Faith, Vow, and Practice is guaranteed to gain rebirth to His Pureland. According to Buddhism, 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.

## *Phụ Lục T*

### *Appendix T*

#### *Tứ Chứng Tam Muội*

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 lạng, 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 nhất 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 thoát 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: ***Thứ nhất*** là Bát Chu Tam Muội: 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 này 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 đỉnh 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 này 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. **Thứ nhì** là Nhất Hạnh Tam Muội: Nhất Hạnh có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội này, 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 này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. **Thứ ba** là Pháp Hoa Tam Muội: Đây là 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 đế 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 tổ ngộ lý này mà niệm Phật, gọi là tu hạnh Pháp Hoa Tam Muội. Khi tu môn tam muội này, 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 này lại có phần dễ hơn Nhất Hạnh Tam Muội: Không Đế: Lý “Không tướng”, Giả Đế: Lý “Giả tướng”, và Trung Đế: Lý “Thực tướng.” **Thứ tư** là Tùy Tự Ý Tam Muội: Pháp thức này 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 này 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 này, 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 này tuy tùy tiện dễ dàng, nhưng phải khéo tránh bớt duyên và tâm bền bỉ mới mong thành tựu.

### *Four Kinds of Samadhi*

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: **First**, Pratyutpanna Samadhi: 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. **Second**, Single-Practice Samadhi: Single-Practice 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. **Third**, Lotus-Blossom Samadhi: This 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 exemplified. 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, and the dogma of transcendence or the absolute which unites both noumenal and phenomenal. **Fourth**, 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 U***  
***Appendix U***

***Nhị Chứng Chấp Trì***

Theo Tịnh Độ tông, chấp trì có nghĩa là luôn luôn tụng niệm, niệm nào cũng phải nhớ lấy danh hiệu của Đức Phật A Di Đà. Vì thế cho nên chấp trì còn được gọi là “Trí Tuệ Suy Nghĩ.” Hành giả niệm Phật giữ mãi được sự trì và lý trì viên dung cho đến trọn đời, ắt sẽ hiện tiền chứng “Niệm Phật Tam Muội” và khi lâm chung sẽ được “Vãng Sanh về Kim Đài Thượng Phẩm nơi cõi Cực Lạc.” Theo Kinh A Di Đà Yếu Nghĩa, Hán dịch bởi Ngài Cưu Ma La Thập, ngài Trí Húc giải thích, và cư sĩ Tư Nhuận Việt dịch, có hai loại “Chấp Trì”: ***Thứ nhất là Sự Chấp Trì:*** Người “sự trì” là người tin có Phật A Di Đà ở cõi tây Phương Tịnh Độ, nhưng chưa thông hiểu thế nào là “Tâm mình tạo tác ra Phật, Tâm mình chính là Phật.” Nghĩa là người ấy chỉ có cái tâm quyết chí phát nguyện cầu vãng sanh Tịnh Độ, như lúc nào cũng như con thơ nhớ mẹ chẳng bao giờ quên. Nói cách khác, sự chấp trì có nghĩa là tin có Phật A Di Đà ở phương Tây, và hiểu rõ cái lý tâm này làm Phật, tâm này là Phật, nên chỉ một bề chuyên cần niệm Phật như con nhớ mẹ, không lúc nào quên. Rồi từ đó chí thiết phát nguyện cầu được Vãng Sanh Cực Lạc. Sự trì có nghĩa là người niệm Phật ấy chỉ chuyên bề niệm Phật, chứ không cần phải biết kinh giáo đại thừa, tiểu thừa chi cả. Chỉ cần nghe lời thầy dạy rằng: “Ở phương Tây có thế giới Cực Lạc. Trong thế giới ấy có Đức Phật A Di Đà, Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí, và chư Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát.” Nếu chuyên tâm niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” cho thật nhiều đến hết sức của mình, rồi kể đến niệm Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, và Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát. Rồi chí thiết phát nguyện cầu vãng sanh Cực Lạc mãi mãi suốt cuộc đời, cho đến giờ phút cuối cùng, trước khi lâm chung cũng vẫn nhớ niệm Phật không quên. Hành trì như thế gọi là Sự Trì, quyết định chắc chắn sẽ được vãng sanh Cực Lạc. ***Thứ nhì là Lý Chấp Trì:*** Người “lý trì” là người tin rằng Phật A Di Đà ở Tây Phương là Phật đã có sẵn trong tâm mình, là Phật do Tâm mình tạo ra, mình lấy ngay cái danh hiệu Phật lớn lao và có sẵn trong Tâm mình đó mà buộc Tâm mình vào, khiến cho nó chớ tạm quên. Nói cách khác, lý chấp trì

là tin rằng Đức Phật A Di Đà ở phương Tây là tâm mình đã sẵn có đủ, là tâm mình tạo ra. Từ đó đem câu “*Hồng Danh*” sẵn đủ mà tâm của mình tạo ra đó làm cảnh để buộc Tâm lại, khiến cho không lúc nào quên câu niệm Phật cả. Lý trí còn có nghĩa là người niệm Phật là người có học hỏi kinh điển, biết rõ các tông giáo, lâu thông kinh kệ, và biết rõ rằng. Tâm mình tạo ra đủ cả mười giới lục phàm tứ Thánh. Vì vậy cho nên họ biết rằng Phật A Di Đà và mười phương chư Phật đều do nơi tâm mình tạo ra cả. Cho đến cảnh thiên đường, địa ngục cũng đều do tâm của mình tạo ra hết. Câu hồng danh A Di Đà Phật là một câu niệm mà ở trong đó đã có sẵn đủ hết muôn vạn công đức do nguyện lực của Phật A Di Đà huân tập thành. Dùng câu niệm Phật “*Nam Mô A Di Đà Phật*” đó làm sợi dây và một cảnh để buộc cái tâm viên ý mã của mình lại, không cho nó loạn động nữa, nên ít ra cũng định tâm được trong suốt thời gian niệm Phật, hoặc đôi ba phút của khóa lễ. Không lúc nào quên niệm cả hay phát nguyện cầu vãng sanh.

### *Two Levels of Practice*

According to the Pure Land Sect, reciting the Buddha-name is a matter of being mindful of the Buddha-name from moment to moment, thus it is the “wisdom that comes from reflecting.” According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, Buddha Recitation has two components: Practice-Recitation and Theory-Recitation. The application of harmonizing Theory and Practice. If cultivators are able to practice Buddha Recitation in this way and maintain it throughout their lives, then in the present life, they will attain the Buddha Recitation Samadhi and upon death they will gain Rebirth to the Highest Level in the Ultimate Bliss World. According to the *Amitabha Sutra* (translated into Chinese by Kumarajiva, explained by Bhikshu Trí Húc, and translated into Vietnamese by lay person Tuệ Nhuận), there are two levels of practice in reciting the Buddha-name: *First*, Reciting the Buddha-name at the phenomenal level: Reciting the Buddha-name at the level of phenomenal level means believing that Amitabha Buddha exists in His Pure Land in the West, but not yet comprehending that he is a Buddha created by the Mind, and that this Mind is Buddha. It means you



resolve to make vows and to seek birth in the Pure Land, like a child longing for its mother, and never forgetting her for a moment. In other words, Practice-Recitation means having faith that there is a Buddha named Amitabha in the West of this Saha World, the cultivators should be about the theory: mind can become Buddha, and mind is Buddha. In this way, they practice Buddha Recitation diligently and vigorously like children missing their mother, without a moment of discontinuity. Thereafter, sincerely vow and pray to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. Practice-Recitation simply means people reciting Buddha's name without knowing the sutra, the doctrine, Mahayana, Hinayana teachings, or anything else. It is only necessary for them to listen to the teaching of a Dharma Master that in the Western direction, there is a world called Ultimate Bliss; in that world there are Amitabha Buddha, Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. To regularly and diligently practice Reciting Amitabha Buddha's Name as many times as they possibly can, follow by reciting the three enlightened ones of Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. Thereafter, sincerely and wholeheartedly vow and pray to gain rebirth in the Pureland of Ultimate Bliss. After hearing the above teachings, practitioners should maintain and cultivate as they were taught, making vows to pray for rebirth in the Ultimate Bliss World for the remainder of their lives, to their last bath, and even after they have passed away, they continue to remember to recite Buddha's name without forgetting. This is called Practice-Recitation. Cultivators are guaranteed to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. **Second**, Reciting the Buddha-name at the level of inner truth: Reciting the Buddha-name at the level of inner truth or noumenon means believing that Amitabha Buddha and His Pure Land in the West are inherent features of our own pure Minds, the creation of our own pure Minds. It means using the great name of Amitabha Buddha, which is inherent in our Minds and the creation of our Minds, as a focal point to concentrate our minds on, so that we never forget it for a moment. In other words, Theory-Recitation is to have faith that Amitabha Buddha in the Western Direction is pre-existing and is an inherent nature within everyone because Buddha arises from within cultivator's mind. Thereafter, the cultivators use the "Virtuous Name" already complete

within their minds to establish a condition to tame the mind and influence it to “Never ever forget to recite the Buddha’s name.” Theory-Recitation also means “the people reciting Buddha” are individuals who learn and examine the sutra teachings, clearly knowing different traditions, doctrines, and deepest and most profound dharma teachings, etc. Generally speaking, they are well-versed knowledgeable, and understand clearly the Buddha’s Theoretical teachings such as: The mind creates all ten realms of the four Saints and the six unenlightened. Amitabha Buddha and Buddhas in the ten directions are manifested within the mind. This extends to other external realities such as heaven, hell, or whatever, all are the manifestations within the mind. The virtuous name of Amitabha Buddha is a recitation that already encompasses all the infinite virtues and merits accumulated through the vow-power of Amitabha Buddha. Use the one recitation of “Namo Amitabha Buddha” as a rope and a single condition to get hold of the monkey-mind and horse-thoughts, so it can no longer wander but remain undisturbed and quiescent. At minimum, this will allow the cultivator to have a meditative mind during the ritual or at least for several minutes of that time. Never forgetting to maintain that recitation or vowing to gain rebirth.

***Phụ Lục V***  
***Appendix V***

***Niệm Phật Và Sáu Ba La Mật***

Theo ngài Ngẫu Ích Đại Sư, Tổ thứ Chín của Trung Quốc Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật và hành trì Lục Độ không sai khác. ***Thứ nhất*** là niệm Phật mà buông bỏ được thân tâm và thế giới ấy là Đại Bố Thí. ***Thứ nhì*** là niệm Phật mà không khởi tham sân si ấy là Đại Trì Giới. ***Thứ ba*** là niệm Phật mà không màng đến các điều như ngã hay các lời thị phi, ấy là Đại Nhẫn Nhục. ***Thứ tư*** là niệm Phật không gián đoạn, không tạp vọng, ấy là Đại Tinh Tấn. ***Thứ năm*** là niệm Phật không còn tưởng nghĩ đến các việc trần tục, dù lớn hay dù nhỏ, ấy là Đại Thiên Định. ***Thứ sáu*** là niệm Phật mà không bị các pháp khác lôi kéo mê hoặc, ấy là Đại Trí Huệ.

***Buddha Recitation and the Six Paramitas***

According to Great Master Ou-I, the Ninth Patriarch of the Chinese Thirteen Patriarchs of the Pureland Buddhism, there are no differences between practicing Buddha Recitation and practicing the Six Paramitas. ***First***, reciting the Buddha's name without being attached to mind and body is the practice of "Great Giving." ***Second***, reciting the Buddha's name without having greed, hatred, and ignorance, is the practice of "Great Maintaining Precepts." ***Third***, reciting the Buddha's name without attachments to self, others, right, wrong, better, worse or any similar gossip is the practice of "Great Tolerance." ***Fourth***, reciting the Buddha's name without interruptions and distractions is the practice of "Great Vigor." ***Fifth***, reciting the Buddha's name without delusional and chaotic thoughts is the practice of "Great Meditation." ***Sixth***, reciting the Buddha's name without being allured and attracted by other cultivated paths or Dharma doors is the practice of "Great Wisdom."



***Phụ Lục W***  
***Appendix W***

***Tam Lý Tâm Duyên Quyết Định***

Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có ba lý do khiến vãng sanh Tịnh Độ không tùy thuộc vào ác nghiệp, hạnh tu và thời gian tu tập lâu mau. ***Lý do thứ nhất là do bởi “Tâm”***: Là loài hữu tình khi tạo tội đều từ nơi vọng niệm điên đảo mà sanh, còn lúc niệm Phật lại từ nơi nghe danh hiệu công đức chân thật của Phật A Di Đà mà khởi; một bên hư một bên thật đầu thế sánh nhau! Ví như một gian thạch thất đóng kín để tối muôn năm, nếu được người mở ra cho ánh sáng mặt trời soi vào, sự tối ấy liền mất; đâu phải vì do tối tăm đã lâu mà không làm được sáng ư? Người tạo ra tội nhiều kiếp, khi lâm chung với tâm thành tựu mười niệm vãng sanh cũng lại như vậy. ***Lý do thứ nhì là do bởi “Duyên”***: Là loài hữu tình khi tạo tội đều từ nơi vọng niệm tối tăm điên đảo, duyên theo cảnh giới hư huyễn mà sanh; lúc niệm Phật từ nơi nghe danh hiệu công đức chân thật thanh tịnh của Phật A Di Đà duyên theo Bồ Đề tâm mà khởi. Như thế, một bên chân một bên ngụy, đầu thế sánh nhau! Ví như có người bị trúng tên độc, tên ghim sâu sức độc mạnh, xương thịt nhiễm trọng thương, nếu được nghe tiếng trống thần dược, thì tên tự bắn ra, độc tiêu tan hết; đâu phải vì do tên sâu độc nặng mà không được an lành ư? Người tạo tội nhiều kiếp, khi lâm chung có duyên thành tựu mười niệm mà được vãng sanh cũng lại như vậy. ***Lý do thứ ba là do bởi “Quyết Định”***: Là loài hữu tình khi tạo tội đều từ nơi gián tâm hoặc hậu tâm; lúc lâm chung niệm Phật lại không có hai tâm đó, mà từ nơi một niệm mãnh liệt trì danh rồi xả mạng, nên được siêu thoát. Ví như sợi dây cực to, cả ngàn người bứt không đứt, nếu có đứa bé cầm gươm Thái A mà chém, dây liền đứt đoạn. Lại như đồng củi rất lớn chứa góp từ cả ngàn năm, nếu có người dùng một đóm lửa mà đốt, củi liền cháy hết. Và như có người trong đời tu mười nghiệp lành, ứng được sanh về cõi trời, nhưng khi lâm chung kẻ ấy khởi một niệm tà kiến mạnh mẽ, liền bị đọa vào A Tỳ địa ngục. Nghiệp ác vẫn hư vọng, mà do bởi tâm niệm quyết liệt, còn có thể lẩn lướt nghiệp lành một đời, khiến cho chúng sanh bị đọa vào ác đạo; hướng chỉ sự niệm Phật là nghiệp lành chân

thật, có người khi lâm chung, dùng tâm mãnh liệt trì danh, lại không thể lẩn áp ác nghiệp từ vô thủy ư? Cho nên người tạo tội nhiều kiếp, khi lâm chung tâm mãnh liệt thành tựu mười niệm mà không được vãng sanh, quyết không có lý do đó!

### ***Three Reasons of “Mind-Conditions-Determination”***

According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in The Pure Land Buddhism, there are three reasons why rebirth in the Pure Land does not necessarily depend on the weight of bad karma, the amount of practice or the duration of cultivation. ***The first reason is because of “Mind”***: The transgressions committed by sentient beings spring from deluded, perverse thought. Recitation of the Buddha's name, on the other hand, arises from right thought, that is, hearing of Amitabha Buddha's name and true virtues. One is false and the other is true. There is no possible comparison between them! This is similar to a house which has been boarded up for ten thousand years. If the windows are suddenly opened to let the sunlight in, all darkness immediately dissipates. However, long the period of darkness may have been, how can it fail to disappear? It is likewise for sentient beings who have committed transgressions for many eons but achieve rebirth at the time of death through ten pure recitations. ***The second reason is because of “Conditions”***: Transgressions grow out of dark, inverted thoughts, combined with illusory circumstances and environments. Buddha Recitation, on the contrary, arises from hearing of Amitabha Buddha's name and pure virtues, combined with the aspiration for enlightenment. One is false and the other is true. There is no possible comparison between them! This is analogous to a person struck by a poisoned arrow. The arrow has penetrated deep inside his body and the poison is strong, deeply wounding his flesh and bones. Still, if at that moment he hears the 'celestial drum,' the arrow will shoot out of his flesh by itself and the poison will be neutralized. The arrow has not penetrate so deep nor is the poison so strong that he cannot recover! It is likewise for sentient beings who have committed transgressions for many eons but achieve rebirth at the time of death

through ten pure recitations. *The third reason is because of “Certainty of Salvation”*: When sentient beings committed transgressions, they do so either from the ‘intervening mental state’ or the ‘post mental state.’ These two mental states do not apply, however, at the time of death: there is only one extremely powerful, utterly intense thought of recitation, letting go of everything before dying. Therefore, rebirth is achieved. This is analogous to a very large, strong cable which even thousands of people cannot break. Yet, a child wielding a ‘celestial sword’ can cut it in a several pieces without difficulty. It is also similar to a huge pile of wood, accumulated for thousands of years, which, when set on fire by a small flame, is completely consumed within a short time. The same is true of someone who has practiced the Ten Virtues throughout his life, seeking rebirth in the Heavens. If, at the time of death, he develops an intense perverse thought, he will immediately descend, instead, into the Avici or Never-Ending Hell. Although bad karma is intrinsically false and illusory, the overpowering strength of Mind and thought can still upset a lifetime of good karma and cause the individual to descend onto the evil paths. How, then, can Buddha Recitation, which is true, wholesome karma, generated intensely at the time of death, fail to upset his bad karma, even though that karma may have been accumulated from time immemorial? Therefore, someone who has committed transgressions for many eons, but, at the time of death accomplishes ten recitations with a totally earnest Mind, will certainly be reborn in the Pure Land. Not to achieve rebirth under such circumstances would indeed be inconceivable!





## ***Phụ Lục X*** ***Appendix X***

### ***Liên Tông Bửu Thoại***

#### ***I. Đại Sư Ấn Quang:***

***Cách Báo Hiếu Của Người Tu Tịnh Độ:*** Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Niệm Phật tuy quý ở chỗ chuyên nhất, nhưng người cư sĩ hãy còn cha mẹ, và gia đình. Mặc dầu không nên quá cưỡng cầu tài sản và danh vọng, song người cư sĩ phải chu toàn bốn phận gia đình; không phải tu hành là bỏ tất cả. Nếu buông bỏ tất cả mà vẫn có thể cung cấp những thứ cần thiết cho cha mẹ và gia đình thì được, chẳng như thế là trái lại với đời và trái cả với Đạo. Với người cư sĩ tại gia, làm con phải hiếu, phải đem sự tu hành khuyên lớn cha mẹ để họ biết Niệm Phật và cầu vãng sanh Tịnh Độ. Nếu họ tu tập với lòng thành tín, chắc chắn họ sẽ đạt được vãng sanh. Một khi đã vãng sanh, họ sẽ siêu việt từ phạm lên Thánh, thoát Sanh Tử luân hồi, gia nhập vào Liên Trì Hải Hội, thân cận đức Phật A Di Đà và cuối cùng đạt được Phật quả. Đạo hiếu cõi phạm trần không thể nào sánh được với sự thành tựu này. Như có người đem pháp môn Tịnh Độ khuyên người khác tu niệm, thì công đức giáo hóa sẽ về hết phần mình. Trong buổi tương lai, sẽ vãng sanh lên nơi thượng phẩm hoa sen.

***Chê Niệm Phật Là Chê Chư Phật:*** Theo Ấn Quang pháp sư, một bậc cao Tăng thời cận đại ở Trung Hoa, cũng đã bảo: “Sự cao siêu nhiệm mầu của pháp môn niệm Phật, chỉ có Phật với Phật mới hiểu biết hết được. Những kẻ khinh chê pháp môn niệm Phật, không phải chỉ khinh chê hạng ông già bà cả tu Tịnh Độ, mà chính là khinh chê luôn cả chư Phật và các bậc đại Bồ Tát như Văn Thù, Phổ Hiền, Mã Minh, và Long Thọ. Thời mạt pháp đời nay, chúng sanh nghiệp nặng tâm tạp. Nếu ngoài môn Niệm Phật mà tu các môn khác, nơi phần gieo trí huệ phước đức căn lành thì có, nơi phần liễu sanh thoát tử trong hiện thế thì không. Tuy có một vài vị cao đức hiện những kỳ tích phi thường, song đó đều là những bậc Bồ Tát nương theo bản nguyện để dạy dỗ chúng sanh đời mạt pháp, như trong Kinh Lăng Nghiêm đã nói. Nhưng các vị ấy cũng chỉ vừa theo trình độ của chúng sanh mà thị hiện ngộ đạo chớ không phải chứng đạo. Chỉ riêng pháp môn Tịnh Độ,

tuy ít người tu chứng được niệm Phật tam muội như khi xưa, nhưng có thể nương theo nguyện lực của mình và bản nguyện của Phật A Di Đà, mà đời nghiệp vãng sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc. Khi về cõi ấy rồi thì không còn luân hồi, không bị thối chuyển, lần lần tu tập cho đến lúc chứng quả vô sanh.”

**Chơn Niệm Phật: Xem Chương 14 (VI).**

**Chuyên Nhất Niệm Phật:** Nếu hành giả luôn suy gẫm trên câu niệm Phật, sự tu hành sẽ được chuyên nhất. Hãy xem gương của người xưa, khi sắp lâm chung, thấy tướng địa ngục hiện ra, niệm Phật vài tiếng, liền thấy Phật đến tiếp dẫn vãng sanh. Sự lợi ích như thế, trọn một đời hoằng hóa của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trong trăm ngàn muôn ức pháp môn, chỉ thấy ở pháp môn Niệm Phật. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Chín cõi chúng sanh rời pháp này, trên khó nổi viên thành quả giác. Mười phương chư Phật bỏ pháp môn này, dưới không thể độ khắp quần mê. Nếu hành giả có lòng tin thấu đáo, tha thiết vì sự sinh tử không mong một niệm nghi hoặc, thì tuy chưa ra khỏi đời ác trước, đã chẳng phải là người ở lâu trong cõi Ta Bà, tuy chưa đến Liên Bang, nhưng sẽ là khách mới của miền Cực Lạc. Từ nay trở đi, khi thấy người đức hạnh, phải cố gắng làm cho bằng; gặp cơ hội hành thiện, đừng rụt rè. Làm sao có thể dần dà trễ nải để cho một lúc lâm lỗi mà để cả ngàn đời phải nếm tiệc hay sao? Chắc chắn người có khát vọng cao không thể làm làm cái 'thây ma biết chạy,' rồi chết mục nát với cây cỏ. Phải nên tự mình cố gắng gấp bội vậy!”

**Khổ Đau và Nghịch Cảnh:** Các đức Như Lai đều lấy sự khổ làm thầy nên mới đạt được Vô Thượng Bồ Đề, chúng ta cũng phải lấy bệnh khổ làm phương thuốc để cầu thoát khỏi Luân hồi sanh tử. Chúng ta nên nhận ra rằng phàm phu có đủ thứ nghiệp hoặc ràng buộc, nếu không có những nỗ lực cùng tận bệnh tật sẽ đuổi theo sắc, thanh, danh, lợi, khó mà buông bỏ. Trong lúc đặc ý như thế, có ai chịu quay đầu nhìn lại, tưởng đến sự chìm đắm về sau này? Bậc Thánh Mạnh Tử đã nói: “Người nào sắp lãnh một trọng trách thiêng liêng, trước tiên phải nhọc nơi thân, phải khổ nơi trí, hoặc đói khát, khổ cùn, việc làm thất bại. Có như thế người ấy mới rèn luyện được ý chí nhẫn nại, vững bền, tài năng cao siêu xuất chúng. Như thế, con người được thành lập đa phần nhờ nghịch cảnh, và trong trường hợp ấy, chúng ta chỉ nên an lòng thuận chịu mà thôi. Nhưng trọng trách mà thầy Mạnh nói, chỉ là

tức vị ở đời, mà còn phải khổ nhọc như thế mới làm nên; huống nữa là kẻ phàm phũhấp kém như chúng ta, muốn gánh vác công việc trên thành đạo Phật, dưới độ chúng sanh đó ư! Nếu như không bị một chút điên đảo vì nghèo bệnh, thì tình trần lừng lẫy, tịnh nghiệp khó thành, gương tâm sẽ bị tối mờ, nhiều kiếp lăn trôi trong ác đạo, sự giải thoát trong tương lai chưa biết đâu là kỳ hạn! Cổ đức đã bảo: 'Vị chẳng một phen sương thấm lạnh, hoa mai chỉ dễ thoảng mùi hương!' Lời này chính là ý đó vậy. Chúng ta nên bền chí niệm Phật để mau tiêu tức nghiệp, chớ sanh lòng phiền não rồi oán trời trách người, cho nhân quả là hoang đường, chê Phật pháp không linh nghiệm. Nên biết rằng từ vô thủy đến nay, chúng ta đã gây tạo nghiệp ác vô lượng, vô biên như Kinh Hoa Nghiêm đã nói: 'Giả như ác nghiệp có hình tướng, mười phương hư không chẳng thể dung chứa hết.' Thế thì sự tu trì lơ là chút ít, đâu dễ dứt trừ hoặc chướng hết được."

**Lăng Nghiêm Tuyên Dương Tịnh Độ:** Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả tham thiền nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: "Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa."

**Lý Do Hành Giả Nên Niệm Phật:** Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra

vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa.

**Mọi Chuyện Không Ngẫu Nhiên:** Ngày nay chúng ta thấy nhiều người có niềm hạnh phúc và của cải lớn lao. Những thứ này từ đâu ra? Chúng không phải xảy đến do sự ngẫu nhiên hay may mắn mà chúng được tích lũy từ sự tu tập thiện nghiệp từ nhiều kiếp trước. Khi cơ duyên thích hợp khởi lên trong hiện kiếp, nhân có hiệu lực do đó sẽ tạo thành quả. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dẫu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Sự đáp trả lại cho các nhân nghiệp ác và thiện. Theo Phật giáo, những ai phủ nhận luật nhân quả luân hồi sẽ hủy hoại tất cả những trách nhiệm luân lý của chính mình. Theo Đại Sư Ấn Quang, mọi thứ có thể đạt được bằng sự thành thật vì thành thật sẽ mang lại lợi ích cho tự thân; và bằng sự tôn trọng người khác tức là làm lợi lạc cho người khác. Với sự thành thật và tôn trọng, chúng ta sẽ hòa hợp với mọi người. Để xã hội được hòa hợp, chúng ta cần phải hiểu nguyên lý nhân duyên và nghiệp quả. Để được người khác tôn trọng mình chúng ta cần phải tôn trọng người khác trước. Chúng ta cần phải sửa đổi tự thân để làm cho hoàn cảnh được tốt hơn. Nếu không làm như vậy thì chúng ta sẽ không tránh được những tai họa lớn trên thế giới, vốn dĩ là cộng nghiệp của chúng sanh. Suốt trong cuộc đời của Đại Sư Ấn Quang, ngài đã khuyến khích mọi người nghiên cứu về nhân duyên và nghiệp quả với sự hỗ trợ của Liễu Phàm Tứ Huấn. Ngài đã dành trọn đời mình

cho việc giúp đỡ người khác. Nhưng đáng tiếc là nhiều người vì ham muốn lợi lộc thế gian thì nhiều, còn người tỉnh thức muốn sanh vào Tây Phương Tịnh Độ thì ít. Bằng việc phân phát những quyển cẩm nang như Kinh Thiện Ác Nhân Quả và Liễu Phàm Tứ Huấn. Đại Sư Ấn Quang đã cho thấy ngài là người có tâm đại từ bi và thành tâm giúp đỡ nhân loại. Ngài quả là một vị Bồ Tát, hóa thân của Đại Thế Chí Bồ Tát, xuất hiện nơi đời để hóa độ chúng sanh. Mặc dầu ngài đã qua đi, chúng ta, những hành giả Tịnh Độ, nên làm theo gương hạnh của ngài bằng cách giới thiệu và truyền bá pháp môn Tịnh Độ khắp thế giới với sự hỗ trợ của kỹ thuật hiện đại. Hy vọng việc làm này sẽ giúp giảm thiểu hay giải trừ những tai họa trên thế giới, vốn là hậu quả của những ác nghiệp nơi thân khẩu ý mà con người đã tạo ra trong nhiều ngàn năm qua. Nếu làm được như vậy chúng ta sẽ lập được vô lượng công đức.

**Mục Đích Niệm Phật:** Theo Ấn Quang pháp sư, một bậc cao Tăng thời cận đại ở Trung Hoa, cũng đã bảo: “Sự cao siêu nhiệm mầu của pháp môn niệm Phật, chỉ có Phật với Phật mới hiểu biết hết được. Những kẻ khinh chê pháp môn niệm Phật, không phải chỉ khinh chê hạng ông già bà cả tu Tịnh Độ, mà chính là khinh chê luôn cả chư Phật và các bậc đại Bồ Tát như Văn Thù, Phổ Hiền, Mã Minh, và Long Thọ. Thời mạt pháp đời nay, chúng sanh nghiệp nặng tâm tạp. Nếu ngoài môn Niệm Phật mà tu các môn khác, nơi phần gieo trí huệ phước đức căn lành thì có, nơi phần liễu sanh thoát tử trong hiện thế thì không. Tuy có một vài vị cao đức hiện những kỳ tích phi thường, song đó đều là những bậc Bồ Tát nương theo bản nguyện để dạy dỗ chúng sanh đời mạt pháp, như trong Kinh Lăng Nghiêm đã nói. Nhưng các vị ấy cũng chỉ vừa theo trình độ của chúng sanh mà thị hiện ngộ đạo chứ không phải chứng đạo. Chỉ riêng pháp môn Tịnh Độ, tuy ít người tu chứng được niệm Phật tam muội như khi xưa, nhưng có thể nương theo nguyện lực của mình và bản nguyện của Phật A Di Đà, mà đới nghiệp vãng sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc. Khi về cõi ấy rồi thì không còn luân hồi, không bị thối chuyển, lần lần tu tập cho đến lúc chứng quả vô sanh.”

**Nhứt Tâm Niệm Phật:** Theo Đại Sư Ấn Quang, tổ thứ mười ba của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông, muốn cho được nhứt tâm niệm Phật để có thể diệt được vô lượng tội chướng trong nhiều kiếp sanh tử, khi niệm Phật hành giả phải làm những điều sau đây: *Thứ nhất* là buộc

tâm mình lại, đừng để cho tán loạn hay nghĩ tưởng vu vơ. *Thứ nhì* là mỗi câu niệm Phật phải nối tiếp nhau, không mau không chậm, đều đặn như giọt nước mưa trên mái nhà nhiều xuống. Giọt trước không chờ giọt sau. *Thứ ba* là từng câu từng chữ niệm Phật phải cho thật rõ ràng. *Thứ tư* là miệng xưng niệm hồng danh, mắt chăm chú nhìn tượng Phật, tai nghe rõ tiếng niệm Phật của mình. Người niệm Phật phải thiết thực dụng công, trong tuyệt cả tướng thị phi như ngã không thấy thân tâm, ngoài dứt hết tướng không sắc lục trần chẳng còn cảnh giới, duy có một câu Phật hiệu rõ ràng hiện tiền. Sự dụng công chí cực này, như người xưa đã nêu lên câu hỏi: “Trước mặt có cọp dữ, sau lưng có bầy chó sói, bên trái là vách núi cao, bên mặt là vực sâu thẳm; trong hoàn cảnh ấy hành nhân phải vượt đi ngã nào?” Bên Tịnh Độ bảo: “Ao sen bảy báu trước mặt, vạc dầu lò lửa phía sau, người niệm Phật phải như hươu hương đi tới.” Khi tu hành chưa thấy có điểm tiến bộ nào, là bởi chính mình còn yếu hèn biếng trễ. Cũng trong tình trạng ấy, khi xưa ngài Đồng Sơn đã nghiêm trách trong chúng:

“Người nay học đạo nghĩ mà than  
 Ngoài cửa phân vân biết mấy ngàn  
 Tưởng đến ngọc kinh triều Thánh chúa  
 Giữa đường dừng bước ải đồng quang!”

Nếu dụng công đến mức cùng cực, lâu ngày không gián đoạn, hành giả sẽ đi đến cảnh giới nhưt tâm. Theo Hòa Thượng Thích Thiển Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, cảnh nhưt tâm bất loạn này có hai mức cạn sâu, gọi là Sự Nhưt Tâm, và Lý Nhưt Tâm. Sự nhưt tâm là thế nào? Khi hành giả chuyên tâm chú ý trên sáu chữ hồng danh, lâu ngày tất cả tạp niệm đều dứt bật, lúc nằm ngồi đi đứng duy chỉ có một câu niệm Phật hiện tiền, gọi là cảnh giới Sự Nhưt Tâm. Đây là định cảnh của người tu Tịnh Độ, cũng ngang hàng với sự nhập định của các bậc tu thiền. Với thuyết Sự Lý Nhưt Tâm, Ngẫu Ích đại sư đã giản biệt tường tận. Ngài bảo: “Không luận sự trì hay lý trì; niệm đến hàng phục phiền não, kiến hoặc, tư hoặc không khởi hiện, là cảnh giới sự nhưt tâm. Như thế chẳng nói chi Lý nhưt tâm, với sự nhưt tâm người đời nay cũng chẳng dễ gì đạt đến được. Tuy nhiên, với công đức của câu niệm Phật cộng thêm sự chí thành hành trì, trong mỗi niệm sẽ diệt được một phần vô minh thêm một phần phước huệ, lần lần tất sẽ đi đến cảnh giới tốt. Và hành trì lâu ngày như thế, lo gì không tiến đến chỗ mỗi niệm khai ngộ, được hạo cảnh gọi là “Nhứt phiên đề khởi nhưt phiên

tân” hay một phen khởi niệm, một phen lộ bày cảnh giới mới. Cho nên, dù là căn tánh chúng sanh trong thời Mạt Pháp, nếu chí thành hành trì, trình độ Sự và Lý nhứt tâm đối với chúng ta không phải hoàn toàn ngoài tầm tay. Lý nhứt tâm là thế nào? Trên Sự Nhứt Tâm, nếu tiến thêm một bước, dụng công đến chỗ chí cực, ngày kia tâm địa rộng suốt, thoát hẳn căn trần, ngộ vào thật tướng. Khi ấy hiện tại tức là Tây Phương Cực Lạc mà chẳng ngại gì riêng có cõi Cực Lạc, tánh mình chính là Di Đà cũng chẳng ngại gì riêng có Đức A Di Đà. Đây là cảnh giới Lý Nhứt Tâm. Địa vị này là cảnh “định huệ nhứt như” của người niệm Phật, ngang hàng với trình độ khai ngộ bên Thiên Tông. Không luận sự trì hay lý trì, niệm đến tâm khai, thấy rõ bản tánh Phật, là cảnh giới Lý Nhứt Tâm. Lý nhứt tâm không bị nhị biên làm loạn (không có đoạn kiến hay thường kiến).

**Niệm Phật Và Trì Chú:** Hành giả Tịnh Độ có thể trì chú cũng như niệm Phật. Tuy nhiên, cần phải phân biệt một cách rõ ràng cái nào chính, cái nào phụ, trong trường hợp đó thì cái phụ cũng hướng về cái chính. Trái lại, nếu hành giả không cẩn thận xem cả hai như nhau thì phép tu chính yếu không còn là chính yếu nữa. Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ trong lòng là chú Chuẩn Đề và chú Đại Bi đâu có hơn kém. Nếu tâm chí thành, pháp pháp đều là diệu ứng; nếu tâm không chí thành, không có pháp nào có hiệu quả cả. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Trì chú nên được xem như là pháp trợ hạnh, không nên làm chính hạnh cùng với niệm Phật. Công đức có được từ phép trì chú là không thể nghĩ bàn, nhưng phạm phu vãng sanh toàn nhờ nơi tín nguyện cảm ứng với những lời nguyện cao cả của đức Phật A Di Đà, thông nhau mà được tiếp dẫn. Nếu không rõ ràng về chân lý này, nghĩ rằng chú Pháp không thể đo lường nghĩ bàn, và tu môn nào cũng không thành vấn đề, mấy ông sẽ bị kẹt ở chỗ không Thiên mà cũng không Tịnh. Điều này sẽ dẫn đến việc kiếp kiếp lăn trôi trong Sanh Tử, rồi chừng đó biết nương tựa vào ai? Mấy ông nên xét nghĩ mình là phạm phu đầy đầy nghiệp chướng, nếu không nhờ sức hồng thệ của Phật A Di Đà, đời này khó mong thoát khỏi Sanh Tử Luân Hồi. Chỉ có như vậy mấy ông mới thấy được pháp môn Tịnh Độ siêu việt về lực và về dụng hơn các pháp môn khác! Trì chú hay tụng kinh để gieo trồng phước huệ, tiêu trừ ác nghiệp thì được, nếu mê muội mong cầu thần thông, đó là bỏ gốc theo ngọn, sai lầm trong cách xét đoán. Nếu, lại nữa, tâm của mấy ông cố chấp, sự hiểu biết về Pháp

lại thông minh, mà việc trì giới thì lại buông lung, Bồ Đề Tâm không phát triển, lòng hơn thua không kèm kiểm được, chắc phải có ngày phát điên vì bị ma dựa.”

**Pháp Môn Tịnh Độ:** Về vô số kiếp về trước, đức Phật A Di Đà đã phát bốn mươi tám lời nguyện độ sanh, trong đó, lời nguyện thứ mười tám, đã nguyện: “Nếu sau khi ta thành Phật, tất cả chúng sanh nào trong mười phương thành khẩn muốn sanh vào nước ta, và nếu họ nghe danh hiệu ta, chí tâm xưng niệm cho đến mười lần, cầu sanh về Cực Lạc, như không được vãng sanh ta thệ không thành Phật.” Dầu đức Phật A Di Đà thệ nguyện độ sanh như thế, nhưng nếu chúng sanh không cần tiếp dẫn, Phật cũng chẳng biết làm sao? Tuy nhiên, bất cứ ai thành khẩn xưng danh hiệu của Ngài, nguyện lìa Ta Bà Khổ, đều được Ngài tiếp dẫn về cõi Tịnh Độ. Đức Phật A Di Đà oai lực rất lớn, có thể cứu vớt loài hữu tình ra khỏi hầm nhỡ lao ngục nơi thế giới ô trược, dẫn họ vào cõi Cực Lạc, và giúp họ đi vào những cảnh giới của chư Phật, đồng sự thọ dụng của các đức Như Lai. Vì vậy, trong việc luận bàn về Pháp môn Tịnh Độ, quý vị nên làm một sự so sánh tổng quát về sự khó và dễ nơi tự lực của các pháp môn khác đối lại với tha lực của pháp môn Tịnh Độ. Nếu không, dầu không nghi pháp, quý vị cũng sẽ sinh ra nghi ngờ chính mình, và dầu còn một chút nghi ngờ cũng sẽ trở thành chướng ngại. Trong trường hợp như vậy, ngay khi có tu tập cũng chẳng được lợi lạc thật sự, chứ đừng nói chi là không tu. Vì lý do này, tín là tiêu chuẩn đầu tiên. Quý vị phải tin một cách khẳng quyết rằng Ta Bà thật là nơi đa tập Niệm Phậtu khổ, Tây Phương Tịnh Độ là cõi vui. Trong kinh A Di Đà Tiểu Bản, đức Phật dạy: “Xá Lợi Phất, tại sao cõi nước ấy được gọi là Cực Lạc? Vì chúng sanh trong cõi ấy không chịu sự khổ; chỉ biết mọi thứ hỷ lạc; vì vậy nên được gọi là Cực Lạc.” Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hãy nhìn vào một vị thái tử mới vừa sinh ra, tuy chưa chứng tỏ được tài đức, mà vẫn sang trọng hơn quần thần, ấy là nhờ vào thế lực của dòng dõi hoàng gia. Lại cũng như vậy, những ai tu tập Niệm Phật với đầy đủ Tín Nguyện, cho dù họ là phàm nhân, họ vẫn hơn đệ tử Nhị Thừa, vì họ biết đem tâm phàm tục gieo vào biển Giác, thâm hợp với diệu đạo, nhờ sức Phật A Di Đà, họ sẽ nhanh chóng đạt tới bất thối địa. Quý vị nên để ý, đừng cố lý luận với trí độ phàm phu, nhận lầm rằng 'tất cả những huyền diệu phi thường vượt ra ngoài sự hiểu biết thường tình nơi cõi Tây Phương là những chuyện thần thoại tiêu biểu



cho Tâm Pháp, chớ không phải là cảnh thật.' Với sự hiểu biết sai lầm này, tất quý vị sẽ mất điều lợi ích vãng sanh Tịnh Độ. Đây là sai lầm lớn, phải cẩn thận! Hành giả Tịnh Độ chơn thuần đã biết Ta Bà là khổ, Cực Lạc là vui, nên phát lòng thệ nguyện thiết thực, nguyện lìa Ta Bà về Cực Lạc. Lòng nguyện ấy ví như người bị sa xuống hầm phân dơ dái cầu mau ra khỏi, hay như người trong lao ngục mong sớm quay về cố hương. Sự mong muốn như vậy cần phải thật khẩn thiết, vị tự sức mình không thể tự thoát khỏi. ”

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

độ khuyên rước trộm vào nhà vậy. Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma này chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả tham thiền nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: “Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.” Hành giả Tịnh Độ nếu luận xét trên đường hành đạo, khi chưa được sanh về Cực Lạc, thì tu Tịnh Độ cũng có thể bị ma chướng. Song phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiên, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Bậc Thiên sĩ phải đủ năm điều kiện sau đây. Nếu vị tu thiên nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: 1) Giới hạnh tinh nghiêm; 2) Căn tánh lạ lùng sáng suốt; 3) Phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng; 4) Ý chí mạnh mẽ vững bền; 5) Phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát sau khi kết hợp tổng quát về tinh yếu của pháp Đại Thừa, và trình bày xong đường lối tu tập, Ngài đã bảo: “Cõi Ta Bà phiền não càng cường, chánh tín khó vững, không thường được gặp Phật nghe pháp, đường tu nhiều hiểm nạn chướng duyên. Nên biết Đức Như Lai có phương tiện thù thắng, dạy cầu sanh về cõi Tịnh Độ ở Tây Phương. Như trong kệ kinh nói ‘nếu chuyên tâm niệm Phật A Di Đà, đem công đức tu hồi hướng cầu sanh Tây Phương, thì sẽ được về thế giới Cực Lạc, thường thấy Phật nghe pháp, không còn thối chuyển. Nếu hành giả y theo đường lối tu này, quyết định sẽ được vào chánh định tụ.’”

**Sám Hối:** Kinh Phật thường dạy tín đồ tu phép sám hối để siêu việt mê mờ và đạt thành Phật quả. Vì vậy mà Bồ Tát Di Lặc tuy đã đến ngôi đẳng giác, vẫn còn phải ngày đêm sáu thời lễ mười phương Phật, để cầu quét sạch vô minh và đạt được Pháp Thân. Nếu Bồ Tát đẳng giác như Ngài Di Lặc mà còn phải như vậy, thì chúng ta có thể nói gì đây cho hạng phàm phu với nghiệp chướng và phiền não sâu dày? Nếu chúng ta không biết hổ thẹn sám hối, tuy là bản tính đồng với chư Phật, nhưng bị hoặc nghiệp che lấp, không thể hiển hiện, ví như tấm gương báu lâu đời, chẳng những không phản chiếu ánh sáng, mà ngay cả thể gương cũng bị che khuất mất. Nếu chúng ta biết gương sẵn tánh sáng, cố công lau chùi mãi, ánh sáng lần phát cho đến khi rục rở cùng cực, thành ra một thứ báu vật trong đời. Chúng ta nên nhận thức rằng ánh sáng ấy sẵn có, không phải lau chùi mà được, nếu được thì lau đá lau gạch cũng chói sáng vậy. Lại phải biết rằng tuy gương có sẵn ánh sáng, nhưng nếu không lau chùi thì cũng không thể chói sáng được. Tâm tánh chúng sanh cũng thế, tuy đồng với Phật, nhưng nếu chẳng đổi dữ ra lành, bỏ trần về giác, thì tánh đức sắc đủ đầy ấy không thể hiển bày. Đem tâm thức sẵn đủ tánh Phật tạo nên khổ nghiệp nhiều đời kiếp đắm chìm, cũng như nhà tối có cửa của báu, đã không dùng được lại bị tổn thương, há chẳng phải là đau khổ và tiếc nuối lắm hay sao? Pháp môn niệm Phật chính là phép mầu bỏ trần về giác, trở lại cội nguồn của Tâm vậy. Người tại gia vì bị việc đời ràng buộc, khó nổi ở trong tịnh thất tham thiền, tụng kinh, với pháp môn này rất là thích hợp. Mỗi người đều có thể tùy sức tùy phần lễ tụng trì niệm để hồi hương vãng sanh. Ngoài giờ giấc của khóa lễ chính thức, khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, ăn, mặc, tất cả các thời, tất cả mọi nơi, đều nên niệm Phật. Nhưng ở nơi sạch sẽ, khi nghiêm kính, niệm thầm hay ra tiếng đều được. Nếu ở chỗ không sạch như nơi để đại tiểu tiện, hoặc khi không nghiêm kính như lúc ngủ, nghỉ, tắm gội, chỉ nên niệm thầm. Khi nằm nghỉ, nếu niệm ra tiếng, đã không cung kính lại tổn hơi sức, lâu ngày thành bệnh. Niệm thầm công đức cũng đồng như niệm ra tiếng, nhưng cần phải rõ ràng, tha thiết và không xao lãng. Chúng ta biết rằng chúng ta phải phát lồ sám hối. Điều này rất hợp với pháp môn Tịnh Độ, vì lẽ 'tâm tịnh thì cõi Phật thanh tịnh.' Tuy nhiên, một khi đã sám hối chúng ta nên thay đổi những cách sống của mình và tu tập thiện nghiệp, nếu không thì sự sám hối của chúng ta chỉ là sáo ngữ chẳng lợi ích gì. Điều này cũng đúng nếu chúng ta muốn

vượt thoát những luyện chấp ngoại cảnh để tập trung vào niệm Phật cho được nhất tâm. Chẳng đòi hỏi phải có phương pháp nào gọi là kỳ đặc: chúng ta chỉ nên dán một chữ 'chết' nơi trán của mình hay treo nơi lòng mày, và luôn nghĩ như sau trong tâm: 'Ta từ vô thủy đến nay gây ác nghiệp không lường không đếm được; giả như nghiệp ấy có hình tướng, mười phương hư không, chẳng thể dung chứa hết được. Nhờ có duyên may, nay được thân người và thêm vào đó lại nghe được Phật pháp. Ta phải nhất tâm niệm Phật cầu sanh về cõi Tịnh Độ. Nếu không, khi hơi thở dứt rồi, vì nghiệp cũ chắc khó lòng thoát khỏi sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Khi được làm người trở lại thì ngu si không trí, dễ bề tạo nghiệp, khó có thể làm lành. Chẳng mấy chốc, lại bị đọa nữa. Nghiệp cũ chưa trả xong đã tạo nghiệp mới, cứ mãi luân hồi trong lục đạo trải qua vô lượng kiếp nhiều như bụi nhỏ, lạc lỏng vô vọng trong biển khổ mênh mông chẳng biết đâu là bờ bến.' Chính vì vậy mà tôi thường cho rằng: 'Chín cõi chúng sanh rời pháp này, trên khó nổi viên thành quả giác. Mười phương chư Phật bỏ pháp môn này, dưới không thể độ khắp quần mê.' Nếu chúng ta có lòng tin thấu đáo, tha thiết vì sự sanh tử không khỏi một niệm nghi hoặc, thì tuy chưa ra khỏi đời ác trước, đã chẳng phải ở lâu trong cõi Ta Bà. Trong lúc chưa đến được Tịnh Độ, nhưng sẽ sớm được làm khách của miền Cực Lạc. Từ nay, khi thấy người hiền đức phải cố làm cho bằng họ, gặp cơ hội làm việc thiện, đừng chần chừ. Làm sao chúng ta có thể dần dà trở nải, lắm một lúc, vạn kiếp nuôi tiếc? Chắc hẳn những ai có khát vọng vãng sanh không thể nào chịu sống làm 'cái thầy ma biết đi,' dong ruổi vô định khi sống và khi chết hư hoại như cây cỏ mục nát. Hãy tự mình cố gắng gấp đôi!

**Tam Ác Đạo:** Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyện chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyện chi đến các

cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa. Nếu như bị đọa vào địa ngục thì bị cảnh non đao, rừng kiếm, lò lửa, vạc dầu; một ngày đêm sống chết đến vạn lần, sự đau khổ cùng cực không sao tả xiết. Nếu như bị đọa vào ngạ quỷ thì thân mình xấu xa hôi hám. Bụng lớn như cái trống, còn cổ họng thì nhỏ như cây kim; đói khát mà không ăn uống được. Khi thấy thức ăn nước uống thì các vật ấy đều hóa thành ra than lửa, chịu đói khát khổ sở, lăn lộn, khóc la trong muôn vạn kiếp. Nếu như bị đọa vào súc sanh thì bị nghiệp chở, kéo, nặng nề, bị người giết mà ăn thịt, hoặc bị cảnh loài mạnh ăn loài yếu, hân tâm kinh sợ, khủng hoảng, không lúc nào yên.

**Tâm:** Theo Đại Sư Ấn Quang: “Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo.”

**Thật Tướng Nhất Thừa:** Hành giả tu tập Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng khi quý vị gặp những chuyện đáng làm, quý vị nên nghĩ rằng đó là thuyên từ cứu bạn khỏi khổ đau. Vì vậy mà quý vị không còn rụt rè trước những cơ hội làm từ thiện và công lý, cũng không biếng trễ trên đường tu hành nữa. Bằng cách này, cảnh trần cũng có thể trở thành cơ duyên nhập Đạo, vì tu hành không đồng nghĩa với chuyện bỏ hết việc đời. Nếu tâm của quý vị khẳng quyết và không bị xoay chuyển theo hoàn cảnh, 'trần lao chính là giải thoát.' Cho nên kinh Kim Cang luôn dạy: 'chẳng nên trụ tướng.' Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Tuy phát tâm độ hết thấy chúng sanh, song không thấy mình là người hóa độ, chúng sanh là kẻ được độ, cho đến dầu là chứng đạo cũng không thấy có tướng thọ giả của quả Niết Bàn Tối Thượng. Trái lại, dầu có độ sanh hay tu vạn công đức cũng không thể khế hợp với Thật Tướng Nhất Thừa được, trừ phi hiểu được chân lý chúng sanh đương thể là Phật, trong tính bình đẳng, lìa khởi tâm phân biệt, khiến cho sự lợi ích vô vi hóa thành hữu vi. Như vậy làm sao thoát vòng ràng buộc của tài sắc danh lợi cho được?” Cũng trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Trong thật tướng nhất thừa, tìm tướng lớn nhỏ không thể được. Nơi ấy, nói lớn thì lớn, nói nhỏ thì nhỏ, lớn nhỏ vẫn đầy đủ tính pháp giới. Hơn thế nữa, cái nhỏ mà lão Tăng nói lại bao trùm tất cả trong mười cõi pháp giới.” Theo

Liên Tông Thập Tam Tổ, Nhị Tổ Thiện Đạo đã nói: “Nếu muốn học về giải (hiểu nghĩa của Pháp), tất cả từ phàm phu đến Phật địa đều nên học. Như muốn học về Hạnh, nên chọn một pháp môn hợp lý hợp cơ, cố gắng tinh chuyên mới mau được lợi ích thật sự. Nếu không như vậy thì dầu có trải qua nhiều đời kiếp cũng khó thoát ly Sanh Tử.” Cũng trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang nhấn mạnh: “Pháp hợp lý hợp cơ mà Nhị Tổ Thiện Đạo muốn nói đây không gì hơn là dùng lòng Tín Nguyện, trì danh Phật hiệu cầu vãng sanh Tịnh Độ. Nếu như hành giả muốn tìm học, thì nên y theo Kinh Di Đà Yếu Giải và các bộ luận khác của Tịnh Độ.” Hành giả tu Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng Phật giáo là một pháp mở trong mười phương pháp giới, mọi người nên tu tập và ai cũng tu tập được. Nếu không hiểu hết thì cố đừng chỉ trích một cách mù quáng. Hơn nữa, dùng lời phỉ báng Pháp tội còn nhỏ, chứ dùng thân báng pháp tội lớn vô cùng! Thời nay có những người miệng nói Đại Thừa giáo cho rằng mình đã ngộ đạo. Họ bảo: “Ta chính là Phật, tại sao lại phải niệm Phật? Phiền não tức Bồ Đề, cần gì phải dứt trừ phiền não? Dâm dụ, sân hận và mê muội chính là giới, định, huệ, tại sao lại phải dứt trừ chúng? Lời nói của họ thật cao trên mây, nhưng xét kỹ lại thì việc làm của họ lại ở nơi địa ngục. Những người như thế có thể được xem là oan gia của đạo Phật. Ác nghiệp của họ nếu đem so với người không biết Phật pháp mà khinh báng, tội còn nặng hơn muôn phần. Trong khi nỗ lực trong công trình nghiên cứu của họ hoàn toàn vô dụng, chỉ là những nhân được độ về sau này mà thôi. Còn tội dùng thân báng pháp quyết phải chịu khổ trong các nẻo ác đạo trong vô số kiếp. Hành giả Tịnh Độ nên học tập kinh luận Đại Thừa cho chỗ hiểu biết được rộng rãi và đầy đủ. về phần tu tập, phải lấy Tín, Nguyện và trì danh làm chính hạnh.”

**Tốt Nhất Là Thông Hiểu, Chưa Hiểu Vẫn Cứ Tin:** Trong quyển Lá Thư Tịnh Độ, Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hiện nay hàng học giả Phật giáo vẫn nhiều, song hầu hết đều đọc kinh luận để tìm biện giải hý luận, để tỏ ra mình thông hiểu giáo pháp. Những người này nếu đem xét về chỗ chí thành cung kính, y giáo tu trì thì thật là có ít người! Lão Tăng thường cho rằng muốn được sự thật lợi ích của Phật pháp, phải tìm nơi lòng cung kính. Có một phần mười cung kính thì giảm được một phần mười tội nghiệp, thêm được một phần mười trí tuệ, rồi hai phần mười, rồi ba phần mười, cho đến mười phần cung kính lại cũng như vậy. Trái lại, nếu càng khinh thường thì tội chướng càng thêm, phước huệ

càng suy giảm. Như vậy chẳng đáng buồn lắm sao! Khi gặp bạn bè chúng ta nên đem ý này khuyên bảo nhau, đó là một món pháp thí rất lớn. Pháp môn Tịnh Độ, như thông hiểu được, vẫn là điều rất tốt, bằng có chỗ chưa rõ, cũng cứ tin chắc lời Phật lời Tổ, chớ có nghi ngờ, hễ nghi thì cùng với Phật cách xa, khi lâm chung quyết khó được tiếp dẫn.”

**Trợ Niệm:** Trong hộ niệm, trường phái Tịnh Độ thường thỉnh tượng Phật A Di Đà tiếp dẫn để trước bệnh nhân, khiến cho họ trông thấy. Cắm một bình hoa tươi và đốt lò hương nhẹ, khói thơm vừa thoang thoảng để giúp dẫn khởi chánh niệm cho bệnh nhân. Nên nhớ khói chỉ nhẹ thôi, đừng để nhiều vì e ngột ngạt khó thở cho cả bệnh nhân lẫn người xung quanh. Người trợ niệm tùy theo nhiều ít nên luân phiên mà niệm. Ít thì mỗi lần một hoặc hai người, chia thành ba phiên. Nhiều thì mỗi phiên có thể độ sáu hay tám người. Nên nhớ lúc ấy bệnh nhân sức yếu, rất cần không khí thanh sạch, nếu để cho người ta vào đông, hoặc kẻ trợ niệm quá nhiều, tất sẽ làm cho người bệnh ngột ngạt xao động, có hại hơn là có lợi. Lại nữa, các phiên phải canh theo đồng hồ mà im lặng luân chuyển nhau hộ niệm, để cho câu niệm Phật tiếp tục không gián đoạn, đừng kêu gọi nhau lớn tiếng. Mỗi phiên niệm lâu chừng một giờ. Theo ngài Ấn Quang, nên niệm bốn chữ A Di Đà Phật để cho bệnh nhân dễ thâm nhập trong khi tinh thần thể chất quá suy yếu. Nhưng ý kiến của Hoằng Nhất đại sư, thì muốn niệm bốn chữ hay sáu chữ, tốt hơn nên hỏi bệnh nhân, để thuận với thói quen ưa thích thuở bình nhật của người bệnh, khiến cho họ có thể niệm thầm theo. Nếu trái với thói quen ưa thích, tức là phá mất chánh niệm của người bệnh, tất mình cũng có tội. Lại cách trợ niệm, không nên niệm to tiếng quá, vì mình sẽ tổn hơi khó bền; không nên niệm nhỏ quá, vì e người bệnh tinh thần lơ lạc khó thâm nhập. Cũng chẳng nên niệm quá mau, bởi làm cho bệnh như đã không nghe nhận được rõ ràng, lại không thể theo kịp; chẳng nên niệm quá chậm, bởi có lỗi tiếng niệm rời rạc khiến người bệnh khó liên tục nhiếp tâm. Đại khái tiếng niệm phải không cao không thấp, chẳng chậm chẳng mau, mỗi chữ mỗi câu đều rành rẽ rõ ràng, khiến cho câu niệm trải qua tai đi sâu vào tâm thức của người bệnh, như thế mới đắc lực. Lại có điều nên chú ý, khi bệnh nhân tâm thức quá hôn trầm, niệm ở ngoài tất họ nghe không rõ. Trong trường hợp ấy, phải kê sát miệng vào tai họ mà niệm, mới có thể khiến cho người bệnh được minh tâm. Về pháp khí để dùng trong khi trợ niệm,

thông thường nên dùng khánh nhỏ, bởi tiếng mõ âm thanh đục, không bằng tiếng khánh trong treo, dễ khiến cho bệnh nhân tâm thần thanh tịnh. Nhưng việc này cũng tùy, vì theo kinh nghiệm riêng, Hoằng Nhứt đại sư đã dạy: “Những kẻ suy yếu thần kinh rất sợ nghe tiếng khánh và mõ nhỏ. Bởi âm thanh của mấy thứ này chất chứa đing tai, kích thích thần kinh, khiến cho người bệnh tâm thần không an. Theo thiền ý, chỉ nên niệm suông là thỏa đáng hơn hết. Hoặc nếu có, thì chỉ nên đánh thứ chuông mõ lớn. Những món này âm thanh hùng tráng, khiến cho người bệnh sanh niệm nghiêm kính, hơn là đánh khánh và mõ nhỏ. Thứ mõ âm thanh đục cũng không nên đánh, vì làm cho bệnh nhân tâm thần hôn trược. Tuy nhiên, sở thích của mỗi người không đồng, tốt nhất là nên hỏi trước bệnh nhân. Nếu có chỗ nào không hợp, phải tùy cơ ứng biến, chớ nên cố chấp.

**Tu Tịnh Độ Trong Mọi Hoàn Cảnh:** The Đại Sư Ấn Quang trong 'Những Lá Thư Của Tổ Ấn Quang': “Năm tháng thấm thoát qua đi, không những tuyết sương thay đổi, mà vận nước cũng cũng đổi thay. Cảnh đời vô thường, thật đáng cảm thương! Đôi lúc người ta không xao lãng việc tu tập Tịnh Độ, nhưng thân tâm lại không an. Chuyện này có thể là do hậu quả của sự thiếu thốn tài chánh hay đau ốm dây dưa chăng? Nếu vì thiếu thốn tài chánh, mình nên lui một bước và suy ngẫm như vậy: 'Mặc dầu trên đời này có nhiều người may mắn hơn mình, song kẻ thua kém mình cũng không phải là ít. Mình chỉ cầu khỏi đói rét cơ hàn, chứ mơ chi đến chuyện sang giàu? Hơn nữa, nếu mình biết thỏa mãn với sự bình an và với hoàn cảnh quanh mình, mình còn có thể chuyển phiền não thành Bồ Đề, lo gì không đổi được u buồn thành ra an lạc!' Còn nếu như đau ốm dây dưa, nên suy ngẫm một cách sâu sắc rằng chính thân này là nguồn cội của khổ đau, nên chán lìa mà cố công tu tập con đường Tịnh Độ để quyết cầu được sanh về Cực Lạc.”

## II. Diên Thọ:

**Duy Tâm Tịnh Độ:** Xem Phần Sáu: Phụ Lục (J) Phần Tịnh Độ.

**Định Tâm Chuyên Tâm:** Xem Phần Sáu: Phụ Lục (K) Phần Tịnh Độ.

**Thâm Tín Nguyện Thiết, Niệm Vãng Sanh:** Theo Đại Sư Vĩnh Minh Diên Thọ, muốn chắc được sanh Tây Phương Tịnh Độ, trước phải tin sâu và nguyện thiết. Thiếu hai điều này, dầu cho có tu hành đi nữa



cũng không thể cảm ứng với Phật, mà chỉ được phước báo cõi nhân thiên và gieo nhân giải thoát trong tương lai mà thôi. Nếu tín nguyện đầy đủ thì muôn người vãng sanh không sót một. Ngài Diên Thọ lại nhấn mạnh lần nữa: “Vạn người tu, vạn người vãng sanh.” Đại Sư chỉ cho người có tín nguyện đầy đủ vậy. Một khi đã có tín sâu nguyện thiết, lại tu hạnh niệm Phật làm chánh hạnh, và được dẫn đạo bởi tín nguyện. Ba thứ Tín Nguyện Hạnh chính là tông yếu của pháp môn Niệm Phật. Thiếu một trong ba, quyết không thể vãng sanh Cực Lạc được.

*Tứ Liệu Giải: Xem Chương 20 (II).*

### **III. Đạo Xước:**

**An Lạc Tập:** An Lạc Tập là bộ sách Tịnh Độ được viết bởi ngài Đạo Xước vào thế kỷ thứ bảy. Nội dung có những đoạn nói về nhất tướng tam muội được trích dẫn từ nhiều kinh điển khác nhau. Ý định của tác giả ở đây chứng tỏ rằng tam muội là phương tiện hữu hiệu dẫn hành giả diện kiến hết thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng trên phương diện giải thoát, nhất là trong quan điểm của nhà Thiền, thấy chư Phật thì có lợi ích gì? Thị kiến khách quan của Phật phải phù hợp với sự thể hiện nội tâm mà trên quan điểm tâm lý học, nó là thể tài trọng yếu nhất mà hành giả cần nhận xét.

**Tứ Chứng Cứu Độ:** Theo Đạo Xước (562-645), một trong những tín đồ lỗi lạc của Tịnh Độ Tông, trong An Lạc Tập, một trong những nguồn tài liệu chính của giáo pháp Tịnh Độ, chư Phật cứu độ chúng sanh bằng bốn phương pháp: *Thứ nhất* là bằng khẩu thuyết như được ký tải trong Nhị Thập Bộ Kinh. *Thứ nhì* là bằng tướng hảo quang minh. *Thứ ba* là bằng vô lượng đức dụng thần thông đạo lực, đủ các thứ biến hóa. *Thứ tư* là bằng các danh hiệu của các Ngài, mà, một khi chúng sanh thốt lên, sẽ trừ khử những chướng ngại và chắc chắn sẽ vãng sanh Phật tiền.

### **IV. Hành Sách:**

**Giác Tánh:** Giác Tánh còn được gọi là Chân tánh hay Phật tánh. Giác tánh là tánh giác ngộ sẵn 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 hồi quang thì đồng về nơi bản đấng.”

**V. Huệ Viễn: Niệm Phật Tam Muội: Xem Chương 32.**

**VI. Liễu Dư: Tứ Chứng Tam Muội: Xem Phần Sáu: Phụ Lục (T) Phần Tịnh Độ.**

**VII. Long Thọ:**

**Bốn Quan Điểm Của Nhân Quả:** Theo Ngài Long Thọ trong Trung Quán Luận, có bốn loại quan điểm về luật nhân quả. *Thứ nhất* là thuyết tự thân mà sinh ra: Tự thân sinh ra có nghĩa là nguyên nhân và kết quả đồng nhất, sự vật được sinh ra bởi tự thân. Rõ ràng ngài Long Thọ nghĩ rằng đây là thuyết “nhân trung hữu quả luận” của trường phái Số Luận khi ngài phê bình về quan điểm của nhân quả tự sanh này. Sự phê bình của Trung Quán đối với lý luận này có thể tóm tắt như thế này: (i) Nếu quả đã có trong nhân, thì sự tái sinh sản không thể có được. Số Luận có thể cho rằng tuy quả có thể hiện hữu trong nhân, sự biểu lộ của nó là điều mới mẻ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng quả là một thực chất mới. Nó chỉ có nghĩa là một hình thức hoặc trạng thái mới của thực chất mà thôi, nhưng sự sai biệt trên hình thức hay trạng thái này lại đi ngược với sự đồng nhất của tầng lớp căn bản; (ii) Nếu bảo rằng nguyên nhân là một phần của hiện thực, và một phần tiềm tàng, thì chẳng khác nào thừa nhận rằng trong cùng một sự vật đã có tính chất đối nghịch nhau. Nếu nguyên nhân là một cái gì hoàn toàn tiềm tàng, thì tự nó không thể trở thành hiện thực khi không có sự trợ giúp của ngoại lực. Dầu không thể tự nó chảy ra ngoài hạt trừ phi nào nó được ép bởi một máy ép. Nếu nó cần đến sự trợ giúp của ngoại lực như vậy thì đã không có cái được gọi là “tự sanh sản.” Điều này có nghĩa là phải loại bỏ hẳn thuyết “nhân trung hữu quả;” (iii) Nếu nguyên nhân và kết quả là đồng nhất, thì không thể phân biệt được cái nào là cái đã tạo sanh cái kia. Vì thế quan điểm “nhân trung hữu quả” tự gây khó khăn cho chính nó với sự tự mâu thuẫn. *Thứ nhì* là sản sanh bởi vật khác: Thuyết ‘sản sanh bởi vật khác’ có nghĩa là nguyên nhân

và kết quả là khác nhau. Thuyết này được gọi là “nhân trung vô quả luận,” chủ trương của những người thuộc phái Nhất Thiết Hữu Bộ và Kinh Lượng Bộ, hoặc của Phật giáo Nguyên Thủy nói chung. Khi ngài Long Thọ phê bình về quan điểm về nhân quả khác tánh chất này, rõ ràng ngài đã nhắm đến những bộ phái đó. Sự phê bình về “nhân trung vô quả luận” của ngài gồm những điểm quan trọng sau đây: (i) Nếu nhân quả khác nhau thì không một liên hệ nào giữa nhân và quả có thể tồn tại. Trong trường hợp đó thì bất thứ gì cũng có thể là sản phẩm của bất cứ thứ gì khác; (ii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy cho rằng nhân sau khi sanh ra quả thì không còn tồn tại. Nhưng giữa nhân và quả có một loại quan hệ nhân quả “đương nhiên.” Trừ phi nào nhân quả cùng tồn tại thì chúng mới có thể có liên hệ với nhau. Nếu chúng không thể liên hệ với nhau, thì luật nhân quả trở thành vô nghĩa; (iii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy tin rằng quả được sản sanh bởi sự kết hợp của một số yếu tố. Bây giờ sự kết hợp của các yếu tố này đòi hỏi phải có những yếu tố khác, và kể đó sự kết hợp mới này lại sẽ đòi hỏi một số yếu tố khác nữa. Điều này sẽ dẫn đến tình trạng “dần lân bất tận” (cứ tiếp tục mãi không ngừng nghỉ). *Thứ ba* là do cả hai mà sanh ra “do tự nó và do thứ khác”: Lý luận này tin rằng quả và nhân vừa giống nhau lại vừa khác nhau. Đây là sự kết hợp của nhân trung hữu quả luận” và “nhân trung vô quả luận,” nên bao gồm sự mâu thuẫn của cả hai. Ngoài ra, loại lý luận này đã bao trùm thực tại với hai loại đối lập tánh (đồng nhất và khác nhau) cùng một lúc. *Thứ tư* là vô nguyên nhân hay ngẫu nhiên mà sanh ra: Lý luận này cho rằng sự vật sản sanh một cách ngẫu nhiên, không có nguyên nhân. Những người tin vào “Tự tánh luận” là những người theo chủ nghĩa tự nhiên hay chủ nghĩa hoài nghi tin vào lý luận này. Loại lý luận này nếu không nêu ra được lý do thì chẳng khác nào một lý luận độc đoán hoàn toàn hoang đường. Và nếu có một lý do được nêu ra thì chẳng khác nào nó đã thừa nhận một nguyên nhân.

**Đại Trí Độ Luận:** Vì phái Tam Luận quá thiên trọng về duy tâm luận phủ định, nên thời bấy giờ nảy lên một trường phái tích cực là Tứ Luận Tông, bằng cách thêm vào một tác phẩm thứ tư của Ngài Long Thọ, đó là bộ Đại Trí Độ Luận. Bộ luận này gồm 100 quyển do ngài Long Thọ Bồ Tát soạn, giải thích về Đại phẩm Bát Nhã Kinh, trong đó Ngài Long Thọ thiết lập quan điểm “Nhất Nguyên” của mình một cách xác quyết hơn trong bất cứ tác phẩm nào khác. Trong luận thích này

ngài Long Thọ chú thích về Đại Bát Nhã Kinh, có một chú giải về những nguyên lý căn bản này: tất cả các sự thể bị chi phối bởi điều kiện vô thường (sarva-samskara-anitya hay chư hành vô thường); mọi yếu tố đều không có tự ngã (sarva-dharma-anatman hay chư pháp vô ngã), và Niết Bàn là sự vắng lặng (nirvana-santam hay Niết Bàn tịch tĩnh). Tam pháp ấn hay ba dấu hiệu của pháp có thể được quảng diễn thành bốn bằng cách thêm vào một dấu hiệu khác: tất cả đều lệ thuộc khổ đau (sarva-dukkam) hay thật tướng ấn. Có thể dịch chữ ‘thật tướng ấn’ là ‘bản thể’ (noumenon).

**Niết Bàn:** 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 này. 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.

### **VIII. Long Thọ:**

**Khẩu Nghiệp:** Khẩu nghiệp là nghiệp nơi miệng, một trong ba nghiệp. Hai nghiệp kia là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chửi rửa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyên rửa, 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. Theo Long Thơ Tịnh Độ, cư sĩ Long Thơ nói: Miệng niệm Phật, như nhả châu ngọc; sẽ được cái quả báo sanh về cõi trời hay nước Phật (khẩu tụng Phật danh, như thổ châu ngọc; Thiên đường, Phật quốc chi báo). Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Còn chúng ta ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thà là làm thính, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ. Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng như trường đồng). Miệng thốt ra lời giáo hóa, dạy dỗ cho người, như phóng ra ánh sáng đẹp đẽ, phá trừ hết ngu si, tăm tối của tà ma ngoại đạo (khẩu tuyên lưu giáo hóa, như phóng quang minh, phá nhưn mê ngữ). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trải ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế nhưn dụng). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trải ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế nhưn dụng). Miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mạp cưa, cây gỗ; chi bằng làm thính để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mặc dĩ dưỡng khí). Miệng nói lời dối trá, khinh người, như lấy giấy đập trên miệng giếng; hại kẻ đi đường không thấy té xuống chết. Điều này cũng giống như giăng bẫy giết người vậy (khẩu ngôn khi trá, như mông hảm tỉnh; hành tắc ngộ nhưn). Miệng nói lời trêu ghẹo, trừng giỡn, như múa đao kiếm nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị thương hay chết (khẩu háo hí ngược, như trạo đao kiếm; hữu thời thương nhưn). Miệng nói lời ác độc, vô luân,

như phun hơi thú; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người. Miệng nói lời dơ dáy, bắn thủ, như phun ra dòm tử; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, nga quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo ướ ngữ, như lưu thơ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo).

### ***IX. Mã Minh:***

***Đại Thừa Khởi Tín Luận:*** Luận của sự thức tỉnh của lòng tin vào Đại thừa vào khoảng thế kỷ thứ 5 hay 6 sau Tây lịch, nói về việc thức tỉnh lòng tin như ý tưởng lớn của Phật giáo Đại thừa. Đây cũng là một tác phẩm rất quan trọng trong nhà thiền. Bộ Luận Đại Thừa Khởi Tín được Bồ Tát Mã Minh soạn về lý thuyết và thực hành tinh yếu trong trường phái Đại Thừa. Khởi Tín Luận, tên gọi tắt của sách Đại Thừa Khởi Tín Luận tại các xứ Đông Á, do ngài Mã Minh Bồ Tát biên soạn, nhưng hiện chỉ còn lại bản văn bằng Hoa ngữ mà thôi. Có hai bản dịch sang Hoa ngữ, thứ nhất là bản dịch của ngài Chân Đế vào năm 554 sau Tây Lịch, bản thứ hai do ngài Thực Xoa Nan Đà dịch vào năm 700 sau Tây Lịch. Bản thứ nhất có lẽ được đại chúng chấp nhận hơn vì Đại sư Trí Giả, vị tổ thứ tư của tông Thiên Thai cũng là vị thơ ký cho ngài Chân Đế, và sau được ngài Pháp Tạng biên soạn lời bình giải tiêu chuẩn, mặc dầu sau này chính ông đã giúp cho ngài Thực Xoa Nan Đà dịch bản thứ nhì. Đại Thừa Khởi Tín Luận là tác phẩm nói về cực lý của Đại Thừa, giúp cho người đọc nghe khởi lên trong lòng niềm tin chân chính đối với giáo pháp Đại Thừa, rằng tất cả chúng sanh đều có tánh giác nguyên thủy, và bản chất căn bản này được coi như là Phật tánh. Tuy nhiên, nó bị che mờ bởi vô minh, và một khi vô minh được tháo gỡ thì tự nhiên người ta sẽ chứng nghiệm được tiềm năng căn bản của Phật tánh này. Bộ sách này đã được ngài Teitaro Suzuki dịch sang Anh ngữ vào năm 1900.

### ***X. Mộng Đông:***

***Nhân Quả:*** Ngày nay, ngay cả chư vị Bồ Tát ở bậc đẳng địa cũng không thể thấu hiểu hết pháp môn Tịnh Độ, làm sao chúng ta có thể đem tâm lượng hạn hẹp của mình ra ước đoán mà không tránh khỏi sai lầm? Người thông minh đời nay, tuy học Phật pháp nhưng vì chưa gần gũi với bậc cụ nhãn tri thức, nên hầu hết đều chú trọng đến lý tính, bác bỏ sự tu và nhân quả. Họ đâu biết, nếu sự tu nhân quả đã mất, lý tính cũng không hiện hữu. Lại có người tài cao, mà những bài viết của họ

có thể làm kinh động đến chư thiên, mà hành động thì chẳng khác những kẻ vô tri thức nơi đầu đường xó chợ. Truy nguyên đều do chuyện bác bỏ sự tu và nhân quả mà ra. Cái tệ hại nhất là sự sai lầm nghiêm trọng này lại được nhiều người lặp đi lặp lại; đó là phản bội lại giáo pháp bằng cái thân này (hay bằng hành động). Những tội lỗi ấy sâu nặng không ngần mé! Thấy chuyện như vậy, các bậc thượng trí chỉ có thể thở dài thương xót mà thôi! Chính vì vậy mà Lão Sư Mộng Đông đã bảo: “Người khéo nói Tâm Tính, quyết không bỏ nhân quả; kẻ tin sâu nhân quả, tất rõ suốt Tâm Tính. Đó là lẽ tự nhiên.” Lời của ngài Mộng Đông quả là một chân lý thử thách với thời gian, cũng là một mũi kim đâm trên đỉnh đầu những kẻ cuồng tu.

### ***XI. Tri Húc Ngẫu Ích:***

***Nhị Chủng Chấp Trì:*** Xem Phần Sáu: Phụ Lục (U) Phần Tịnh Độ.

***Niệm Phật Và Lục Ba La Mật:*** Xem Phần Sáu: Phụ Lục (V) Phần Tịnh Độ.

***Tín Hạnh Nguyên:*** Theo Liên Tông Cửu Tổ là ngài Ngẫu Ích Đại Sư: “Nếu Tín Nguyên bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyên yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyên, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Nguyên đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyên này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất—*Xem Thêm Phần Sáu: Phụ Lục (S) Phần Tịnh Độ.*

### ***XII. Nguyên Tín:***

***Vãng Sanh Yếu Tập:*** Nguyên Tín, người đi tiên phong trong Tịnh Độ tông Nhật Bản, nhấn mạnh đến việc vãng sanh trong cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà. Vãng Sanh Yếu Tập, được ngài Nguyên Tín

(942-1017), tổ thứ sáu của Tịnh Độ Chân Tông biên soạn, trong đó ông trình bày những hệ thống tu tập tịnh độ khác nhau, cả quán niệm lẫn không quán niệm, và ông kết luận rằng niệm Phật là thiết yếu.

**XIII. Pháp Chiếu: Niệm Phật Đồng Nhất Với Thiên Vô Niệm:** Xem Chương 29.

#### **XIV. Tế Tĩnh:**

**Tám Điều Cốt Yếu Của Người Tu Tịnh Độ:** Theo Tế Tĩnh Đại Sư, Tổ thứ 12 của Liên Tông Thập Tam Tổ, có tám điều cốt yếu mà người Phật tử tu Tịnh Độ cần phải nên ghi nhớ nằm lòng. *Thứ nhất* là vì sự sanh tử mà phát lòng Bồ Đề. Đây là đường lối chung của tất cả những người học đạo. *Thứ nhì* là dùng tín nguyện sâu mà trì danh niệm Phật. Đây là chánh tông của pháp môn Tịnh Độ. *Thứ ba* là lấy sự nhiếp tâm chuyên chú mà niệm Phật để làm phương tiện dụng công. *Thứ tư* là lấy sự chiết phục phiền não hiện hành làm việc quan yếu để tu tâm. *Thứ năm* là lấy sự giữ chắc bốn trọng giới (không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ) làm căn bản vào đạo. *Thứ sáu* là dùng các thứ khổ hạnh làm trợ duyên để tu hành, đừng quá tham cầu các thứ ngũ dục. *Thứ bảy* là lấy sự nhất tâm bất loạn làm chỗ quy túc của pháp môn Tịnh Độ. *Thứ tám* là lấy các điềm lành để làm chứng nghiệm cho sự vãng sanh.

**Tâm Lực Nghiệp Lực:** Tâm lực là sức mạnh bởi tâm niệm của chúng ta. Bởi tâm niệm có nhiều mối nặng nhẹ khác nhau nên khi lâm chung thần thức của chúng ta theo mối nào nặng nhất mà đi. Tâm lực, theo quan điểm Phật giáo, tâm của con người có thể ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu 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 việc tu tập. 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. Huấn luyện tâm lực 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 rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dẫu 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. Theo ngài Tế Tĩnh Đại Sư, Tổ thứ 12 trong Liên Tông Thập Tam Tổ

của Trung Quốc, có hai thứ lực là tâm lực và nghiệp lực. Dù nghiệp lực có lớn, nhưng tâm lực lại càng lớn hơn. Bởi vì nghiệp kia nguyên lai không có tự tánh, nghĩa là nghiệp không có sẵn, mà chỉ hoàn toàn nương vào nơi tâm. Vì thế khi tâm chú trọng thì làm cho nghiệp mạnh thêm. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp.

### ***XV. Thiên Như:***

***Mục Đích Niệm Phật:*** Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thích Tôn có lời huyền ký như sau: “Đời tương lai, kinh đạo diệt hết, ta dùng lòng từ bi thương xót, riêng lưu trụ kinh Vô Lượng Thọ trong khoảng một trăm năm. Nếu chúng sanh nào gặp kinh này, tùy ý sở nguyện, đều được đắc độ.” Trong Kinh Đại Tập, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong thời mạt pháp, ức ức người tu hành, ít có kẻ nào đắc đạo, chỉ nương theo Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi.” Ngài Thiên Như Thiên Sư, sau khi đắc đạo, cũng đã khuyên dạy: “Mạt pháp về sau, các kinh diệt hết, chỉ còn lưu bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh. Nếu kẻ nào không tin, tất sẽ bị đọa địa ngục.” Bởi đời mạt pháp về sau, khi các kinh đều diệt hết, chúng sanh căn cơ đã yếu kém, ngoài câu niệm Phật, lại không biết pháp môn nào khác để tu trì. Nếu không tin câu niệm Phật mà tu hành, tất phải bị luân hồi. Và trong nẻo luân hồi, việc lành khó tạo, điều ác dễ làm, nên sớm muợn gì cũng sẽ bị đọa địa ngục.

***Nhị Chứng Bồ Tát:*** Chư Phật và chư Bồ Tát lấy đại bi làm sự nghiệp. Vậy người đã phát tâm Bồ Đề, nếu muốn cứu độ chúng sanh, chỉ nên nguyện sanh trong ba cõi, ở nơi đời ngũ trược, vào ba đường ác mà cứu khổ cho chúng hữu tình. Nếu đã phát tâm tu theo Phật mà lại xa rời chúng sanh, tự sống riêng một cuộc đời an ổn, e rằng thiếu lòng từ bi, chuyên lo tự lợi và trái với đạo Bồ Đề. Theo Đại Sư Trí Giả và Thiên Như trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có hai hạng Bồ Tát: *Thứ nhất* là bậc tu Bồ Tát đạo đã lâu, đã chứng được Vô Sanh Pháp Nhãn: Bậc này có thể nguyện sanh trong đời ác để cứu độ chúng sanh mà không sợ cùng chúng sanh đắm chìm trong biển sanh tử luân hồi. Luận Đại Trí Độ dạy: “Bậc Bồ Tát đã chứng Vô Sanh Nhãn cũng ví như người có thân nhân bị nước lôi cuốn, mà có đủ đầy khả năng và phương tiện, người ấy tỉnh sáng lấy thuyền bơi ra cứu, nên cả hai đều

không bị nạn trầm溺.” *Thứ nhì* là bậc chưa chứng Vô Sanh Pháp Nhãn và hàng phàm phu mới phát tâm Bồ Tát: Những vị này cần phải thường không rời Phật mới có cơ thành tựu được nhãn lực và có thể ở trong ba cõi, vào nơi đời ác để cứu độ chúng sanh. Cho nên Đại trí Độ Luận nói: “Hạng phàm phu còn đủ mọi sự ràng buộc, dù có lòng đại bi, nhưng vội muốn sanh trong đời ác để cứu độ chúng hữu tình khổ não, đó là điều không hợp lý. Tại sao thế? Vì trong cõi đời ác trước, nghiệp phiền não mạnh mẽ. Khi ấy mình đã không có nhãn lực, tức tâm sẽ tùy cảnh mà chuyển, rồi bị sắc, thanh, danh, lợi trói buộc, sanh ra đủ nghiệp tham, sân, si. Chừng đó tự cứu đã không xong, nói chi là cứu độ chúng sanh? Giả sử được sanh trong cõi người thì cảnh xấu ác, kẻ tà ngoại đầy đầy, người chánh chơn khó gặp, cho nên Phật pháp không dễ gì được nghe, Thánh đạo không dễ gì chứng được. Nếu là người do nhân bố thí, trì giới hay tu phước mà được làm bậc quyền quý, mấy ai không mê đắm cảnh giàu sang, buông lung trong trường dục lạc? Lúc đó dù có bậc thiện tri thức khuyên bảo, họ cũng không chịu tin làm theo, lại vì muốn thỏa mãn lòng tham dục của mình, nung quyền cậy thế sẵn có, gây ra thêm nhiều tội nghiệp. Đến khi chết rồi, bị đọa vào tam đồ trải qua vô lượng kiếp, khi khỏi tam đồ đâu có sanh được làm người cũng phải thọ thân bần tiện; nếu không gặp thiện tri thức lại mê lầm gây thêm tội ác thì lại bị đọa nữa. Từ trước đến nay chúng sanh luân hồi đều ở trong tình trạng ấy. Vì thế mà Kinh Duy Ma nói: “Chính bệnh của mình còn không tự cứu được, đâu có thể cứu được bệnh cho kẻ khác.” Luận Đại Trí Độ cũng nói: “Ví như hai người, mỗi kẻ đều có thân nhân bị nước lôi cuốn, một người tánh gấp nhảy ngay xuống nước để cứu vớt, nhưng vì thiếu khả năng và phương tiện nên cả hai đều bị đắm chìm.” Bậc Bồ Tát mới phát tâm vì chưa đủ nhãn lực nên chẳng những không cứu được chúng sanh, mà còn hại đến chính bản thân mình. Thế nên Đại Trí Độ Luận dạy tiếp: “Bồ Tát sơ tâm như trẻ thơ không nên rời mẹ, nếu rời mẹ thì hoặc rơi vào hầm giếng, té xuống sông đầm, hoặc đói khát mà chết. Lại như chim non chưa đủ lông cánh, chỉ có thể nhảy chuyên theo cành cây; đợi chừng nào lông cánh đầy đủ, mới có thể bay xa, thong thả vô ngại. Phàm phu không nhãn lực; chỉ nên chuyên niệm Phật A Di Đà cho được nhất tâm, đợi khi tịnh nghiệp thành tựu, lúc lâm chung sẽ được Phật tiếp dẫn vãng sanh, quyết định không nghi. Khi thấy Đức Phật A Di Đà và chứng quả Vô

Sanh rồi, chừng ấy sẽ cõi thuyên Pháp Nhãn vào biển luân hồi cứu vớt chúng sanh, mặc ý làm vô biên Phật sự.”

**Nhị Lực:** Hàng phàm phu nghiệp ác sâu dày, đầy đủ tất cả phiền não, dù có ít nhiều công đức tu hành, hoặc chướng vẫn chưa vơi, được trong muôn một. Cõi Cực Lạc rất trang nghiêm thanh tịnh, còn siêu việt hơn tam giới, thế thì hạng phàm phu làm sao được vãng sanh? Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có hai loại lực: *Thứ nhất là Tự Lực:* Về tự lực, hàng cụ phước phàm phu ở thế giới này tuy có đôi chút tu hành, thật ra chưa có thể sanh về Tịnh Độ và chưa xứng đáng được ở Tịnh Độ. Kinh Anh Lạc nói: “Từ địa vị cụ phước phàm phu chưa biết Tam Bảo và nhân quả thiện ác, trước tiên mới phát tâm Bồ Đề phải lấy tín làm gốc, đến khi vào đạo Phật lại lấy giới làm nền tảng. Hạng phàm phu này khi mới thọ Bồ Tát giới, nếu mỗi đời cứ tiếp tục giữ giới như thế không cho khuyết phạm, trải qua ba kiếp mới đến địa vị sơ phát tâm trụ. Lại cứ như thế mà tu thập tín, thập ba la mật cùng vô lượng hạnh nguyện, nối nhau không gián đoạn, mãi một vạn kiếp mới đến ngôi đệ lục Chánh Tâm trụ. Khi tiến lên đệ thất Bất Thối trụ tức là đã vào chủng tánh vị, nhưng địa vị này cũng chưa được sanh về Tịnh Độ. *Thứ nhì là Tha Lực:* Về tha lực, nếu kẻ nào tin nơi nguyện lực đại bi nhiếp lấy chúng sanh niệm Phật của Đức Phật A Di Đà, rồi phát lòng Bồ Đề tu môn Niệm Phật Tam Muội, chán thân hữu lậu trong ba cõi, thực hành bố thí, trì giới, cùng các phước nghiệp, mỗi hạnh đều hồi hướng nguyện sanh Tây Phương Cực Lạc thì cơ cảm hợp nhau, nương nhờ Phật lực liền được vãng sanh.

**Tam Lý Tâm Duyên Quyết Định:** Xem Phần Sáu: Phụ Lục (W) Phần Tịnh Độ.

**Tứ Tự A Di Đà Phật:** Ngài Thiên Như Thiên Sư, sau khi đắc đạo, cũng đã khuyên dạy: “Mạt pháp về sau, các kinh diệt hết, chỉ còn lưu bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh. Nếu kẻ nào không tin, tất sẽ bị đọa địa ngục.” Bởi đời mạt pháp về sau, khi các kinh đều diệt hết, chúng sanh căn cơ đã yếu kém, ngoài câu niệm Phật, lại không biết pháp môn nào khác để tu trì. Nếu không tin câu niệm Phật mà tu hành, tất phải bị luân hồi. Và trong nẻo luân hồi, việc lành khó tạo, điều ác dễ làm, nên sớm muộn gì cũng sẽ bị đọa địa ngục.

## **XVI. Thiện Đạo:**

**Chuyên Tu Tọa Tu:** Nhị Tổ Tịnh Độ Tông Trung Hoa là ngài Thiện Đạo, vốn được xem như là hóa thân của đức Phật A Di Đà, ngài có thần thông và trí huệ rất lớn, nhưng lối giáo hóa về Tịnh Độ tông của ngài, ngài không cố võ cho sự huyền diệu, chỉ chú trọng đến sự thiết thực bình thường. Giáo pháp Chuyên Tu và Tọa Tu của ngài vô cùng lợi ích cho hành giả tu Tịnh Độ. Chuyên tu là chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác. Ngài Thiện Đạo dạy: “Chuyên tu là thân nghiệp chuyên lễ Phật A Di Đà, khẩu nghiệp luôn trì niệm hồng danh của ngài, và ý nghiệp chuyên nhớ danh hiệu A Di Đà. Được như vậy thì vạn người tu vạn người vãng sanh Tịnh Độ không sót một ai.” Tọa tu có nghĩa là người thấy ai tu pháp môn gì cũng bắt chước theo cả, thay đổi liên liên. Nay tu Tịnh Độ, mai tu Thiền, mốt tụng kinh. Nay tụng kinh này, mai tụng kinh khác, vân vân. Ngài Thiện Đạo dạy: “Tạo tu gồm tu nhiều pháp môn khác nhau rồi hồi hướng Tây Phương Tịnh Độ. Vì tâm của hành giả không chuyên nhất nên khó lòng được công đức. Chính vì vậy mà hàng trăm ngàn người tu, chỉ có ba bốn người có thể hy vọng vãng sanh mà thôi.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ trong tâm về hai pháp tu này vì lợi ích của chính mình cũng như lúc đem ra khuyên bảo người khác.

**Chuyên Tu Vô Gian:** Theo thuyết Chuyên Tu Vô Gian của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông Nhị Tổ là ngài Thiện Đạo Đại Sư, Nhứt Tâm Niệm Phật cần phải hội đủ các điều kiện sau đây: *Thứ nhất* là thân chuyên lễ Phật A Di Đà, chứ không lễ tạp nhạp. *Thứ nhì* là miệng chuyên xưng danh hiệu Phật A Di Đà, chứ không xưng tạp hiệu. *Thứ ba* là ý chuyên tưởng Phật A Di Đà, chứ không tưởng tạp niệm.

**Lục Thời Cầu Vãng Sanh:** Theo Ngài Thiện Đạo, ngày đêm sáu thời, hành giả tu theo Pháp môn Tịnh Độ nên biết những điều quan trọng sau đây: khởi tâm nghĩ đến sự vô thường; một lòng niệm Phật chớ lâm chung; đừng nên bàn nói các chuyện tạp nhạp của thế gian; khi có người thân sắp lâm chung, chỉ niệm Phật chứ không nên than khóc. Tịnh Độ Thời Tông còn được gọi là Lục Thời Vãng Sanh Tông, tông phái Phật Giáo Nhật Bản lấy ngày đêm 6 giờ chuyên tu phép vãng

sanh (lấy phép tu của ngài Thiện Đạo làm nghiệp nhân vãng sanh). Thời Tông được Nhất Biến (1238-1289) sáng lập tại Nhật năm 1276. Ông nêu ra nghi thức tụng niệm của Thiện Đạo, 6 thời trong ngày. Do đó mà có tên là Thời Tông. Trên lý thuyết, ông lấy từ Kinh Pháp Hoa, cũng như Lương Nhẫn của phái Dung Thông Niệm Phật, nhưng khi thực hành ông lại theo cách của Ngài Không Dã, là người sáng lập ra lối múa ca bình dân để phổ biến tín ngưỡng Di Đà. Do đó mà tông này có sắc thái hoàn toàn khác biệt với các tông khác của Di Đà giáo. Theo truyền thuyết thì Nhất Biến có đến miếu Hung Dã ở Kỷ Y năm 1275, nơi này ông được gợi bởi một bài kệ mà ông tin rằng do nơi các thần linh trong miếu này tạo nên. Mỗi một trong ba câu của bài kệ đều bắt đầu bằng số 6, 10, và 10.000 theo thứ tự, và câu chót bằng chữ “dân” cộng chung lại là 600.000 dân. Tức thì ông lập nguyện phải cứu độ cho được một số chúng sanh nhiều như thế, bằng cách truyền bá tín ngưỡng này.

**Niệm Phật Giáo Chỉ:** Theo Ngài Thiện Đạo, hành giả tu theo Pháp môn Tịnh Độ nên biết những điều quan trọng cần nên làm. *Thứ nhất* là ngay khi chúng ta đau yếu, dù nặng hay dù nhẹ đi nữa, cũng đều nên khởi tâm nghĩ đến sự vô thường, bởi vì cái chết là một điều tất nhiên, từ vô thủy đến nay, hoặc trẻ, hoặc già, hoặc trời, người, ma, quỷ hay súc sanh, vân vân, không ai qua khỏi được. Đây là điều tiên quyết cần phải khởi tâm suy nghĩ trước hết. *Kế đến* là phải một lòng niệm Phật chớ lâm chung. Lại nữa cũng phải dặn người thân cận, khi có ai đến thăm bệnh thì khuyên họ nên ngồi kế bên niệm Phật, chớ đừng nên bàn nói các chuyện tạp nhạp của thế gian. Nếu bệnh trở nặng sắp chết, thì phải dặn thân quyến cùng với các người chung quanh không ai được khóc lóc cả. Ngược lại, phải đồng thanh niệm Phật để hộ niệm cho thần thức của kẻ lâm chung. Khi nào người bệnh đã qua đời, gia đình phải đợi cho đến khi nào trong mình người lâm chung hoàn toàn dứt hết hơi nóng, cả mình lạnh hết, tức là thần thức đã lìa khỏi thân tứ đại, chừng đó ai muốn khóc thì cứ khóc. Khi người chết, thần thức hay a lại a thức có thể vẫn lẩn quẩn quanh thân xác chừng vài tiếng đồng hồ.

### **XVII. Tỉnh Am:**

**Mười Lý Do Khiến Chúng Sanh Phát Tâm Bồ Đề:** Chúng ta là những phàm nhân, nếu chúng ta không phát Bồ Đề tâm một cách cao rộng, và không phát nguyện một cách kiên cố, chúng ta sẽ mãi mãi lăn

trôi trong vòng luân hồi sanh tử trong vô lượng kiếp. Cho dù chúng ta có chịu tu hành đi nữa, cũng chỉ là phí công vô ích. Vì vậy chúng ta nên luôn nhận rõ rằng tu theo Phật, là phải rộng phát tâm Bồ Đề ngay chứ không chần chừ. Theo Kinh A Di Đà, “Người thiếu thiện căn phước đức nhân duyên, không thể sanh về cõi nước Cực Lạc được.” Muốn được nhiều căn lành không chỉ hơn là phát tâm Bồ Đề; muốn được nhiều phước đức không chỉ hơn là trì danh hiệu Phật. Nhiếp tâm niệm Phật giây phút hơn bố thí nhiều năm, chân thật phát lòng Bồ Đề hơn tu hành nhiều kiếp. Giữ chắc hai nhân duyên này, quyết định được vãng sanh Cực Lạc. Đại Sư Thiệt Hiền Tĩnh Am luôn khuyên tứ chúng nên nghĩ đến mười nhân duyên khiến chúng sanh phát tâm Bồ Đề. *Thứ nhất là vì nghĩ đến ơn Phật:* Đức Thích Tôn, khi mới phát tâm, vì độ chúng ta, tu Bồ Tát đạo trải qua vô lượng kiếp, chịu đủ các sự khổ. Lúc ta tạo nghiệp, Đức Phật xót thương dùng đủ mọi phương tiện giáo hóa, mà ta ngu si không chịu tin theo. Ta đọa ác đạo, Phật lại càng thương, muốn thay ta chịu khổ, nhưng ta nghiệp nặng không thể nào cứu vớt được. Đến khi ta làm người, Phật dùng phương tiện khiến ta gieo căn lành, nhiều kiếp theo dõi, lòng không tạm bỏ. Chúng ta phước mỏng nghiệp dày, sanh nhằm thời mạt pháp, khó lòng gia nhập giáo đoàn, khó lòng mà thấy được kim thân Đức Phật. May mà còn gặp được Thánh tượng. May mà đời trước có trồng căn lành, nên đời này nghe được Phật Pháp. Nếu như không nghe được chánh pháp, đâu biết mình đã thọ Phật Ân. Ân đức này biển thẳm không cùng, non cao khó sánh. Nếu ta không phát tâm Bồ Đề, giữ vững chánh pháp, cứu độ chúng sanh, thì dù cho thịt nát xương tan cũng không đền đáp được. *Thứ nhì là vì nhớ ân cha mẹ:* Cha mẹ sanh ta khó nhọc! Chín tháng cưu mang, ba năm bú mớm. Đến khi ta được nên người, chỉ mong sao cho ta nối dõi tông đường, thừa tự tổ tiên. Nào ngờ một số trong chúng ta lại xuất gia, lạm xưng Thích tử, không dâng cơm nước, chẳng đỡ tay chân. Cha mẹ còn ta không thể nuôi dưỡng thân già, đến khi cha mẹ qua đời, ta chưa thể đui dắt thân thức của các người. Chừng hồi tưởng lại thì: “Nước trời đà cách biệt từ dung. Mộ biếc chỉ hắt hiu thu thảo.” Như thế đối với đời là một lỗi lớn, đối với đạo lại chẳng ích chi. Hai đường đã lỗi, khó tránh tội khiên! Nghĩ như thế rồi, làm sao chuộc lỗi? Chỉ còn cách “Trăm kiếp, ngàn đời, tu Bồ tát hạnh. Mười phương ba cõi độ khắp chúng sanh.” Được như vậy chẳng những cha mẹ một đời, mà cha mẹ nhiều đời cũng đều nhờ độ thoát. Được như thế chẳng

những cha mẹ một người, mà cha mẹ nhiều người, cũng đều được siêu thăng. *Thứ ba là vì tưởng nhớ đến ơn sư trưởng:* Đành rằng cha mẹ sanh dục sắc thân, nhưng nếu không có thầy thế gian, ắt ta chẳng hiểu biết nghĩa nhân. Không biết lễ nghĩa, liêm sỉ, thì nào khác chi loài cầm thú? Không có thầy xuất thế, ắt ta chẳng am tường Phật pháp. Chẳng am tường Phật pháp, nào khác chi hạng ngu mê? Nay ta biết chút ít Phật pháp là nhờ ai? Huống nữa, thân giới phẩm đã nhuận phần đức hạnh, áo cà sa thêm rạng vẻ phước điền. Thực ra, tất cả đều nhờ ơn sư trưởng mà được. Đã hiểu như thế, nếu như ta câu quả nhỏ, thì chỉ có thể lợi riêng mình. Nay phát đại tâm, mới mong độ các loài hàm thức. Được như vậy thì thầy thế gian mới dự hưởng phần lợi ích, mà thầy xuất thế cũng thỏa ý vui mừng. *Thứ tư là vì nghĩ ân thí chủ:* Kể xuất gia hôm nay, từ đồ mặc, thức ăn đến thuốc men giường chiếu đều nhờ đàn na tín thí. Đàn na tín thí làm việc vất vả mà vẫn không đủ sống, Tỳ Kheo sao đành ngồi không hưởng thụ? Người may dật cực nhọc ngày đêm, mà Tỳ Kheo y phục dư thừa, sao lại không mang ơn đàn na tín thí cho đặng? Thí chủ có lắm người quanh năm nhà tranh, không giây phút nào được an nhàn, trong khi Tỳ Kheo ở nơi nền rộng chùa cao, thông thả quanh năm. Đàn na tín thí đã đem công sức nhọc cung cấp sự an nhàn, thì chư Tỳ Kheo lòng nào vui được? Đàn na tín thí phải nhún nhút tài lợi để cung cấp cho chư Tỳ Kheo được no đủ, có hợp lý không? Thế nên Tỳ Kheo phải luôn tự nghĩ: “Phải vận lòng bi trí, tu phước huệ trang nghiêm, để cho đàn na tín thí được phước duyên, và chúng sanh nhờ lợi ích.” Nếu chẳng vậy thì nợ nần hạt cơm tất vãi đều đặn có phân, phải mang thân nô dịch súc sanh để đền trả nợ nần. *Thứ năm là vì biết ơn chúng sanh:* Ta cùng chúng sanh từ vô thủy đến nay, kiếp kiếp, đời đời, đổi thay nhau làm quyến thuộc nên kia đây đều có nghĩa với nhau. Vì thế trong một đời chúng ta là quyến thuộc, mà đời khác lại làm kẻ lạ người dưng, nhưng cuối cùng chúng ta vẫn liên hệ nhau trong vòng sanh tử luân hồi. Nay dù cách đời đổi thân, hôn mê không nhớ biết, song cứ lý mà suy ra, chẳng thể không đền đáp được? Vật loại mang lông, đội sừng ngày nay, biết đâu ta là con cái của chúng trong kiếp trước? Loài bướm, ong, trùng, đế hiện tại, biết đâu chúng là cha mẹ đời trước của mình? Đến như những tiếng rên siết trong thành ngạ quỷ, hay giọng kêu la nơi cõi âm ty; tuy ta không thấy, không nghe, song họ vẫn van cầu cứu vớt. Cho nên Bồ Tát xem ong, kiến là cha mẹ quá khứ. Nhìn cầm thú là chư Phật vị lai.



Thương nẻo khổ lâu dài mà hằng lo cứu vớt. Nhớ nghĩa xưa sâu nặng, mà thường tưởng báo ân. *Thứ sáu là vì tưởng khổ sanh tử:* Ta cùng chúng sanh nhiều kiếp đến nay, hằng ở trong vòng sanh tử, chưa từng được thoát ly, khi ở cõi này, lúc thế giới khác, khi sanh thiên cảnh, lúc sống nhưn gian. Siêu đọa trong phút giây, xuống lên ngàn muôn nẻo. Cửa quỷ sớm đi, rồi chiều trở lại. Âm ty nay thoát, bỗng mai vào. Lên non đao rừng kiếm, thân thể đứt lia. Nuốt sắt nóng dầu sôi, ruột gan rã cháy. Khóc than trong lửa, rên siết trong băng. Muôn lần sống chết nội trong một ngày đêm mà giây phút khổ đau bằng cả thế kỷ. Lúc đã bị đọa, dù biết tội khổ, nhưng ăn năn đâu còn kịp nữa. Đến khi ra khỏi, tội liền quên mất, vẫn gây tội tạo nghiệp như thường. Tâm như lữ khách ruổi dong. Thân dời hết nhà này đến nhà khác, chứ chẳng bao giờ chịu ngừng lại. Cát bụi cõi đại Thiên, không tính nổi số thân luân chuyển. Nước đầy trong bốn biển, chẳng nhiều bằng giọt lệ biệt ly. Nếu không có lời Phật dạy, thì việc này ai thấy ai nghe? Nếu cứ luyện mê như trước, thì e rằng vẫn luân hồi nẻo cũ. Trăm ngàn kiếp tái sanh có tiếc cũng muộn màng. Mỗi kiếp cứ qua đi, không có giờ đâu mà nuối tiếc vì luôn muộn màng. Giờ tốt tội qua mà chẳng lại. Thân người dễ mất khó tìm. Âm cảnh mịt mù, xót nỗi biệt ly dày đặc. Tam đồ ác đạo, thương thay nỗi thống khổ có ai thay thế được. Vì vậy cho nên phải dứt nguồn sanh tử; phải tát cạn bể dục si; phải tự độ, độ tha, đồng lên giác ngộ. Muôn đời siêu hay đọa là do phút giây này quyết định, không thể nào bề trễ được. *Thứ bảy là vì tôn trọng tánh linh:* Tâm tánh của chúng ta cùng Đức Thích Ca Như Lai không hai, không khác. Tại sao Đức Thích Ca đã thành Chánh Giác, sáng suốt tự tại, mà chúng ta vẫn còn là phàm phu điên đảo hôn mê. Đức Thích Tôn có đủ vô lượng thần thông, trí huệ, công đức trang nghiêm, còn chúng ta thì đầy vô lượng phiền não, nghiệp duyên, lụy trần ràng buộc. Chúng ta và Phật, tâm tánh tuy vẫn đồng một, nhưng vì mê ngộ nên cách nhau một trời một vực. Chúng ta thì ví như hạt bảo châu vô giá bị vùi dưới bùn nhơ, bị người ta xem như cát đá. Phật đã dùng vô lượng pháp lành đối trị phiền não để tánh đức hiển bày. Ví như hạt bảo châu được rửa sạch, lau khô, treo để trên tràng cao, liền phóng quang rực rỡ. Chỉ có cách này mới không uống công Phật giáo hóa, chẳng phụ tánh linh của chính mình, và xứng đáng là bậc đại trượng phu. *Thứ tám là vì sám hối nghiệp chướng:* Đức Phật dạy: “Dù phạm một giới nhỏ cũng phải đọa địa ngục bằng tuổi thọ của Tứ Thiên Vương.” Lỗi nhỏ còn phải như

vậy, hưởng là lỗi nặng. Chúng ta mỗi ngày, một cử động thường sai giới luật. Lúc ăn uống thường phạm điều răn. Tính ra trong một ngày cũng đã nhiều tội, hưởng chi là trọn đời cho đến vô lượng kiếp về trước. Nay cứ lấy ngũ giới ra mà xét, thì mười người đã hết chín người phạm. Phạm ít thì còn phát lồ sám hối, chứ phạm nhiều thì che dấu. Tại gia năm giới còn như thế, hưởng chi là các giới Sa Di, Tỳ Kheo và Bồ Tát? Nay ta phải phát lòng thương mình, thương người. Lệ rơi theo tiếng, thân khẩu thiết tha, cùng với chúng sanh mà cầu sám hối. Nếu còn chẳng phát lồ sám hối thì muôn kiếp ngàn đời, ác báo khó trừ, làm sao thoát khổ cho được. *Thứ chín là vì câu sanh Tịnh Độ: Ở cõi Ta Bà* việc tu tập tiến đạo rất khó khăn. Vì khó khăn như vậy nên dù tu tập nhiều kiếp vẫn chưa thành. Về Tây Phương Cực Lạc hành trì thì sự thành Phật dễ dàng hơn. Vì dễ nên một đời liền đắc quả. Chính vì vậy mà sự tu hành trong thời mạt pháp này thật không gì hơn pháp môn Tịnh Độ. Đức Phật dạy trong Kinh A Di Đà: “Ít căn lành, khó được vãng sanh. Nhiều phước đức mới được về cõi Tịnh. Nhưng nhiều phước đức không gì bằng chấp trì danh hiệu; nhiều căn lành chẳng chi hơn phát tâm Bồ Đề. Cho nên, tạm trì danh hiệu Phật, thắng hơn bố thí trăm năm; một phát đại tâm, vượt quá tu hành nhiều kiếp. Bởi vì niệm Phật vẫn mong thành Phật, mà đại tâm không phát, thì niệm Phật làm chi? Còn phát tâm để tu hành, mà Tịnh Độ chẳng cầu về, thì dù cho có phát tâm rồi cũng dễ bề thối chuyển.” Vì thế gieo giống Bồ Đề mà cày耨 với niệm Phật thì đạo quả tự nhiên tăng tiến. Nương thuyền Đại Nguyện vào biển mầu Tịnh Độ, ắt Tây Phương quyết định được sanh về. *Thứ mười là vì hộ trì Chánh Pháp:* Như Đức Thế Tôn từ vô lượng kiếp đến nay, vì chúng sanh mà tu đạo Bồ Đề. Ngài đã làm việc khó làm, nhịn điều khó nhịn. Vì thế mà Ngài đã công viên quả mãn, thành đấng Như Lai. Sau khi thành Phật, như duyên giáo hóa đã xong, liền vào Niết Bàn. Nay Chánh Pháp đã qua, Tượng Pháp lại hết, chỉ còn lại thời Mạt Pháp. Tuy có kinh giáo, mà không kẻ đắc thành vì những lý do sau đây: Thời này thì tà chánh chẳng phân, thị phi lẫn lộn, tranh đua nhân ngã, đeo đuổi lợi danh. Cho nên Tam Bảo chẳng còn thiết nghĩa, suy tàn tội tệ không thể thốt lời. Chúng ta là Phật tử, mà không báo được ân Phật, trong không ích cho mình, ngoài không ích cho người, sống không ích cho đương thế, chết không ích cho đời sau. Suy nghĩ như vậy nên cảm thấy đau lòng xót dạ mà phát tâm Bồ Đề, nguyện nguyện độ sanh, tâm tâm cầu Phật, thể hết báo thân, sanh về Cực Lạc.

Những mong sau khi chứng quả, trở lại Ta Bà khiến cho Phật nhứt rạng soi, Pháp môn mở rộng, Tăng đoàn làm thanh cõi trước, người người đều tu đức phương Đông, kiếp vận nhờ đó mà tiêu trừ, và Chánh pháp do đây được bền vững.

**Tám Cách Phát Tâm Bồ Đề:** Phát Bồ Đề tâm nghĩa là khởi lên cái tư tưởng về sự chứng ngộ có nghĩa là phát khởi ý chí chân thật về giác ngộ trong tâm. Đây là khởi điểm của con đường đi đến giác ngộ. Ý chí này chính là chủng tử có thể lớn mạnh và cuối cùng là thành Phật. Phát Bồ Đề Tâm có nghĩa là phát khởi một động lực cao nhất khiến ta tu tập để đạt đến toàn giác hay Phật quả để có thể làm lợi ích tối đa cho tha nhân. Chỉ nhờ tâm Bồ Đề chúng ta mới có thể quên mình để làm lợi ích cho người khác được. Thái độ vị tha của tâm Bồ Đề chính là năng lực mạnh mẽ chuyển hóa tâm ta một cách hoàn toàn và triệt để. Theo Thiệt Hiền Tịnh Am Đại Sư, Tổ thứ mười một trong Liên Tông Thập Tam Tổ, có mười lý do khiến chúng sanh phát tâm Bồ Đề. Chư Phật từ lúc phát sơ tâm nhân đến lúc thành Phật trọn không thối thất tâm Bồ Đề. Bồ Tát dùng tâm Bồ đề làm y-chỉ, vì hằng chẳng quên mất. 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 Tứ Thập Nhị Chương, Chương 36, Đức Phật dạy: “Kẻ thoát được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sinh vào xứ trung tâm mà gặp được thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó.” Trong Kinh Hoa Nghiêm Đức Thế Tôn và chư Bồ Tát đã thuyết giảng rộng rãi về công đức của Bồ Đề tâm: “Cửa yếu vào đạo trước phải phát tâm. Việc yếu tu hành, trước nên lập nguyện.” Nếu không phát tâm rộng lớn, không lập nguyện bền chắc, thì dù trải qua vô lượng kiếp, vẫn y nhiên ở trong nẻo luân hồi; dù có tu hành cũng khó tinh tấn và chỉ luống công khổ nhọc. Do đó nên biết muốn học Phật đạo, quyết phải phát Bồ Đề Tâm không thể trì huyễn. Do đó khi xưa Đại Sư Tịnh Am bên Trung Quốc đã soạn ra bài phát nguyện “Phát Bồ Đề Tâm Văn” để khuyến khích tứ chúng. Trong ấy, ngài đã theo các tâm nguyện mà trình bày sự phát tâm thành tám cách, Tà, Chánh, Chân,

Nguy, Đại, Tiểu, Thiên, Viên. Trong tám cách này, Tà, Nguy, Thiên, Tiểu nên bỏ; Chân, Chánh, Viên, Đại nên theo. Được như thế mới gọi là phát Bồ Đề Tâm đúng cách. Cách phát tâm Bồ Đề thứ nhất là Tà. Có những người tu không tham cứu tự tâm, chỉ biết theo bên ngoài, hoặc cầu danh lợi, đấm cảnh vui hiện tại, hay mong quả phước trong tương lai mà phát lòng Bồ Đề. Trong đời sống, đây là hạng người chỉ một bề hành theo “Sự Tướng” mà không chịu xoay vào “Chân Tâm.” Phát tâm như thế gọi là TÀ. Trên đây là lối phát tâm của đa phần các người tu, tại gia và xuất gia, trong thời mạt pháp này. Những người như thế có nhan nhản ở khắp mọi nơi, số đông như các sông Hằng. Cách phát tâm Bồ Đề thứ nhì là Chánh. Như chẳng cầu danh lợi, không tham cảnh vui cùng mong quả phước, chỉ vì thoát vòng sanh tử, lợi mình lợi sanh mà cầu đạo Bồ Đề. Đây là hạng người trên không cầu lợi dưỡng, dưới chẳng thích hư danh, vui hiện thế không màng, phước vị lai chẳng tưởng. Họ chỉ vì sự sanh tử mà cầu quả Bồ Đề. Phát tâm như thế gọi là CHÁNH. Đây là lối phát tâm của bậc tu hành chân chánh, chỉ cầu mong giải thoát. Lối phát tâm và cách tu hành này đời nay khó thể nào thấy được, họa hoằn lắm trong muôn ngàn người tu mới có được một hay hai vị mà thôi. Cách phát tâm Bồ Đề thứ ba là Chân. Mỗi niệm trên vì cầu Phật đạo, dưới vì độ chúng sanh, nhìn đường Bồ Đề dài xa mà không khiếp, thấy loài hữu tình khó độ nhưng chẳng sờn. Tâm bền vững như lên núi quyết đến đỉnh, như leo thác quyết đến chót. Những bậc này, niệm niệm trên cầu Phật đạo, tâm tâm dưới độ chúng sanh. Nghe thành Phật dù lâu xa chẳng sợ, chẳng lui. Phát tâm như thế gọi là CHÂN. Cách phát tâm Bồ Đề thứ tư là Nguy. Có tội lỗi không sám hối chữa cải, ngoài dưỡng trong sạch, trong thật nhớt nhờn, trước tình tấn sau lười biếng. Dù có tâm tốt nhưng còn xen lẫn lợi danh, có pháp lành song bị tội lỗi làm ô nhiễm. Phát tâm mà còn những điều này, gọi là NGUY. Đây là lối phát tâm của hầu hết người tu hành trong thời mạt pháp này. Cách phát tâm Bồ Đề thứ năm là Đại. Cõi chúng sanh hết, nguyện mới hết; đạo Bồ Đề thành, nguyện mới thành. Phát tâm như vậy gọi là ĐẠI. Đây là lối phát tâm của hàng Đại Thừa Pháp Thân Đại Sĩ Bồ Tát, hay bậc Thánh Tăng Bồ Tát, đã đắc được vô sanh pháp nhẫn, chuyển pháp luân bất thối trong mười phương pháp giới. Cách phát tâm Bồ Đề thứ sáu là Tiểu. Xem tam giới như tù ngục, sanh tử như oan gia, chỉ mong mình mau giải thoát, chẳng muốn độ người. Phát tâm theo quan niệm này gọi là TIỂU. Đây là cách phát tâm của bậc

Thánh nhân trong hàng nhị thừa Thanh Văn và Duyên Giác. Lối phát tâm này tuy là được giải thoát ra ngoài tam giới, chứng được Niết Bàn, nhưng vẫn bị Phật quả là đi ra ngoài con đường hạnh nguyện độ sanh của Bồ Tát và Phật. Cách phát tâm Bồ Đề thứ bảy là Thiên. Thấy chúng sanh và Phật đạo ở ngoài tự tánh, rồi nguyện độ nguyện thành, đường công hạnh chẳng quên, sự thấy hiểu không dứt. Phát tâm như thế gọi là THIÊN. Đây là cách phát tâm sai lầm của những vị tu hành mà quả vị chứng đắc vẫn còn nằm trong ba cõi sanh tử, chớ chưa giải thoát được, họ chỉ tu hành để đạt được cảnh giới cao hơn như lên cõi sắc giới hay vô sắc giới, vì các vị ấy chưa thông đạt lý “ngoài tâm không pháp, ngoài pháp không tâm.” Cách phát tâm Bồ Đề thứ tám là Viên. Biết chúng sanh và Phật đạo đều là tự tánh, nên nguyện độ nguyện thành, tu công đức không thấy mình có tu, độ chúng sanh không thấy có chúng sanh được độ. Các bậc này dùng tâm rộng như hư không mà phát nguyện lớn như hư không, tu hành rộng như hư không, chứng đắc như hư không, cũng chẳng thấy có tướng “không.” Phát tâm như thế gọi là VIÊN. Đây là lối phát tâm của các hàng Đăng Địa Bồ Tát, Đăng Giác Bồ Tát, và Nhứt Sanh Bồ Xứ Bồ Tát. Sau cùng các vị này chứng được quả vị Phật với đầy đủ thập hiệu.

### ***XVIII. Trí Giả:***

***Bảy Trường Hợp Khó Niệm Phật:*** Theo hai Đại Sư Trí Giả và Thiên Như trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có bảy trường hợp khó niệm Phật: *Thứ nhất* là giả sử bạn không bị những ác duyên mà chỉ bệnh sơ sái rồi mãn phần, thì lúc sắp chết tứ đại đất, nước, lửa, gió phân ly, gân xương rút chuyển, thân tâm đau đớn kinh hoàng, như con đười ươi bị lột vảy, con cua rớt vào nước sôi, làm sao mà niệm Phật? *Thứ nhì* là dù cho bạn không bệnh, mà chết một cách yên ổn, khi lâm chung e duyên đời chưa dứt, niệm tục còn vương, nỗi tham sống sợ chết làm cho tâm ý rối loạn phân vân cũng không niệm Phật được. *Thứ ba* nếu là người tại gia, thì lại thêm gia vụ chưa xong xuôi, việc sau chưa sắp đặt, vợ kêu con khóc, trăm mối ưu tư cũng không rảnh để niệm Phật. *Thứ tư* là chẳng đợi lúc lâm chung, giả sử trước khi bạn chưa chết mà có chút bệnh nơi thân, phải gắng chịu sự đau khổ, rên rỉ không yên, tìm thuốc hỏi thầy, nhờ người cầu an sám hối, tạp niệm rồi ren, chưa dễ nhiếp tâm niệm Phật. *Thứ năm* là dù bạn chưa có bệnh, nhưng bị tuổi cao sức yếu, đủ sự suy kém, áo não buồn than, chỉ lo sự

việc trên cái thân già còn chưa xong, chắc chi đã niệm Phật? *Thứ sáu* là ví như lúc bạn chưa già, thân lực đang cường tráng, mà còn đeo việc thế tục, chưa dứt niệm đời, bôn tẩu đông tây, âu lo đủ việc, biển thức mênh mông, làm sao có thể niệm Phật được? *Thứ bảy* là dù bạn được muôn duyên rảnh rỗi, có chí tu hành, nhưng đối với tướng thế gian, nếu nhìn không thấu, nắm không vững, dứt không xong, khi xúc đối với ngoại duyên không thể tự chủ, tâm tùy theo cảnh mà điên đảo làm sao yên trí để niệm Phật?

***Thiền Thai Ngũ Hối:*** Ngũ Hối của tông Thiền Thai bao gồm: *Thứ nhất là Sám Hối:* Phát lồ sám hối tội lỗi đã qua để ngăn ngừa tái phạm. *Thứ nhì là Khuyến Thỉnh:* Khuyến thỉnh thập phương chư Phật chuyển pháp luân. *Thứ ba* là Tỳ Hỷ: Tỳ hỷ thiện tác hay đối với mọi thiện căn đều hoan hỷ tán thán. *Thứ tư là Hồi Hương:* Hồi hướng công đức hay đem tất cả thiện căn sở tu hướng vào chúng sanh và Phật đạo. *Thứ năm là Phát Nguyện:* Thệ nguyện thành Phật bằng cách làm tất cả các hạnh lành, tránh tất cả các việc ác, thanh tịnh tâm ý và hồi hướng công đức hay phát nguyện tu trì tứ hoằng thệ nguyện.

### ***XIX. Diệu Tông Thích:***

***Quán Thế:*** Diệu Tông Thích nói: “Muốn tưởng thân Phật phải hiểu rõ quán thế. Thế đó là bản giác; từ nơi đây mà khởi thành pháp quán. Bản giác là thân pháp giới của chư Phật, vì chư Phật không sở chứng chi khác, toàn chứng bản tánh của chúng sanh. Nếu chỉ giác có công, bản giác mới hiển, nên nói “pháp thân từ nơi tâm tưởng mà sanh.” Lại Đức Di Đà cùng tất cả chư Phật đồng như một pháp thân, một trí huệ, sự ứng dụng cũng như vậy. Hiển được thân Đức Di Đà tức là hiển được thân chư Phật, tỏ được thân chư Phật tức là lộ được thể Di Đà. Cho nên trong văn kinh nói rộng qua chư Phật để kết về sự quán tưởng Đức A Di Đà. Từ mấy chữ “thân pháp giới” trở xuống là nói về sự giao cảm của đạo cảm ứng và ước về lý giải nhập tương ứng.

***XX. Từ Vân: Thập Niệm Pháp:*** Xem Chương 14 (V).

## ***Pure Land's Precious Teachings***

### ***I. Great Master Yin-Kuang:***

***The Way Pure Land Practitioner Pay His/Her Piety:*** In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “While the key to rebirth in the Pure Land is singlemindedness, you, as a layman,

still have your parents and your family. Although you should not unduly seek wealth and honor, you should still fulfill your family obligations, for to cultivate the Dharma is not to abandon everything. If you could let go of everything and still manage to provide for your parents and family, that would be all to the good. Otherwise, it would be contrary not only to human morality but also to the Dharma. For a lay person, as a filial son, you should counsel your parents concerning cultivation, so that they may practice Buddha Recitation and seek rebirth in the Pure Land. If they can practice with Faith, they will surely achieve rebirth. Once reborn, they will transcend the mundane and enter sagehood, escape Birth and Death, join the Ocean-wide Assembly, be close to Amitabha Buddha and eventually achieve Buddhahood. Mundane filiality cannot be compared with such an achievement. If anyone were to advise others to cultivate the Pure Land method, the merits and virtues from such teaching would be entirely his. In the future, he would surely be reborn in the upper lotus grades.”

***To Look Down on Buddha Recitation Means to Belittle Buddhas:***

The Patriarch Yin Kuang, a Chinese Pure Land Master of recent times, also said: “The magnificence and extraordinary nature of the Buddha Recitation dharma can only be fully understood among the Buddhas. For those who look down on this dharma door of Buddha Recitation, not only will they belittle the ‘old men and elderly women’ who are practicing Pureland, they will also belittle the Buddhas and the Maha-Bodhisattvas such as Manjusri, Samantabhadra, Asvaghosha, and Nagarjuna. In the current Dharma-Ending Age, sentient beings bear heavy karma and their minds are deluded. If they practice other methods rather than Buddha Recitation, they can expect to sow the seeds of merit, virtue and wisdom but not to escape the cycle of Birth and Death in their present lifetimes. Although there are a few instances of great monks exhibiting extraordinary achievement, they are in reality transformation Bodhisattvas. In accordance with their vows, they act as examples for sentient beings in the Dharma-Ending Age, as is taught in the Surangama Sutra (a key Zen text). Even then, these Bodhisattvas, adapting themselves to people's capacities, can only take the expedient appearance of having awakened to the Way, but not having attained Enlightenment. In the specific case of Pure Land, very

few sentient beings can achieve the Buddha Recitation Samadhi these days, compared to earlier times. However, through Buddha Recitation, they can take their residual karma along with them to the Pure Land by relying on their own vows and those of Amitabha Buddha. Once there, they have escaped Birth and Death, achieved non-retrogression, and can progress in cultivation until they reach the stage of Non-Birth.”

***Truthful and Genuine Buddha Recitation:*** See Chapter 14 (VI).

***Buddha Recitation with Utmost Sincerity and Devotion:*** If practitioners always reflect on the Buddha's name, your cultivation will be focussed. Let's take examples of ancient people, who, on the verge of death, witnessed the marks of hell appear, whereupon they recited the Buddha's name several times with utmost sincerity and devotion. Immediately, they saw Amitabha Buddha coming to receive and guide them back to the Pure Land. This beneficial feature exists only in the Pure Land method, out of all the countless methods taught by Sakyamuni Buddha throughout His teaching career. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “If the Nine Realms of sentient beings do not practice this method, they cannot easily perfect the fruits of Enlightenment, while if the Buddhas of the ten directions abandon this method, they cannot benefit the masses far and wide. If practitioners have utmost Faith and cultivate earnestly, seeking escape from Birth and Death, then even though you still have not left the evil, deluded world, you will not remain long in the Saha World either. While you may not have reached the Pure Land yet, you will soon be a new guest in the Land of Ultimate Bliss. From now on, when you meet virtuous persons, do your utmost to emulate them; when you encounter an opportunity to practice good deeds, do not hesitate. How can you have the heart to procrastinate, lest the error of one moment lead to ten thousand lifetimes of regret? Surely those with high aspirations cannot tolerate being 'walking corpses,' running aimlessly while alive and simply decaying after death, along with the grass and trees. Redouble your efforts and exert yourself!”

***Sufferings and Adverse Circumstances:*** The Buddhas view suffering as their teacher, thus achieving Ultimate Enlightenment. Likewise, we should consider illness as medicine, to escape Birth and Death. We should realize that human beings are bound by all kinds of karmic afflictions. Without the sufferings of poverty and illness, they



will, by nature, pursue the world's of sight and sound, fame and profit, finding it difficult to let go. Who would then willingly turn around to watch and ponder the state of perdition to come? The sage Mencius once said, "Those who will be entrusted with great tasks should first endure hardship both in body and mind, suffering hunger and destitution or failure in their undertakings. Only then will they be able to forge their character, develop patience and endurance and attain outstanding abilities, beyond the ken of the multitude. Therefore, we should realize that human character is usually forged in adversity. If adversity cannot be avoided, we should remain at peace and practice forbearance. Moreover, in speaking of great tasks, the sage Mencius was referring merely to mundane undertakings. Even so, enduring hardship is necessary for success; how much more so when lowly beings such as ourselves undertake the great task of achieving Buddhahood and rescuing sentient beings! If we are not tested to a certain extent by financial hardship and disease, our worldly delusions will know no bounds and our Pure Land practice will be difficult to perfect. With our Mind-mirror clouded, we will revolve for many eons in the evil realms; not knowing when we will ever achieve liberation! The ancients have said: 'If it were not for a period of penetrating cold, the plum blossom could never develop its exquisite perfume!' This is the meaning of what I said earlier. We should persevere in reciting the Buddha's name, to eradicate past karma swiftly and avoid developing a mind of afflictions, resenting the Heavens, blaming our fellow beings, considering the law of Cause and Effect as a fairy tale and rejecting the Buddhas and their teachings as ineffective. We should know that from time immemorial, we have all created immeasurable evil karma. As the Avatamsaka Sutra states: 'If evil karma had physical form, the empty space of the ten directions could not contain it.' Thus, how can haphazard, intermittent cultivation possibly annihilate all afflictions and obstructions?"

***Surangama Sutra Praises the Pure Land:*** Considering the level of cultivation of today's practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is

exemplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: “At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny, that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons.

***Reasons for Buddha Recitation:*** Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha’s name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world.

***Everything Does Not Occur By Chance:*** Today, we see many people with great fortune and immense wealth. Where do these fortune and wealth come from? They do not happen by mere coincidence or luck. Rather they are accumulated from the cultivation of good deeds in previous lifetimes, from the giving of wealth. The manifestations of

misfortune and good fortune do not occur by chance but are due to respective causes created in our innumerable previous lifetimes. When the appropriate conditions arise in the present lifetime, they allow the cause to come into effect and therefore produce the result. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one’s having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Retribution of good and evil karma or cause and effect in the moral realm have their corresponding relations. According to Buddhism, whoever denies the rule of “cause and effect” will destroy all moral responsibility. According to Great Master Yin-Kuang, everything is attained through sincerity which is benefiting oneself; and respect which is benefiting others. With sincerity and respect, we will be in harmony with others. In order to achieve a peaceful and harmonious society, we need to understand the principle of cause, condition and effect. In order for others to respect us, we need to respect others first, to change our ways to change the environment for the better. Otherwise, the great disaster in this world, being the shared karma of all sentient beings, cannot be averted. Thus, throughout his entire life, Master Yin-Kuang advocated the teachings of cause, condition and effect with the aid of materials such as the Sutra on Cause-Effect and Good-Bad Deeds, and the Four Lessons of Liao-Fan. He tirelessly advocated and wholeheartedly dedicated his life to helping all others. Regretfully, there are many who

wish for worldly fortune, but there are few who are truly awakened and who vow to be born into the Western Pure Land. By his free distribution of books such as Liao-Fan's Four Lessons and other books on cause and effect, Master Yin-Kuang displayed a great heart of compassion and his devotion to helping humanity. He was indeed a Thus Come Bodhisattva, a manifestation of Great Strength Bodhisattva, who appeared in this world to help sentient beings. Although Master Yin-Kuang has passed on, we, Pure Land practitioners, can follow his example by introducing and extensively propagating the Pure Land method throughout the world with the aid of modern technology. Hopefully, this can help to reduce or even eliminate the disasters in this world that are the results of improper thoughts, words or deeds committed over the past many thousand years. In this way, our merits and virtues will be innumerable and immeasurable.

***The Purpose of Buddha Recitation:*** The Patriarch Yin Kuang, a Chinese Pure Land Master of recent times, also said: “The magnificence and extraordinary nature of the Buddha Recitation dharma can only be fully understood among the Buddhas. For those who look down on this dharma door of Buddha Recitation, not only will they belittle the ‘old men and elderly women’ who are practicing Pureland, they will also belittle the Buddhas and the Maha-Bodhisattvas such as Manjusri, Samantabhadra, Asvaghosha, and Nagarjuna. In the current Dharma-Ending Age, sentient beings bear heavy karma and their minds are deluded. If they practice other methods rather than Buddha Recitation, they can expect to sow the seeds of merit, virtue and wisdom but not to escape the cycle of Birth and Death in their present lifetimes. Although there are a few instances of great monks exhibiting extraordinary achievement, they are in reality transformation Bodhisattvas. In accordance with their vows, they act as examples for sentient beings in the Dharma-Ending Age, as is taught in the Surangama Sutra (a key Zen text). Even then, these Bodhisattvas, adapting themselves to people's capacities, can only take the expedient appearance of having awakened to the Way, but not having attained Enlightenment. In the specific case of Pure Land, very few sentient beings can achieve the Buddha Recitation Samadhi these days, compared to earlier times. However, through Buddha Recitation, they can take their residual karma along with them to the Pure Land by

relying on their own vows and those of Amitabha Buddha. Once there, they have escaped Birth and Death, achieved non-retrogression, and can progress in cultivation until they reach the stage of Non-Birth.”

***Reciting the Buddha’s Name with ‘Singlemindedness.’***: According to Great Master Yin-Kuang, the thirteenth Patriarch of Chinese Pureland Buddhism Thirteen Patriarchs, if any practitioner wishes to achieve “singlemindedness” while reciting Buddha’s name to eliminate infinite karmic offenses in many reincarnations in the past, it is necessary to do the following: *First*, settle and focus the mind, don’t let it become distracted, wander, or think aimlessly. *Second*, each line of Buddha Recitation must follow the previous one evenly, not too fast, not too slow, similar to a rain drop trickling down from the roof; the first drop does not wait for the next one, the next drop does not interfere with the first. *Third*, recite each word and each phrase clearly. *Fourth*, mouth chanting the Buddha’s name, eyes fixed on the Buddha’s statue, ear listening clearly to the sound of Buddha Recitation. The practitioner of Buddha Recitation should strive earnestly to achieve a dual goal. Internally, he should eliminate of right and wrong, mine and yours, becoming oblivious to body and mind. Externally, he should completely sever the marks of Emptiness, form and the Six Dusts, to the point where he no longer grasps at external realms, only the sacred name of Amitabha Buddha remains before him. This utmost exertion of effort was best described by the ancients with the following image: “In front of him are ferocious tigers, behind a pack of wolves, on the left a high mountainside, on the right a deep precipice. In such a situation, in which direction should the practitioner escape?” The Pure Land School expresses the same idea with the words: “The seven-jewelled lotus pond is in front of him, the cauldron of boiling oil above the fire pit is behind him; the Buddha Recitation practitioner should proceed straight ahead. If the practitioner does not see any sign of progress, it is because he himself lacks strong will and is lazy. In this connection, an Elder Master once sternly admonished the assembly:

“The way people today seek the Dharma is cause for lamentation,  
 Still outside the door, they are puzzled in so many ways!  
 Thinking they have reached the Sage-Emperor’s jade city,  
 They have in fact stopped mid-way, at the mountain pass!”

If the practitioner exerts the utmost effort without interruption, he will, in time, arrive at the realm of one-pointedness of mind. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, this sphere of undivided attentiveness has two levels, superficial and subtle, called the level of phenomena and the level of noumenon. What is one-pointedness of mind at the level of phenomena? When the practitioner gives undivided attention to the sacred name of Amitabha Buddha, all sundry thoughts are, in time, eliminated. Whether he is reclining or sitting, walking or standing, only the sacred name appears before him. At that point, he has reached the realm of one-pointedness of mind at the level of phenomena. This is the concentration realm of the Pure Land practitioner, equivalent to the level of “phenomena-concentration” in Zen. Elder Master Ou-I elucidated the question of one-pointedness of mind in the following way: “Regardless of whether we practice recitation at the noumenon or phenomena level, if we recite to the point where afflictions are subdued and delusions of views and delusions of thought no longer arise, this is the realm of one-pointedness of mind at the level of phenomena. Thus, one-pointedness of mind is not an easy thing for people today to achieve, even at the level of phenomena, let alone at the level of noumenon. However, thanks to the virtues obtained through recitation and earnest practice, each utterance erases one part of delusion and engenders one part of merit and wisdom, gradually and naturally leading us to rebirth in an auspicious realm. If we practice in that manner over a long period of time, why worry about not reaching the stage where each thought awakens and enlightens, leading to auspicious realms? This idea is expressed in the phrase “each time a new thought arises, a new realm appears.” Therefore, even though we possess only the limited capacities of sentient beings in the Dharma-Ending Age, if we truly exert ourselves, one-pointedness of mind, both at the phenomena and noumenon levels, is not completely beyond our reach. What is one-pointedness of mind at the noumenon level? If we go a step beyond the level of phenomena and exert our utmost efforts, one day our mind will be completely empty, we will completely escape the dust of the senses and become awakened to the True Mark. At that time, the present moment is the Western Pure Land, and this does not contradict the specific existence of the Land of Ultimate Bliss; our

nature is Amitabha Buddha, and this does not contradict the specific existence of the Lord Amitabha Buddha. This is the realm of "one-pointedness of mind, noumenon level," the realm of "concentration-wisdom being one and thus" of the Pure Land practitioner. This stage is equivalent to the level of Great Awakening in Zen. Regardless of whether we practice at the noumenon or phenomena level, if we recite to the point where the mind is awakened and we clearly see the original Buddha Nature, this is the realm of one-pointedness of mind at the noumenon level. At the noumenon level we are no longer disturbed by dualities (that is, existence or non-existence, extinction or permanence, etc).

***Buddha Recitation and Mantra Recitation:*** Pure Land practitioners may recite mantras as well as the Buddha's name. However, they should make a clear distinction between the main and the subsidiary practice, in which case the subsidiary practice naturally points to the main practice. If, on the other hand, they are careless and consider the two practices to be equal, even the main practice is no longer the main practice. Pure Land practitioners should always keep in mind that the Ten Thousand-Arm Avalokitesvara Mantra (Cundi Dharani) is neither more nor less efficacious than the Great Compassion Mantra. If the mind is utterly sincere, each and every Dharma method elicits a wonderful response; if the mind is not utterly sincere, no method is effective. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Reciting mantras should be considered an ancillary practice, rather than a principal method along with Buddha Recitation. The merits derived from mantra recitation are indeed inconceivable, but ordinary people who achieve rebirth in the Pure Land owe it entirely sincere Faith and Vows, as these correspond to the lofty Vows of Amitabha Buddha. If you are not clear about this truth, thinking that all Dharmas are unfathomable and therefore it does not matter which method you cultivate, you will end up practicing neither Zen nor Pure Land. This will lead to eons of wandering in the wasteland of Birth and Death, whom, then, could you rely on for help? You should realize that as a common being full of karmic obstructions, you will certainly find it difficult to escape Birth and Death in this very life unless you rely on the Vows of Amitabha Buddha. Only then will you discover that the Pure Land method surpasses other Dharma methods in power and

utility! Reciting mantras and sutras for the purpose of sowing merits and wisdom and eliminating evil karma and transgressions is all to the good. However, to be deluded and seek spiritual powers is to abandon the roots for the branches, an error in judgment. If, furthermore, your mind is grasping, your understanding of the Dharma nebulous, your precept-keeping lax, your Bodhi Mind undeveloped and your discriminatory, win-lose mind raging unchecked, you will be exposed one day to demons that may drive you insane!”

***The Pure Land Method:*** Untold eons ago, Amitabha Buddha made forty-eight Vows to rescue sentient beings. One of the Vows, the eighteenth, stated: “If, after my obtaining Buddhahood, all beings in the ten quarters should desire in sincerity and trustfulness to be born in my country, and if they should not be born by only thinking of me ten times, may I not attain the highest Enlightenment.” Although Amitabha Buddha made such a Vow, if sentient beings do not seek His help, there is little He can do. However, anyone who recites His name with utter sincerity, vowing to leave the Saha World behind, will be welcomed and escorted to the Pure Land. Amitabha Buddha has great power; He can rescue sentient beings from the excrement pit and prison of the defiled world, guide them to the Land of Ultimate Bliss, and help them enter the realms of the Buddhas to assume the prerogatives and functions of the Tathagatas. So, in discussing the Pure Land method, you should make a general comparison of the ease and difficulty of other powers versus self-power, as employed in this and other methods, respectively. Otherwise, even if you do not doubt the Dharma, you will doubt yourself, and even a trace of doubt becomes an obstacle. In such a case, even you engage in cultivation you will not reap the full benefit, not to mention what will happen if you do not cultivate. For this reason, Faith is the first criterion. You should firmly believe that the Saha World is a place of suffering, the Western Pure Land a realm of bliss. In the Smaller Amitabha Sutra, the Buddha taught: “Shariputra, why is that land called Utmost Happiness? The beings of that land experience no suffering; they only know every kind of joy; therefore it is called Utmost Happiness.” In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “Look at a newborn prince, who has not yet proven his talents and virtues, is still above the ministers in nobility and honor, thanks to the power of his



royal lineage. Likewise, those who practice Buddha Recitation with full Faith and Vows, though they may be ordinary beings, belong to a lineage superior to that of disciples of the Two Vehicles. This is because they have learned to cast their earthy minds into the sea of Enlightenment, silently in tune with the wonderful Way. Thanks to Amitabha Buddha's power, they will swiftly attain the level of non-retrogression. You should be wary and not attempt to reason with the mind of an ordinary being, lest you mistakenly think that 'all the wonderful, extraordinary events beyond common understanding that occur in the Western Pure Land are myths representing the Mind Dharma, rather than a true environment.' With this misunderstanding, you lose the benefit of rebirth in the Pure Land. This is a major error, so be careful! Sincere Pure Land practitioners, once you realize that Saha World is a place of suffering while the Pure Land is a place of joy, you should develop true, earnest Vows, resolving to leave the Saha World and return to the Land of Ultimate Bliss. Such Vows are no different from those of a person who has fallen into an excrement pit and seek to escape swiftly, or of a prisoner who yearns for his native village. Such hopes and desires should be utterly sincere, because your own strength cannot free you from your predicament.”

***Demons of Afflictions:*** These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the Eighteen Elements. These demons are also called “internal” as they created by topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of

clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: “You should not be greedy and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up.” Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, “How do you see the Eighteen Elements?” The deity replied, “They are similar to the eonic fire burning up the whole world.” These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancient have said: “If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at the door.” As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house. Considering the level of cultivation of today’s practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is exemplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: “At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny,

that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons. Pure Land practitioners, while treading the Way but not yet reborn in the Pure Land, the practitioner of Buddha Recitation may also encounter demonic obstacles. However, in most cases, this is because he does not understand the Dharma and is not skillful at reining in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If he can keep his mind empty and still and recite the Buddha's name, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. Thus, for the Pure Land practitioner, even if demonic obstacles do appear, they are few in number. Advanced Zen practitioners, on the other hand, face many demonic occurrences because they rely only on their own strength and self-power. A Zen follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a Zen practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demons: 1) He should keep the precepts strictly; 2) His nature and roots should be quick and enlightened; 3) He should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; 4) He should be firm and stable in his determination; 5) He should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation. In the Awakening of Faith, after summarizing the essential points of Mahayana doctrine and explaining the path of cultivation, the Patriarch Asvaghosha added: "Next, suppose there is a man who learn this teaching for the first time and wishes to seek the correct faith but lacks courage and strength. Because he lives in this world of suffering, he fears that he will not always be able to meet the Buddhas and honor them personally, and that faith being difficult to perfect, he will be inclined to fall back. He should know that the Tathagathas have an excellent expedient means by which they can protect his faith: that is, through the strength of wholehearted meditation-recitation on Amitabha Buddha, he will in fulfillment of his wishes be able to be born in the Buddha-land beyond,

to see the Buddha always, and to be forever separated from the evil states of existence. It is as the sutra says, 'if a man meditates wholly on Amitabha Buddha in the world of the Western Paradise and wishes to be born in that world, directing all the goodness he has cultivated toward that goal, then he will be born there.' Because he will see the Buddha at all times, he will never fall back. If a cultivator follows this path, he will be able to be born there in the end because he abides in the correct samadhi."

**Repentance:** Buddhist sutras teach followers to practice repentance constantly in order to transcend delusion and achieve Buddhahood. Thus, even the Bodhisattva Maitreya, who had attained the level of Equal Enlightenment, still pays respect to the Buddhas of the ten directions during the six periods of the day, so as to wipe out delusion and attain the Dharma Body. If this is true for the Bodhisattva Maitreya, what can we say of common beings filled with heavy karmic obstructions and afflictions? If we do not feel shame and remorse, our Self-Nature may be the same as the Buddhas', but it is hidden by afflictions and evil karma and cannot manifest itself. Just like a precious mirror which has been covered with dust for eons, not only does it not reflect light, even its reflecting nature is hidden. If we realize that the mirror already possesses the nature of brightness and strive ceaselessly to clean it, the light reflected will gradually increase until it reaches maximum radiance. The mirror can then become, once more, something of value in the world. We should realize that the potential for reflection is inherent in the mirror and is not the result of polishing. If it were not so, a brick would also shine brightly when polished. Yet, we should also realize that although the brightness is inherent in the mirror, without polishing, the day would never come when it would gleam. The Mind-Nature of sentient beings is similar. Although it is intrinsically identical to that of the Buddhas, it is clouded. Thus, if sentient beings do not mend their ways, from evil to wholesome, and turn their backs on worldly dusts to merge with Enlightenment, their inherent virtuous nature cannot appear. Such a mind-consciousness, inherently possessing the Buddha-Nature in full but busily creating evil karma and suffering, mired in Birth and Death for many eons, is no different from a dark house filled with treasures. We not only cannot make use of the treasures, you may, in fact, suffer

further loss. Is this not lamentable? Pure Land is precisely the sublime method enabling practitioners to turn their backs on worldly dusts to merge with Enlightenment and return to the source or the Mind. Laymen bound up in mundane affairs cannot easily find the time to attend retreats, practice meditation and recite the sutras. This method is, therefore, very suitable for people such as laypeople ourselves. Each one can pay respect to the Buddhas and recite sutras or Amitabha Buddha's name according to individual circumstances and capacities, dedicating the merits thus accrued to rebirth in the Pure Land. In addition to our regular cultivation sessions, we should practice Buddha Recitation when walking or standing, reclining or sitting, speaking or remaining silent, eating or dressing, throughout the day, wherever we may be. When venerating the Buddhas in clean places, we may recite either aloud or silently. In dirty places such as bathroom or in circumstances that do not call for reverence such as sleeping or bathing, we should just recite silently. To recite aloud when reclining is not only disrespectful, it is also fatiguing and may lead in time to illness. Silent recitation brings the same blessings and virtues as oral recitation, as long as it is distinct, earnest and not subject to distractions. We already know that we must confess our transgressions and practice repentance. This is very much in accord with the Pure Land method because 'when the mind is pure, the Buddha land is pure.' However, once having repented, we should change our ways and practice wholesome deeds, lest our repentance consist of empty words bringing no real benefit. This is also true if we wish to be free of external attachments in order to concentrate on Buddha Recitation and reach one-pointedness of mind. No extraordinary method is required: we should paste the single word 'death' on our forehead or dangle it from our eyebrows, and always keeping the following thoughts in mind: 'Since time immemorial I have created untold, immeasurable evil karma; if such karma had form, the empty space of the ten directions could not contain it. Thanks to good conditions, I have been reborn in a human body and have, in addition, had the opportunity to hear the Dharma. I must now recite the Buddha's name singlemindedly, seeking rebirth in the Pure Land. Otherwise, when my breath has ceased, for my former karma, I am bound to endure the sufferings of hells, hungry ghosts, and animality. After recovering a human body, I

would lack intelligence and be deluded, prone to create evil karma, unable to perform good deeds readily. In no time, I would sink deeper into the evil realms. With my residual bad karma from previous lives still not repaid, I would commit new evil karma, constantly revolving along the Six Paths throughout eons as numerous as motes of dust; hopelessly lost in the immense sea of suffering, not knowing how to reach liberation.' Therefore, I have always said that 'if the Nine Realms of sentient beings do not practice this method, they cannot easily perfect the fruits of Enlightenment, while if the Buddhas of the ten directions abandon this methods, they cannot benefit the masses far and wide.' If we have utmost faith and cultivate earnestly, seeking escape from Birth and Death, then even though we still have not left the evil, deluded world, we will not remain long in the Saha World either. While we may not have reached the Pure Land yet, we will soon be a new guest in the Land of Ultimate Bliss. From now on, when we meet virtuous persons, do our utmost to emulate them; when you encounter an opportunity to practice good deeds, do not hesitate. How can we have the heart to procrastinate, lest the error of one moment lead to ten thousand lifetimes of regret? Surely those with high aspirations cannot tolerate being 'walking corpse,' running aimlessly while alive and simply decaying after death, along with the grass and trees. Redouble our efforts and exert ourselves!"

***Three Evil Paths:*** Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we

will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world. If condemned to hell, then we will experience the torturous and agonizing conditions of a mountain of swords, a forest of knives, stoves, frying pans; in each day and night living and dying ten thousand times, the agony of pain and suffering is inconceivable—See Núi Đạo, Rừng Kiếm, and Vạc Dầu. If condemned to the path of hungry ghost, then the body is hideously ugly wreaking foul odors. Stomach is large as a drum but neck is as small as a needle; though starving and thirsty, the offenders cannot eat or drink. When seeing food and drinks, these items transform into coals and fires. Thus, they must endure the torture and suffering of famine and thirst, throwing, banging their bodies against everything, crying out in pain and agony for tens and thousands of kalpas. If condemned to the animal realm, then they must endure the karmic consequences of carrying and pulling heavy loads, get slaughtered for food, or the strong prey on the weak, mind and body always paranoid, frightened, and fearful of being eaten or killed, without having any moment of peace.

**Mind:** According to Great Master Ying-Kuang: “The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator’s mind, Hells also arise from the cultivator’s mind.”

**The True Mark Supreme Vehicle:** When you encounter worthwhile activities, you should realize that they are a boat of compassion to rescue you from suffering. Thus, you will no longer shy away from opportunities for charity and justice nor be dilatory on the path of cultivation. In this manner, mundane circumstances can also become conditions for entering the Way, as cultivation is not synonymous abandoning all worldly activities. If the mind is firm and not swayed by circumstances, 'mundane concerns are precisely liberation.' Therefore, the Diamond Sutra always teaches 'non-attachment to form.' In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “Although true cultivators develop the aspiration to rescue all sentient beings,

they do not see themselves as the rescuers or sentient beings as the rescued. Even when Supreme Enlightenment is attained, there is no mark of who has attained the fruits of Ultimate Nirvana. On the other hand, even rescuing sentient beings or cultivating the ten thousand virtues cannot be in accord with the True Mark Supreme Vehicle unless practitioners realize that sentient beings are, in their nature and essence, Buddhas. Amid Equal Nature, sentient beings erroneously develop the mind of discrimination, turning 'unconditioned' benefits or merits into 'conditioned' merits. How, then, can they escape the binding cycle of form, fame and fortune?" Also in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "In the True Mark Single Vehicle, the marks of loftiness and meagerness cannot be found. Within this Vehicle, whether the marks are lofty or limited depends on how they are conceived. Loftiness and meagerness always possess in full the nature of the Dharma Realm. Moreover, the meagerness to which I refer encompasses all the dharmas of the Ten Realms." According to the Thirteen Patriarchs of the Pure Land, Second Patriarch Shan-Tao said: "If you wish to study 'meaning (understand the Dharma),' you should study all dharmas, from the mundane level to the level of the Buddhas. However, if you want to engage in 'practice,' you should choose a method compatible with the Truth as well as your own capacities and level and then concentrate on it earnestly. Only then can you reap benefits swiftly. Otherwise, even if you spend many eons, you will not be able to escape Birth and Death." Also in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang emphasized: "This being so, there is no better method than to recite the Buddha's name with a mind of Faith and Vows, seeking rebirth in the Pure Land. If practitioners wish to go deeper, you should carefully pursue the Commentary on the Essential Points of the Amitabha Sutra and other Pure Land Treatises." Pure Land practitioners should always remember that Buddhism is an open method within the ten dharma realms, everyone should practice it and anyone can practice it. If you do not fully understand it, try not to blindly criticize it. Moreover, you should remember that the evil karma resulting from maligning the Dharma pales before the karma of vilifying it with one's own body! These days, some individuals, mouthing Mahayana teachings, consider themselves awakened to the Way. They say: "I am intrinsically a Buddha, why



recite the Buddha's name? Afflictions are Bodhi, what is the need to sever them? Lust, anger and delusion are precepts, concentration and wisdom, why sever them?" Their words are as lofty as heavenly clouds, but their actions, upon close examination, are as low as the underworld! Such people may be considered the enemies of Buddhism. Their evil karma is ten thousand times worse than that of people who malign Buddhism through mere ignorance of the Dharma. While their efforts in studying the Dharma are not entirely wasted, these can only constitute the seeds of liberation in the future. Their transgressions, on the other hand, the vilification of the Dharma with their bodies, will assuredly result in retribution along the Evil Paths for countless eons to come. Pure Land practitioners should study Mahayana sutras and commentaries to ensure that your understanding is broad and complete. As far as cultivation is concerned, you should concentrate on Faith, Vows and recitation of the Buddha's name.

***It Is Better to Understand Thoroughly, If Not Still Firmly Believe:***  
 In Pure-Land Letters, Great Master Yin-Kuang taught: "Nowadays, there are quite a number of scholars who study Buddhism. However, almost all of them simply read the words of the sutras and commentaries seeking arguments and rationalizations to prove that they are versed in the Dharma. Those with the sincerity and devotion to cultivate according to the Dharma are few indeed! This old monk have always said that to reap the real benefit of the Dharma, you should approach it with a truly reverent mind. One-tenth of reverence and devotion annihilates one-tenth of afflictions and evil karma, and increases merit and wisdom by one-tenth; and this applies to two-tenths, three-tenths or total reverence and devotion. Conversely, the more lax and disrespectful you are, the more obstructions and evil karma you develop, resulting in a corresponding decrease in merit and wisdom. How sad it is! When we meet with other laymen, we should counsel them along these lines. This would be a great Dharma gift. If we can penetrate the profound, subtle meaning of the Pure Land method, so much better. However, even if we are not entirely clear certain aspects of it, we should still believe firmly on the words of the Buddhas and the Patriarchs. We must not harbor doubts. To doubt is to turn our back on Buddha Amitabha, distancing ourselves from Him,

making it difficult to be in communion with Him and be 'received and guided' at the time of death.”

***Supportive Recitation:*** In supportive recitation, the Pure Land School usually place a standing Amitabha Buddha statue in front of the patient, so that he can see it clearly. Place some fresh flowers in a vase and burn light incense with a soft fragrance. This will help the patient develop right thought. A reminder: the incense should not be overpowering, to avoid choking the patient and everyone around. Those who come to practice supportive recitation should take turns. It should be remembered that the patient, in his weakened state, requires a lot of fresh air to breathe. If too many persons come and go or participate in the recitation session, the patient may have difficulty breathing and become agitated, resulting in more harm than benefit. Therefore, participants should consult their watches and silently take turns reciting, so that recitation can continue uninterrupted. They should not call to one another aloud. Each session should last about an hour. According to Elder Master Yin-Kuang, the short recitation from Amitabha Buddha should be used, so that the patient can easily register the name in his Alaya consciousness, at a time when both his mind and body are very weak. However, according to Elder Master Hung-I, we should ask the patient and use the form he prefers, either short or long, to conform to his everyday practice. In this way, the patient can silently recite along with the supportive recitation party. To go counter to his like and habits may destroy his right thought and create an offense on our part. Furthermore, we should not practice supportive recitation in too loud a voice, as we will expend too much energy and be unable to keep on for very long. On the other hand, neither should we recite in too low a voice, lest the patient, in his weakened state, be unable to register the words. Generally speaking, recitation should not be too loud or too low, too slow or too fast. Each utterance should be clear and distinct so that it can pass through the ear and penetrate deep into the patient's Alaya consciousness. One caveat: if the patient is too weak or is in a coma, he will not be able to hear external recitation. In such a case, we should recite into the patient's ear. This helps the patient keep his mind clear and steady. With regard to percussion instruments, it is generally better to use the small hand bell, instead of the wooden fish gong with its bass tone. The hand bell, with its clear, limpid sound, can

help the patient develop a pure and calm mind. However, this may not apply in all cases. For instance, an Elder Master once taught, “It is best to recite the Buddha’s name by itself without musical accompaniment, but since each person’s preferences are different, it is best to ask the patient in advance. If some details do not suit him, we should adapt to the circumstances and not be inflexible.

***To Cultivate the Pure Land Practice in All Circumstances:***

According to Great Master Yin-Kuang in Letters From Patriarch Yin-Kuang, “Years have gone by in a flash. During that time, not only have the snow and dew undergone change, the destiny of our nation has been profoundly transformed as well. The evanescence of life is truly something we all deeply mourn! Sometimes people have not neglected their Pure Land practice, but they are not at peace in body and mind. Could this be the result of financial difficulties or chronic illness? If we suffer financial hardship, then retreat a step and reflect thus: ‘Although there are many in this world more fortunate than I, those who are less well off are hardly few in number. I should seek only to escape hunger and cold; why dream of riches and honor?’ Moreover, if we are content and at peace with our circumstances and surroundings, we can even turn afflictions into Bodhi (Enlightenment), not to mention grief into peace and joy! If we suffer chronic illness, we should reflect deeply that this body is the very source of suffering, develop a revulsion toward it and strive to cultivate the Pure Land path, determined to achieve rebirth in the Land of Ultimate Bliss.”

***II. Yen-Shou:***

***Pure Land Within the Mind: See Part Six: Appendix (K) On the Pure Land.***

***Collected Mind and Single Mind: See Part Six: Appendix (L) On the Pure Land.***

***Deep Faith and Fervent Vows, Recitation Assured Rebirth:***

According to Great Master Yung-Ming Yen-Shou, wishing assured rebirth in the Western Pure Land requires, first of all, deep Faith and fervent Vows. Without these conditions, even if you were to cultivate, you could not obtain a response from Amitabha Buddha, You would merely reap the blessings of the human and celestial realms and sow the seeds of liberation in the future. Anyone who fulfills the conditions

of Faith and Vows is assured of rebirth in the Pure Land. Then, Great Master Yen-Shou emphasized once more that “out of ten thousand who cultivate Pure Land, ten thousand will achieve rebirth.” The Great Master was referring to those with full Faith and Vows. Once you have deep Faith and earnest Vows, you should practice Buddha Recitation as your principal method, guided by your Faith and Vows. These three components (Faith, Vows, Practice) are precisely the main tenets of Pure Land. Lack of any one of these conditions will prevent you from achieving rebirth in the Land of Ultimate Bliss.

***Four Options:*** See Chapter 20 (II).

### ***III. Tao-Ch'o:***

***Book of Peaceful and Joyful Practices:*** Collection of Passages Concerning Birth in the Land of Peace and Bliss, written by Tao-Ch'o in the seventh century. The content of the book includes passages bearing on the Samadhi of Oneness which are quoted from various sutras. The author's intention here is to prove the Samadhi to be efficient means of bringing the devotee into the presence of all the Buddhas of the past, present, and future. But, from the point of view of salvation or enlightenment, especially the point of view in Zen Buddhism, what is the use of seeing the Buddhas? The seeing of the Buddha objectively must be in correspondance with the inner realization and, as far as psychology is concerned, inner realization is the more important topic of consideration for practitioners.

***Four Ways of Saving Sentient Beings:*** According to Tao-Ch'o (562-645), one of the foremost devotees of the Pure Land school, in his Book of Peace and Happiness, one of the principal sources of the Pure Land doctrine. All the Buddhas save sentient beings in four ways: *First*, by oral teachings such recorded in the twelve divisions of Buddhist literature. *Second*, by their physical features of supernatural beauty. *Third*, by their wonderful powers and virtues and transformations. *Fourth*, by recitating of their names, which when uttered by beings, will remove obstacles and result their rebirth in the presence of the Buddha.

#### ***IV. Ching-She:***

***True Nature:*** 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 seeing the light, all will return to the inherent enlightenment nature."

#### ***V. Hui-Yuan:***

***Buddha Recitation Samadhi:*** See Chapter 32.

***VI. Liu-Yu: Four Kinds of Samadhi:*** See Part Six: Appendix (T) On the Pure Land.

#### ***VII. Nagarjuna:***

***Four Views of Causality:*** According to Nagarjuna in the Madhyamaka Sastra, there are four views about causality. *First*, the theory of self-becoming: This means that the cause and effect are identical, that things are produced out of themselves. Nagarjuna had evidently in view the Satkaryavada of Samkhya while criticizing the autogenous theory of causality. The Madhyamika's criticism of this theory may be summarized thus: (i) If the effect is already present in the cause, not purpose would be served by its re-production. The Samkhya may say that though the effect may be present in the cause, its manifestation is something new. This, however, does not mean that the effect is a new substance. It only means that it is a new form or state goes against the identity of the underlying substratum; (ii) If it is said that the cause is partly actual, and partly potential, it would amount to accepting opposed natures in one and the same thing. If the cause is wholly potential, it cannot by itself become actual without an extraneous aid. The oil cannot be got out of the seed, unless it is pressed by a crusher. If it has to depend on an external aid, then there

is no 'self-production' (svata-utpattih); (iii) If the cause and effect are identical, it would be impossible to distinguish one as the producer of the other. The identity view of cause and effect is, therefore, troubled itself with self-contradiction. *Second*, production from another (Parata-Utpattih): This means that the cause and effect are different. This view is known as "Asatkaryavada." This was held by the Sarvastivadins and Sautrantikas or the Hinayanists in general. Nagarjuna had obviously these in view while criticizing this heterogeneous view of causality. His criticism of this view makes out the following important points: (i) If the cause is different from the effect, no relation can subsist between the two. In what case anything can be produced from anything. (ii) The Hinayanist believed that with the production of the effect the cause ceased to exist. But 'ex-hypothesis' causality is a relation between two. Unless the cause and effect co-exist, they cannot be related. If they cannot be related, causality becomes meaningless. (iii) The Hinayanist believed that the effect is produced by a combination of factors. Now for the co-ordination of these factors, another factor would be required, and again for the co-ordination of the additional factor with the previous one, another factor be required. This would lead to a 'regressus ad infinitum'. *Third*, production from both "itself and another" (Duabhyam-Utpattih): This theory believes that the effect is both identical with and different from the cause. This is a combination of both Satkaryavada and Asatkaruavada, and so contains the inconsistencies of both. Besides this would invest the real with two opposed characters (identity and difference) at one and the same time. *Fourth*, production without any cause or production by chance (Ahetutah-Utpattih): This theory maintains that things are produced without a cause, or produced by chance. The Naturalists and Sceptics (Svabhavaadins) believed in such a theory. If no reason is assigned for the theory, it amounts to sheer, perverse dogmatism. If a reason is assigned, it amounts to accepting a cause.

***Commentary on the Mahaprajnaparamita:*** As the San-Lun School is much inclined to be negativistic idealism, there arose the more positive school, called Shih-Lun or Four-Treatise School, which adds a fourth text by Nagarjuna, namely, the Prajnaparamita-Sastra. This sastra is composed of 100 books ascribed to Nagarjuna on the greater Prajna-paramita sutra, in which we see that Nagarjuna established his

monistic view much more affirmatively than in any other text. In Nagarjuna's commentary on the Mahaprajnaparamita there is an annotation of the fundamental principles: All conditioned things are impermanent (*sarva-sanskara-anityam*); all elements are selfless (*sarva-dharma-anatman*); and Nirvana is quiescence (*nirvana-santam*), in which it is said that these 'three law-seals' (signs of Buddhism) can be extended to four by adding another, all is suffering (*sarva-dukkham*), or can be abridged to one 'true state' seal. The 'true state' may be translated as 'noumenon.' This school interprets the 'true state' as 'no state' or 'no truth,' but it does not mean that it is false; 'no truth' or 'no state' here means that it is not a truth or a state established by argument or conceived by thought but that it transcends all speech and thought.

***Nirvana:*** According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy, the absolute is transcendent to both thought and speech. Neither the concept of 'bhava' nor '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 Absolute, 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.

### ***VIII. Lung-Shu:***

***Karma of the Mouth:*** The work of the mouth or karma of the mouth (talk, speech), one of the three karmas. The others are karma of the body (*thân nghiệp*) and karma of thought (*ý nghiệp*). According to the Buddha's teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body

karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn't time to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one's virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: "Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth." If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It's natural that what you sow is what you reap. We should always remember that the "theory of karmic retributions" is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others. According to the Lung-Shu's Pureland Buddhism Commentary, lay follower Lung Shu said: Mouth chanting Buddha Recitation is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heavens or the Buddhas' Purelands. The spoken words of saints, sages, and enlightened beings of the past were like gems and jewels, leaving behind much love, esteem, and respect from countless people for thousands of years into the future. As for us nowadays, if we cannot speak words like jewels and gems, then it is best to remain quiet, be determined not to toss out words that are wicked and useless. Mouth speaking good and wholesomely is like spraying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds of the devil and false cultivators. Mouth speaking of truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. Mouth speaking without



benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is so much better to be quiet and save energy. It is to say if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travellers who fall into the well because they were not aware. It is similar to setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using swords and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as the result. Mouth speaking of wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, foully, uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of the three evil paths from hells, hungry ghosts to animals.

### ***IX. Asvaghosa:***

***The Mahayana Awakening of Faith:*** Treatise on the Awakening of Faith in the mahayana. Mahayana work from the 5<sup>th</sup> or 6<sup>th</sup> century, which explains the basic notions of the teaching on the Awakening. This is one of the most important book for Zen. The sastra was composed by Asvaghosa, basic doctrines and practices in Mahayana. Treatise on Awakening of Faith or Awakening of Faith, one of the earliest remaining Mahayana texts in East Asian countries and is attributed to Asvaghosa, but extant only in Chinese. Two translations have been made, one by Paramartha in 554 A.D., another by Siksanda, around 700 A.D. The first text is more generally accepted, as Chih-I, the fourth patriarch of T'ien-T'ai was Paramartha's amanuensis, and Fa'Tsang made the standard commentary on it, though he had assisted Siksanda in his translation. It gives the fundamental principles of Mahayana, claims that all sentient beings are primordially awakened, and this basic nature is referred to as "Buddha-nature" However, it is prevented from manifesting due to ignorance (avidya), and once this is removed one naturally actualizes the basic potential of Buddha-nature. The work was translated into English by Teitaro Suzuki in 1900, also by T. Richard.

### ***X. Mung-Tung:***

***The Law of Causation:*** Nowadays, even the highest level Bodhisattvas cannot fully understand the Pure Land method, how can we expect to assess it with our own limited minds and capacities without falling into errors? Intelligent people, these days, may study Dharma, but since they have not been in the company of fully enlightened sages, they almost always emphasize theory and noumenon (principle) while rejecting “phenomenal” cultivation as well as the law of Causation. Little do they realize that without “phenomenal” cultivation and belief in Cause and Effect, theory and noumenon cease to exist. There are also certain individuals of great talent and ability, whose writings can astound the gods. However, their actions are no different from those of the dullards in the marketplace. The root cause is their rejection of phenomenal cultivation and Cause and Effect. The worst thing is that this grave error is repeated by other people; it is a case of betraying the Dharma with one's body (actions). The depth of such offenses and transgressions is immeasurable! Witnessing this, those endowed with profound wisdom can only sigh in pity and compassion. Thus, Elder Master, Mung-Tung, once said: “Those who skillfully discourse on Mind and Self-Nature surely can never reject Cause and Effect; those who believe deeply in Cause and Effect naturally understand the Mind and Self-Nature in depth. This is a natural development.” Master Mung-Tung's words are a truth that has withstood the test of time, a needle pricking the heads of those with delusive wisdom.

### ***XI. Chu-Rut Ou-I:***

***Two Levels of Practice: See Part Six:*** Appendix (U) On the Pure Land.

***Buddha Recitation and the Six Paramitas:*** See Part Six: Appendix (V) On the Pure Land.

***Faith, Practice, and Vow:*** According to the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism, the Great Master Ou-I: “If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha's name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or

Human realms.” However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to the Ultimate Bliss World, we must have Faith, Practices and Vow. In other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. According to the point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. Vow is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important—*For More Information, Please See Part Six: Appendix (S) On the Pure Land.*

### ***XII. Yuan-Hsin:***

***Essential Passages Concerning Rebirth in the Pure Land:*** Genshin was the first Japanese advocate of the “Pure Land” (Jodo-Shu) tradition, which emphasizes practices designed to lead to rebirth in Sukhavati, the paradise of Amitabha Buddha. Collection of essential passages concerning birth in the Pure Land (Ojoyoshu (jap), composed by master Genshin, the sixth patriarch of the Jodo-Shin, in which he presents various systems of pure land practice, both meditative and non-meditative, and concludes that Buddha recitation is the essential practice.

***XIII. Fo-Chao: Buddha Recitation Is Identical to No-Thought of Ch'an:*** See Chapter 29.

### ***XIV. Ch'i-Sun:***

***Eight Crucial Elements for Pure Land Cultivators:*** According to Great Master Ch'i-Sun, the twelfth of the thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, there are eight crucial elements all Pureland cultivators must often reflect and remember. *First*, because of life and death, developing Bodhi Mind. This should be the common path of all

Buddhists. *Second*, use “deep faith and vow” to practice Buddha Recitation. This is the essence of the Pureland Dharma Door. *Third*, use “focus and concentration” to recite Buddha as a means to gain rebirth. *Fourth*, use the matter of “taming the images and workings of afflictions” as a crucial step in cultivating the mind. *Fifth*, use the matter of “maintaining the four grave precepts” (no killing, no stealing, no sexual misconduct, and no lying) as the fundamental foundations of the cultivated path. *Sixth*, use the “Ascetic practices” as supports for the cultivated path, meaning do not become too greedy for the pleasures of the five desires. *Seventh*, use the “one mind without distractions” as the ultimate goal of the Pureland Buddhism. *Eighth*, use “wholesome spiritual achievement” as proofs and validations for gaining rebirth.

***Mind Power and Karmic Power:*** Mind power or will power is the strength of the mind. Because our mind thoughts have many strengths and weaknesses which keep pulling us; therefore, when we die our consciousness will go with the stronger force. Also called the “power of the mind.” In Buddhist point of view, man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even cause one’s death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man’s thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man’s mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one’s mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and cultivation. 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 train our “force of 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. According to Great Master Chi-Sun, the Twelfth Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Chinese Pureland Buddhism, there are two kinds of karma, mind power and karmic power. Even though karmic power is great, the mind power is even greater. Because karma does not have an inherent nature. It means that karma is not a pre-existing phenomenon, but it relies entirely on the mind to arise. Therefore, if the mind gives it importance, then the karma will become stronger. The mind can give rise to karma, it can also destroy it.

#### ***XV. T'ien-Ju:***

***The Purpose of Buddha Recitation:*** The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed

mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. In the Long Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha made the following prediction: "In the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain Enlightenment." In the Great Heap Sutra, Sakyamuni Buddha predicted: "In the Dharma-Ending Age, among multitude of practitioners, very few will attain the Way. The most they can expect is to rely on the Pure Land method to escape Birth and Death. Elder Zen Master T'ien-Ju, having attained the Way, also admonished: "In the Dharma-Ending Age, all sutras will disappear, and only the words "Amitabha Buddha" will remain to bring liberation to sentient beings." This is because, in the distant future, deep in the Degenerate Age, when all sutras have disappeared and people's capacities are at a low level, they will not be aware of any method other than Buddha Recitation. If they do not believe in and practice Pure Land, they will certainly remain mired in the cycle of Birth and Death. Within that cycle, good actions are difficult to perform while bad deeds are easy to commit. Thus sooner or later they are bound to sink into the hellish realms.

***Two Kinds of Bodhisattvas:*** Great Compassion is the life calling of Buddhas and Bodhisattvas. Thus, those who have developed the Bodhi Mind, wishing to rescue and ferry other sentient beings across, should simply vow to be reborn in the Triple Realm, among the five turbidities and the three evil paths. If we abandon sentient beings to lead a selfish life of tranquility, we lack compassion. A preoccupation with egoistic needs contrary to the path of enlightenment. According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in The Pure Land Buddhism, there are two types of Bodhisattvas: *First*, those who have realized the Dharma of non-appearance: Those who have followed the Bodhisattva path for a long time and attained the Tolerance of Non-Birth or insight into the non-origination of phenomena. These Bodhisattvas can vow to be reborn in this evil realm to rescue sentient beings without fear of being drown in the sea of Birth and Death with sentient beings. The Perfection of Wisdom Treatise states: "Take the case of the person who watches a relative drowning in the river, a person, more intelligent and

resourceful, hurries off to fetch a boat and sails to rescue his relative. Thus both persons escape drowning. This is similar to the case of a Bodhisattva who has attained Tolerance of Non-Birth, has adequate skills and means to save sentient beings.” *Second*, those who have not realized the Dharma of non-appearance: Bodhisattvas who have not attained the Tolerance of Non-Birth, as well as ordinary people who have just developed the Bodhi Mind. If these Bodhisattvas aspire to perfect that Tolerance and enter the evil life of the Triple Realm to save sentient beings, they should always remain close to the Buddhas and Good Advisors. The Perfection of Wisdom Treatise states: “It is unwise for human beings who are still bound by all kinds of afflictions, even if they possess a great compassionate Mind, to seek a premature rebirth in this evil realm to rescue sentient beings. Why is this so? It is because this evil, defiled world, afflictions are powerful and widespread. Those who lack the power of Tolerance of Non-Birth are bound to be swayed by external circumstances. They then become slaves to form and sound, fame and fortune, with the resulting karma of greed, anger and delusion. Once this occurs, they cannot even save themselves, how can they save others?” If, for example, they are born in the human realm, in this evil environment full of non-believers and externalists, it is difficult to encounter genuine sages. Therefore, it is not easy to hear the Buddha Dharma nor achieve the goals of the sages. Of those who planted the seeds of generosity, morality and blessings in previous lives and are thus now enjoying power and fame, how many are not infatuated with a life of wealth and honor, allowing in endless greed and lust? Therefore, even when they are counselled by enlightened teachers, they do not believe them nor act accordingly. Moreover, to satisfy their passions, they take advantage of their existing power and influence, creating a great deal of bad karma. Thus, when their present life comes to an end, they descend upon the three evil paths for countless eons. After that, they are reborn as humans of low social and economic status. If they do not then meet good spiritual advisors, they will continue to be deluded, creating more bad karma and descending once again into the lower more realms. From time immemorial, sentient beings caught in the cycles of Birth and Death have been in this predicament. The Vimalakirti Sutra also states: “If you cannot even cure your own illness, how can you cure the illnesses

of others?” The Perfection of Wisdom Treatise further states: “Take the case of two persons, each of whom watches a relative drowning in the river. The first person, acting on impulse, hastily jumps into the water. However, because he lacks capabilities and the necessary means, in the end, both of them drown.” Thus newly aspiring Bodhisattvas are like the first individual, who still lacks the power of Tolerance of Non-Birth and cannot save sentient beings. The Perfection of Wisdom Treatise further teaches: “This is not unlike a young child he should not leave his mother, lest he fall into a well, drown in the river or die of starvation; or a young bird whose wings are not fully developed. It must bide its time, hopping from branch to branch, until it can fly afar, leisurely and unimpeded. In the same manner, ordinary people who lack the Tolerance of Non-Birth should limit themselves to Buddha Recitation, to achieve one-pointedness of Mind. Once that goal is reached, at the time of death, they will certainly be reborn in the Pure Land. Having seen Amitabha Buddha and reached the Tolerance of Non-Birth, they can steer the boat of that Tolerance into the sea of Birth and Death, to ferry sentient beings across and accomplish countless Buddha deeds at will.”

***Two Kinds of Power:*** Ordinary people are entirely enmeshed in heavy evil karma and are full of all kinds of afflictions. Even though they may have some virtues as a result of cultivation, they find it difficult to sever even a fraction of their defilements and hindrances. The Land of Ultimate Bliss, on the other hand, is extremely purely adorned, transcending the Triple Realm. How can such depraved common mortals hope to be reborn there? According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in the Pure Land Buddhism, there are two kinds of power: *First, Self-power:* As far as self-power is concerned, while the ordinary beings of this world, totally bound by their attachments and afflictions, may have some level of cultivation, in reality, they still cannot be reborn in the Pure Land nor deserve to reside there. The Peace and Bliss Collections states: “Those who first develop the Bodhi Mind, starting from the level of completely fettered ordinary people ignorant of the Three Treasures and the Law of cause and Effect, should base themselves initially on faith. Next, when they have embarked upon the Bodhi path, the precepts should serve as their foundation. If these ordinary people accept the Bodhisattva precepts and continue to uphold



them unfailingly and without interruption for three kalpas, they will reach the First Abode of Bodhisattvahood. If they pursue their cultivation in this manner through the Ten Paramitas as well as countless vows and practices, one after another without interruption, at the end of ten thousand kalpas they will reach the Sixth Abode of Bodhisattvahood. Should they continue still further, they will reach the Seventh Abode or Non-Retrogression. They will then have entered the stage of the 'Seed of Buddhahood,' i.e., they are assured of eventual Buddhahood. However, even then, they still cannot achieve rebirth in the Pure Land. *Second, Other-power:* With regard to other-power, if anyone believes in the power of Amitabha Buddha's compassionate vow to rescue sentient beings and then develops the Bodhi-Mind, cultivates the Buddha Remembrance (Recitation) Samadhi, grows weary of his temporal, impure body in the Triple Realm, practices charity, upholds the precepts and performs other meritorious deeds, dedicating all the merits and virtues to rebirth in the Western Pure Land, his aspirations and the Buddha's response will be in accord. Relying thus on the Buddha's power, he will immediately achieve rebirth.

*Three Reasons of "Mind-Conditions-Determination":* See Part Six: Appendix (W) On the Pure Land.

*Four Words of Amitabha:* Elder Zen Master T'ien-Ju, having attained the Way, also admonished: "In the Dharma-Ending Age, all sutras will disappear, and only the words "Amitabha Buddha" will remain to bring liberation to sentient beings." This is because, in the distant future, deep in the Degenerate Age, when all sutras have disappeared and people's capacities are at a low level, they will not be aware of any method other than Buddha Recitation. If they do not believe in and practice Pure Land, they will certainly remain mired in the cycle of Birth and Death. Within that cycle, good actions are difficult to perform while bad deeds are easy to commit. Thus sooner or later they are bound to sink into the hellish realms.

#### ***XVI. Shan-Tao:***

*Focused Practice and Sundry Practice:* The Second Pure Land Patriarch Shan-Tao, traditionally considered a Transformation Body of Amitabha Buddha, was endowed with great spiritual powers and

wisdom. However, in teaching Pure Land, he did not advocate the mystical and sublime but merely emphasized everyday, ordinary realities. His teachings on Exclusive Practice and Sundry Practice are extremely useful for Pure Land practitioners. Focused practice is to select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator's life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha's virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next. Great Master Shan-Tao taught: "Exclusive Practice consists of the body bowing exclusively to Amitabha Buddha, the mouth exclusively repeating the Buddha's name, and the mind focussing exclusively on the Buddha's name. Out of ten thousand cultivators who practice in such a manner, ten thousand are assured of rebirth in the Pure Land." Sundry Practice or combining practices also referred to as "Mixed Cultivation." This refers to cultivators who mimic others' practices depending on who is practicing what at the time. Thus, they are constantly mixing and changing their practices by practicing Pureland one day, Zen the next, and then another day chanting one Sutra, only to switch to a different Sutra the next day, etc. Great Master Shan-Tao taught: "Sundry Practices entail engaging in various methods of cultivation while dedicating the merits accrued toward rebirth in the Western Pure Land. Since the practitioner's mind is not focussed or singleminded, it is difficult to accumulate merits. Thus, only three or four out of hundreds of thousands can hope to achieve rebirth in the Pure Land." These are true, golden words of advice, immutable throughout the ages. Pure Land practitioners should bear in mind these two methods for their own benefit and in counseling everyone else.

***Uninterrupted Cultivation:*** According to the "Uninterrupted Cultivation" method of the the Second Patriarch of Chinese Pureland Buddhism, the Great Venerable Master Sen-Tao, in order for recitation to be considered a "Singlemindedness Buddha Recitation," it is necessary to have the following criteria: *First*, body must often

prostrate to Amitabha Buddha, and not prostrate in a random or disorderly way. *Second*, mouth must often recite the virtuous name of Amitabha Buddha, and not recite in a random and disorderly way. *Third*, mind must often think of Amitabha Buddha, and not think in a random and disorderly way.

***Six Periods of Worship to Seek Immortality:*** According to the Great Master San-Tao, six times in every day and night, Pureland cultivators should always remember the followings: reflect upon the matter of impermanence; recite the Buddha's name with one mind to wait to die; do not indulge in futile discussions of the world, i.e., gossips, politics, etc.; if a relative's illness becomes terminal, try not to cry. In the contrary, everyone should recite the Buddha's name wholeheartedly. Shih school is a Japanese Pure Land sect, whose members by dividing day and night into six periods of worship seek immortality. The Shih School in Japan was founded in 1276 by I-Bien (1238-1289). He set forth the rule of reciting the hymns of Shan-Tao six times every day, hence the name 'time.' In theory, he derived his idea from the Lotus Sutra as did Liang-Ran of Yuzunembutsu, but in practice he followed K'ung-de who invented a popular dance for the popularization of the Amita-faith. Thus the school has a totally different feature from the other schools of Amita-pietism. I-Bien is said to have visited Kumano Shrine in Kii in 1275 where he was inspired by a holy verse of four lines which he believed to have come from the deity of the shrine. Each of the first three lines was headed by a numeral 6, 10, and 10,000 and the last line by 'people,' altogether making up six hundred thousand people. At once he made up his mind to save that number of people by a propagation of the Amita-faith.

***Guidelines on Buddha Recitation:*** According to the Great Master San-Tao, Pureland cultivators should always remember the important things that should be done. *The first thing* is when first coming down with an illness, whether terminal or not, cultivators should immediately reflect upon the matter of impermanence. The reason is death is a natural part of life; from aeons ago untill now, whether young or old, Heavenly or human beings, ghosts, demons, or animals, etc., no one has been able to escape this fate. This is the most important point and should be thought of first. *Next, the cultivator must recite the Buddha's name with one mind to wait to die:* Moreover, it is necessary to inform

those closest to the cultivators if anyone comes to visit, tell him or her to sit by and to recite the Buddha's name; do not indulge in futile discussions of the world, i.e., gossips, politics, etc. If illness becomes terminal, remind family and relatives as well as those nearby not to cry. On the contrary, they must all loudly and purely chant the Buddha's name to aid the recitation of the cultivator's soul. After the cultivator has died, family members must wait until all body heat has dissipated completely, until the body has turned cold, then at that time it is alright to cry. If someone has died, the last of that person's consciousness (alaya consciousness) may linger on within the body for several hours or more before leaving.

***XVII. Hsing-An:***

***Ten Reasons to Cause Sentient Beings to Develop Bodhi Mind:*** We are all ordinary people. If we do not develop the broad and lofty Bodhi Mind and do not make firm and strong vows, we will remain as we are now, in the wasteland of Birth and Death for countless eons to come. Even if we were to cultivate during that period of time, we would find it difficult to persevere and would only waste our efforts. Therefore, we should realize that in following Buddhism, we should definitely develop the Bodhi Mind without delay. According to The Amitabha Sutra, "You cannot hope to be reborn in the Pure Land with little merit and virtue and few causes and conditions or good roots. Therefore, you should have numerous merits and virtues as well as good roots to qualify for rebirth in the Pure Land. However, there is no better way to plant numerous good roots than to develop the Bodhi Mind, while the best way to achieve numerous merits and virtues is to recite the name of Amitabha Buddha. A moment of singleminded recitation surpasses years of practicing charity; truly developing the Bodhi Mind surpasses eons of cultivation. Holding firmly to these two causes and conditions assures rebirth in the Pure Land." In the commentary of "Developing the Bodhi Mind," Great Master Hsing-An encouraged the fourfold assembly to remember ten causes and conditions when developing the Bodhi Mind. *First, because of remembering of the grace of the Buddha:* Take our Sakyamuni Buddha as an example, from the time He first developed the mind to cultivate for the Ultimate Bodhi Mind or Buddhahood, to aid and rescue sentient beings, he had endured endless

sufferings. When we create karma, owing to the Buddha's compassion and mercy, He creates infinite skillful methods to teach and transform us, but because of our ignorance and stupidity we refuse to listen. When we get condemned to the Evil Paths, the Buddha expands his compassion, wanting to take our place of suffering. But because of our heavy karma, it is not possible to rescue us. When we become humans, the Buddha uses various skillful means influencing us to plant good cultivated karma, following us through infinite reincarnations without ever abandoning us. Sentient beings with few virtues and heavy karma, born in the Dharma Ending Age. It is extremely difficult to become a member of the Sangha. It is impossible to witness the Buddha's Golden Body. Fortunately, owing to our planting good roots in former lives, we still are able to see the Buddha's statues, still be able to hear and learn proper dharma. If we have not heard the proper dharma teaching, how would we know that we often receive the Buddha's Blessings? For this grace, no ocean can compare and no mountain peak can measure. Thus, if we do not vow to develop Bodhi Mind, or to cultivate the Bodhisattva's Way to attain Buddhahood, firmly maintain the proper dharma, vow to help and rescue all sentient beings, then even if flesh is shredded and bones are shattered to pieces, it still would not be enough to repay that great grace. *Second, because of remembering of the grace of the parents:* Childbirth is a difficult and arduous process with nine months of the heavy weight of pregnancy, then much effort is required to raise us with a minimum of three years of breast feeding, staying up all night to cater our infantile needs, hand feeding as we get a little older. As we get older and become more mature, our parents invest all their hopes we will succeed as adults, both in life and religion. Unexpectedly, some of us leave home to take the religious path, proclaiming ourselves as Buddha's messenger and, thus are unable to make offerings of food, drink nor can we help our parents with day to day subsistence. Even if they are living, we are unable to take care of them in their old age, and when they die we may not have the ability to guide their spirits. Upon a moment of reflection, we realize : "Our worlds are now ocean apart, as grave lies melancholy in tall grass." If this is the case, such is a great mistake in life, such a mistake is not small in religion either. Thus, with both paths of life and religion, great mistakes have been made; there is no one to bear the consequences of

our transgressions but ourselves. Thinking these thoughts, what can we do to compensate for such mistakes? Cultivate the Bodhisattva Way in hundreds and thousands of lifetimes. Vow to aid and rescue all sentient beings in the Three Worlds of the Ten Directions. If this is accomplished, not only our parents of this life, but our parents of many other lives will benefit to escape from the unwholesome paths. And not just the parents of one sentient being, but the parents of many sentient beings will benefit to escape from evil paths. *Third, because of remembering of the grace of the teachers:* Even though our parents give birth to our physical beings, if not the worldly teachers, we would not understand right from wrong, virtue, ethics, etc. If we do not know right from wrong, know how to be grateful, and have shame, then how are we any different from animals? If there were no spiritual teachers for guidance, obviously, we would not be able to understand the Buddha-Dharma. When we do not understand the Buddha-Dharma, the Doctrine of Cause and Effect, then how are we different from those who are ignorant and stupid? Now that we know a little bit of virtue, how to be grateful, having shame, and somewhat understand the Buddha-Dharma, where did such knowledge come from? Moreover, some of us are fortunate enough to become Bhiksus and Bhiksunis, showering ourselves with precepts, cultivating and understanding the virtuous practices, wearing the Buddhist robe, and gaining the respect of others. Thus none of this would happen if not for elder masters. Knowing this, if we pray for the “Lesser Fruits,” then we can benefit only ourselves. Therefore, we must develop the Great Bodhi Mind of a Maha-Bodhisattva to wish to rescue and aid all sentient beings. Only then would our worldly teachers truly benefit, and our Dharma Masters truly be happy. *Fourth, because of remembering to be grateful to the benefactors:* Nowadays, Bhiksus cultivating the Way are all dependent on the people who make charitable donations, from clothing, food, to medicine and blankets. These charitable people work hard, and yet they don’t have enough to live on. Bhiksus do nothing except enjoy the pleasure these gifts, how can Bhiksus find comfort in their doing so? People work assiduously to sew robes, not counting all the late nights. Bhiksus have abundance of robes, how dare we not appreciate them? Laypeople live in huts, never finding a moment of peace. Bhiksus live in high, big temples, relaxing all year round. How can Bhiksus be

happy in receiving such gifts knowing laypeople have suffered so? Laypeople set aside their earnings and profits to provide services to Bhiksus. Does this make sense? Therefore, Bhiksus must think: “I must be determined to cultivate for enlightenment, practice to find the Buddhist wisdom so charitable beings and sentient beings may benefit from it. If this is not the case, then every seed of rice and every inch of fabric shall have their appropriate debts. Reincarnated into the realm of animals, debts must be repaid. *Fifth, because of remembering to be grateful to the sentient beings:* From infinite eons to this day, from generation to generation, from one reincarnation to another, sentient beings and I have exchanged places with each other to take turns being relatives. Thus, in one life, we are family and in another we are strangers, but in the end we are all connected in the cycle of rebirths. Thus, though it is now a different life, our appearances have changed, having different names, families, and ignorance has caused us to forget; but knowing this concept, we realize we are all family, so how can we not demonstrate gratitude to all sentient beings? Those animals with fur, bearing horns and antlers in this life, it is possible we may have been their children in a former life. Insects such as butterflies, bees, worms, crickets of this life, may for all we know, be our parents of a former life. What about those who scream in agony in the realm of Hungry Ghosts; and those who cry in sufferings from the abyss of Hell. Even though our eyes cannot see and our ears cannot hear, they still pray and ask for our assistance. Therefore, the Bodhisattvas look upon bees and ants as their parents of the past; look upon animals as future Buddhas; have great compassion for those in the suffering realms, often finding ways to aid and rescue them; Remember the kindness of the past, and often think about finding ways to repay such kindness. *Sixth, because of thinking of the pain and suffering of life and death:* For innumerable lives, I and all sentient beings have existed in the cycle of rebirths, unable to find enlightenment, sometimes living in this world, sometime in another, sometimes in Heaven, sometimes as a human, etc. Condemned to lower realms in seconds, travelling up and down on a thousand paths. Left the gate of evil in the morning, only to return in the evening. Today escaping the gate of hell, only to come back tomorrow. Going up to the mountain, getting slashed to pieces, i.e., hell. Swallow burning metal balls, get fried in oil, body deteriorates

and burns to ashes. Agonize in fire and scream in pain from being frozen. Every day and night hundreds and thousands of rebirths occur; every second of suffering seems like a million years. At that time, even if realizing the evil deeds committed, it's too late to repent and find salvation. When finally free, everything is quickly forgotten, continuing to commit evil deeds as before. Mind being similar to a hurried distant traveller, is never at peace. Body never at rest, moving from one house to another. Every speck of dust of the universe cannot even begin to compare to the constant movements of the body. The water in the four great oceans is not enough to account for the tears cried. If Buddha did not preach such matters, who would know or hear of this? If we continue as before, we can't avoid being as we always were, drowning in the cycle of life and death. Hundreds and thousands of reincarnations and rebirths have occurred, it is too late to have regrets. Once each life passed by, there is no time for regrets because it will be too late. The good hours pass quickly and never again returns. Losing the opportunity to be a human being is easy, yet having the chance to be human is extremely difficult. How dark and gloomy hell is, the agonies from eternal separations of loved ones. The world's hatred and revenge. No one is here to take your place. Therefore, put an end to the origin of life and death; empty out all ignorance and stupidity. Help yourself and others to find liberation. Finally, to realize the Ultimate Enlightenment. A thousand lives in Heaven or Hell depends on this very moment. At this moment, the wise must realize this truth without hesitation. *Seventh, because of the respect for the True-Nature:* Our Mind-Nature and that of Sakyamuni Buddha's are not two and not different. Why has Sakyamuni Buddha already attained enlightenment, greatly shining and free. Yet we are still unenlightened common mortals filled with delusions and ignorance. Sakyamuni Buddha is complete with infinite spiritual powers, wisdom, and adorned with endless merits and virtues, but we are complete with infinite afflictions, karmic destinies, and desires binding us tightly? The Mind-Nature may be the same, but the separation between enlightenment and ignorance is oceans apart. This is similar to a priceless jewel covered in mud; seeing it people will think it rock and sand. The Buddha already used infinite wholesome dharmas to tame and oppose afflictions so the true nature will shine through. This is similar to washing, cleaning, and



drying a priceless jewel and then set high above, it will shine through. Only this way, it will not be a waste of Buddha's teaching, not disappoint our own true nature, and we will fit as a person with Buddhist wisdom. *Eighth, because of repentance for karmic obstructions:* The Buddha taught: "To be guilty of a small transgression, must be condemned to hell equal to the life of a heavenly being in Tushita Heaven." If a lesser transgression is already in that way, what about greater offenses? In each day, with each movement we violate precepts. When eating and drinking more Buddha's silas are broken. Thus if counted each day, we have already committed many transgressions, let alone a lifetime or infinite lives in the past. If we use the five precepts to examine, then nine out of ten people have already violated them; only lesser transgressions are confessed, but the greater ones will be hidden. The five precepts for laypeople are already practiced in that way, what about the Sramana, Bhiksu, and Bodhisattva Precepts? Now we must have pity for ourselves and for others. With sincere mind and body, tears fall with sounds, together with all sentient beings pray for repentance. If this is not practiced, then in a thousand lifetimes and ten thousand reincarnations, evil retributions will be difficult to eliminate. How will liberation from suffering be found? *Ninth, because of praying to gain rebirth in the Pureland:* Remaining in this saha World to cultivate and make progress is a difficult task. It is so difficult that so many lifetimes passed, yet enlightenment is not attained. Going to the Ultimate Bliss or Western Pureland to cultivate and practice, then with this right condition the matter of attaining Buddhahood is easy. It is so easy that even I a lifetime of cultivation, one can attain enlightenment. This is why in this Dharma Ending Age, no other dharma door surpasses the Pureland Dharma Door. The Buddha taught in The Amitabha Sutra: "With little wholesome karma, it is difficult to gain rebirth. One must have many merits and virtues before being born in the Pure Worlds. However, having abundance of merits and virtues can never equal the Buddha's name; having abundance of wholesome karma can never equal developing the Bodhi Mind. Therefore, it is necessary to understand that temporarily reciting the Buddha's name is greater than making donations for one hundred years. With one development of the great mind or Ultimate Bodhi, leaps over cultivation of many lifetimes.

Because reciting Buddha is to continue to vow to be Buddha. But if the greater Bodhi mind is not developed, what is the point of reciting Buddha? As for developing the mind to cultivate, but do not pray for the Pureland, then even if that mind is developed, it is easy to regress. Therefore, planting the Bodhi seed, cultivate the tongue to practice Buddha Recitation, then the enlightenment fruit will increase naturally. Rely on the vessel of great vows or Amitabha's forty-eight great vows to enter the magnificent ocean of the Pureland, then gaining rebirth to the Western World is an absolute guarantee. *Tenth, because of upholding the Proper Dharma:* Just as Sakyamuni Buddha, from infinite eons until now, for our benefit, cultivated the Bodhi ways. He has accomplished tasks that are difficult to accomplish, tolerated things that are difficult to tolerate. For this reason, he attained the fullness of all practices, became a Tathagata. After becoming a Buddha, when His time to teach and transform came to an end, He entered Nirvana immediately. Now, the Proper Dharma Age has passed and the Dharma Semblage Age has ended, there is only left the Dharma Ending Age. Even though many sutra teachings are still available, no one attains enlightenment for many reasons: In this period, right and wrong are no longer divided, gossips are rampant, everyone is fiercely competing with one another, lusting after fame and fortune. Therefore, the Triple Jewels no longer have their true meanings. Having deteriorated so greatly that it is unbearable to speak of it. We are Buddhists, yet we are unable to show gratitude to Buddha's blessings. Intrinsically, we can't benefit ourselves; extrinsically, we can't benefit others. When alive we do not benefit the world; when dead we do not benefit the future. Thinking this way, it hurts from the core of our beings. Thus we must develop quickly the Bodhi Mind. Vows after vows, vowing to rescue sentient beings and thoughts after thoughts praying to Buddha so that once this karmic body ends, we will gain birth to the Ultimate Bliss World, hoping and wishing once we become enlightened, we will return to this saha World in order to influence and lead the Buddha's sun to shine brightly, the Dharma Door to open widely, the Sangha to flourish in this turbid world, everyone cultivates virtues in the East, relying on this the present age will end, and the Proper Dharma will be firmly maintained as the result.

***Eight Ways to Develop Bodhi Mind:*** To vow to devote the mind to bodhi, or to awake the thought of enlightenment, or to bring forth the Bodhi resolve means to generate a true intention in our mind to become enlightened. This is the starting point of the Path to enlightenment. This intention is a seed that can grow into a Buddha. Develop Bodhicitta means develop a supreme motivation to cultivation to achieve full enlightenment or Buddhahood in order to be of the most benefit to others. Only owing to the Bodhicitta we are able to dedicate ourselves to working for the happiness of all beings. The dedicated attitude of Bodhicitta is the powerful energy capable of transforming our mind fully and completely. Ten reasons to cause sentient beings to develop Bodhi Mind. According to Great Master Sua-Sen, the eleventh Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, there are ten reasons that cause sentient beings to develop Bodhi Mind. Buddhas from their initial aspiration to their attainment of Buddhahood, never lose the determination for perfect enlightenment. Great Enlightened Beings take the determination for enlightenment as a reliance, as they never forget it. 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 Universal 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 Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 36, the Buddha said: “It is difficult for one to leave the evil paths and become a human being. It is difficult to become a male human being. It is difficult to have the six organs complete and perfect. It is difficult for one to be born in the central country. It is difficult to be born at the time of a Buddha. It is still difficult to encounter the Way. It is difficult to bring forth faith. It is difficult to resolve one’s mind on Bodhi. It is difficult to be without cultivation and without attainment.” The Buddha and Bodhisattvas broadly explained the virtue of Bodhi Mind in The Avatamsaka Sutra: “The principal door to the Way is development of the Bodhi Mind. The principal criterion of practice is the making of vows.” If we do not develop the broad and lofty Bodhi Mind and do not make firm and strong vows, we will remain as we are now, in the wasteland of Birth and Death for countless eons to come. Even if we

were to cultivate during that period, we would find it difficult to persevere and would only waste our efforts. Therefore, we should realize that in following Buddhism, we should definitely develop the Bodhi Mind without delay. That is why Great Master Hsing An composed the essay titled “Developing the Bodhi Mind” to encourage the fourfold assembly to follow when practicing Buddhism. In it, the Master described eight approaches to developing the Bodhi Mind, depending on sentient beings’ vows: “erroneous, correct, true, false, great, small, imperfect, perfect.” Among the eight ways of developing the Bodhi Mind, we should not follow the “erroneous, false, imperfect, and small” ways. We should instead follow the “true, correct, perfect, and great” ways. Such cultivation is called developing the Bodhi Mind in a proper way. The first way of development of the Bodhi Mind is ERRONEOUS. Some individuals cultivate without meditating on the Self-Nature. They just chase after externals or seek fame and profit, clinging to the fortunate circumstances of the present time, or they seek the fruits of future merits and blessings. In life there are cultivators who cultivate only according to the “Practice form characteristics,” refusing to reflect internally to “Examine the True Nature.” Such development of the Bodhi Mind is called ““Erroneous,” or “False.” The above is truly the way the majority of cultivators, lay and clergy, develop their minds in the present day Dharma Ending Age. They are everywhere similar to the abundance of sands of the Ganges. The second way of development of the Bodhi Mind is CORRECT. Not seeking fame, profit, happiness, merit or blessings, but seeking only Buddhahood, to escape Birth and Death for the benefit of oneself and others. These are cultivators who, above do not pray for luxury, below do not yearn for fame, not allured by the pleasures of the present, do not think of the merits in the future. In contrast, they are only concerned with the matter of life and death, praying to attain the Bodhi Enlightenment fruit. Such development of the Bodhi Mind is called “Correct,” or “Proper.” The above is the way of developing the mind according to true cultivators praying for enlightenment and liberation. With this way of developing the mind and cultivation, it is difficult to find nowadays. In hundreds and thousands of cultivators, it would be fortunate to find just one or two such cultivators. The third way of development of the Bodhi Mind is TRUE. Aiming with each thought to

seek Buddhahood “above” and save sentient beings “below,” without fearing the long, arduous Bodhi path or being discouraged by sentient beings who are difficult to save, with a mind as firm as the resolve to ascend a mountain to its peak. These cultivators who, thought after thought, above pray for Buddhahood; mind after mind, below rescue sentient beings; hearing to become Buddha will take forever, do not become fearful and wish to regress. Such development of the Bodhi Mind is called “true.” The fourth way of development of the Bodhi Mind is FALSE. Not repenting or renouncing our transgressions, appearing pure on the outside while remaining filthy on the inside, formerly full of vigor but now lazy and lax, having good intentions intermingled with the desire for fame and profit, practicing good deeds tainted by defilements. Such development of the Bodhi Mind is called “false.” This is the way the majority of cultivators develop the mind in the Dharma Ending Age. The fifth way of development of the Bodhi Mind is GREAT. Only when the realm of sentient beings has ceased to exist, would one’s vows come to an end; only when Buddhahood has been realized, would one’s vows be achieved. Such development of the Bodhi Mind is called “great.” Above is the way of developing the mind of those in the rank of Mahayana Great Strength Dharma Body Maha-Bodhisattvas, or Bodhisattva Saintly Masters, who have already attained the “Non-Birth Dharma Tolerance” and have turned the non-retrogressing Dharma Wheel in the ten directions of infinite universes. The sixth way of development of the Bodhi Mind is SMALL. Viewing the Triple World as a prison and Birth and death as enemies, hoping only for swift self-salvation and being reluctant to help others. Such development of the Bodhi Mind is called “small.” The above is the way of developing the mind for those cultivators who practice Hinayana Buddhism or Lesser Vehicle, Sravaka-Yana and Pratyeka-Buddha-Yana. With this method of developing mind, even though liberation from the cycle of rebirths will be attained, escape from the three worlds, and attain Nirvana. However, the Buddha criticized them as traveling outside the path of conducts and vows of rescuing sentient beings of the Bodhisattvas and Buddhas of Mahayana or Greater Vehicle. The seventh way of development of the Bodhi Mind is IMPERFECTED. Viewing sentient beings and Buddhahood as outside the Self-Nature while vowing to save sentient beings and achieve

Buddhahood; engaging in cultivation while the mind is always discriminating. Such development of the Bodhi Mind is called “imperfected” or “biased.” The above way of developing the mind is false, belonging to those who cultivated achievements still leave them trapped in the three worlds of the cycle of rebirths, and they will not find true liberation and enlightenment. These people only cultivate to ascend to higher Heavens of Form and Formlessness because they have not penetrated fully the theory of “outside the mind there is no dharma, outside the dharma there is no mind.” The eighth way of development of the Bodhi Mind is PERFECT. Knowing that sentient beings and Buddhahood are the Self-Nature while vowing to save sentient beings and achieve Buddhahood; cultivating virtues without seeing oneself cultivating, saving sentient beings without seeing anyone being saved. These people use that mind of emptiness similar to space to make vows as great as space, to cultivate conducts as vast as space, and finally to attain and achieve similar to space, yet do not see the characteristics of “emptiness.” Such development of the Bodhi Mind is called “perfect.” The above is the way of developing the mind of those in the rank of those at the Ten Grounds Maha-Bodhisattvas, those who complete Enlightenment Maha-Bodhisattva, and One-Birth Maha-Bodhisattva. And finally, they attain the Ultimate Enlightenment of Buddhahood with ten designations.

#### ***XVIII. Chih-I:***

***Seven Difficult Circumstances for Buddha Recitation:*** According to Masters Chih-I and T’ien-Ju in The Pure Land Buddhism, there are seven circumstances that are difficult for Pure Land practitioners to practice Buddha Recitation. *First*, even if you do not meet with evil conditions, but simply expire after a mild illness, at that time the four elements (earth, water, fire, air) separate, your ligaments and bones jerk and retract, Mind and body are aching and in a state of panic, not unlike a turtle being skinned alive or a crab thrown alive into a boiling pot. How can you then recite the Buddha’s name? *Second*, even if you die peacefully, without illness, you may not have severed all worldly ties, or you may still be caught up in defiled thoughts. The desire to survive, coupled with the fear of death, disturb your Mind, rendering it perplexed and undecided. In such circumstances as well, you cannot

recite the Buddha's name. *Third*, moreover, if you are a layman, you have, in addition, unfinished family obligations, unsettled projects and plans, wailing wife and weeping children, along with hundreds of other worries and apprehensions. How can you have the leisure to recite the Buddha's name? *Fourth*, let us not even talk about the time of death. Even in daily life, if you are afflicted with some mild illness, you suffer, moaning and groaning endlessly. As you search for a physician or a cure or seek out monks and nuns to recite verses of repentance, hoping for a quick recovery, your sundry thoughts are legion. It is not easy, then, to concentrate the Mind and recite the Buddha's name. *Fifth*, even under normal circumstances, when you are in good health, you may be afflicted with old age and declining strength, beset by all kinds of worries and sorrows. Keeping the aging body together is a never-ending task; how can you have time for Buddha Recitation? *Sixth*, even when you have not reached old age and your body is still vigorous, you are still weighed down by mundane preoccupations and have not yet severed worldly thoughts. You run hither and yon, worrying about ten thousand things. With your sea of consciousness so vast, how can you recite the Buddha's name? *Seventh*, even if you are free of all conditions and entanglements and are determined to cultivate the Dharma, unless you can see through mundane marks, understand them thoroughly, and sever them completely, you will not be in control of yourself when faced with external conditions. Your Mind, then, will move erratically, following the environment. How can you have the peace of Mind to recite the Buddha's name?

***Five Stages of Penitential Service in T'ien-T'ai:*** The five stages in a penitential service in T'ien-T'ai Sect include: *First*, Confess of past sins and forbidding them for the future. *Second*, Appeal to the universal Buddhas to keep the law-wheel rolling. *Third*, Rejoicing over the good in self and others. *Fourth*, Offering all one's goodness to all the living and to the Buddha-way. *Fifth*, Vow to become a Buddha by doing all good deeds, avoiding all bad deeds, purifying the mind and bestowal of acquired merits or resolve to observe and practice the four universal vows (magnanimous vows).

***XIX. Miao Tsung Shih:***

***Nature of Visualization:*** Another commentary states: “To visualize the Buddha’s body, you should clearly understand the nature of visualization. That nature is self-enlightenment. Visualization methods are developed from there. Self-enlightenment is the Dharma Realm Body of the Buddhas because what the Buddhas have completely attained is nothing other than the Self-Nature of sentient beings. Only when the ‘initial enlightenment’ is meritorious does ‘self-enlightenment’ appear. This is the meaning of the words ‘the Dharma Realm Body is born of Mind and thought.’ Moreover, Amitabha Buddha and all Buddhas possess the same Dharma Body, the same wisdom and the same capacities and functions. When the body of Amitabha Buddha is manifested, the bodies of all Buddhas are manifested; when the bodies of the Buddhas are understood, the nature of Amitabha Buddha is revealed. Therefore, the Meditation Sutra refers broadly to all Buddhas in order to end in the visualization of Amitabha Buddha. “From the words ‘Dharma Realm Body’ on, the Sutra refers to the mutual response between the Buddhas and the practitioner and the ‘interpenetration’ between understanding and action (theory and practice).

***XX. Tzu-Wen: Ten Recitations Method:*** See Chapter 14 (V).



## *Phụ Lục Y*

### *Appendix Y*

#### *Phước Đức & Công Đức*

Phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do công phu niệm Phật hay thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Phước đức là những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Tuy nhiên, tâm không định tĩnh, không chuyên chú thực tập một pháp môn nhất định thì khó mà đạt được nhất tâm. Do đó khó mà vắng sanh Cực Lạc. Người Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng “Phước phải từ nơi chính mình mà cầu. Nếu mình biết tu phước thì có phước, nếu biết tu huệ thì có huệ. Tuy nhiên, phước huệ song tu thì vẫn tốt hơn. Tu phước là phải hưởng về bên trong mà tu, tu nơi chính mình. Nếu mình làm việc thiện là mình có phước. Ngược lại, nếu mình làm việc ác là mình không có phước, thế thôi. Người tu Phật phải hưởng về nơi chính mình mà tu, chứ đừng hưởng ngoại cầu hình. Cổ đức có dạy: “Họa Phước vô môn, duy nhân tự chiêu,” hay “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” nghĩa là họa phước không có cửa ra vào, chỉ do tự mình chuốc lấy. Con người gặp phải đủ thứ tai họa, hoạn nạn là do ăn nói bậy bạ mà ra. Chúng ta có thể nhất thời khoái khẩu với những món ngon vật lạ như bò, gà, đồ biển, vân vân, nhưng về lâu về sau này chính những thực phẩm này có thể gây nên những căn bệnh chết người vì trong thịt động vật có chứa rất nhiều độc tố qua thức ăn tẩm hóa chất để nuôi chúng mau lớn. Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước điền, công lao hay công trạng qua việc bố thí, thờ phụng và những phục vụ về tôn giáo, tụng kinh, cầu nguyện, vân vân, bảo đảm cho những điều kiện tồn tại tốt hơn trong cuộc đời sau này. Việc đạt tới những công trạng karma là một nhân tố quan trọng

khuyến khích Phật tử thế tục. Phật giáo Đại thừa cho rằng công lao tích lũy được dùng cho sự đạt tới đại giác. Sự hồi hướng một phần công lao mình cho việc cứu độ người khác là một phần trong những bốn nguyện của chư Bồ Tát. Trong các xứ theo Phật giáo Nguyên Thủy, làm phước là một trọng điểm trong đời sống tôn giáo của người tại gia, những người mà người ta cho rằng không có khả năng đạt được những mức độ thiền định cao hay Niết Bàn. Trong Phật giáo nguyên thủy, người ta cho rằng phước đức không thể hồi hướng được, nhưng trong giáo thuyết của Phật giáo Đại Thừa, “hồi hướng công đức” trở nên phổ quát, và người ta nói rằng đó là công đức chủ yếu của một vị Bồ Tát, người sẵn sàng ban bố công đức hay những việc thiện lành của chính mình vì lợi ích của người khác. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng Phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả niệm Phật, mỗi khi tụng kinh, trì chú, lễ bái, sám hối, cứu hộ tai nạn, giúp kẻ nghèo khổ, không nên tìm kiếm công đức phước đức nơi cõi nhân thiên. Nếu có tâm niệm ấy thì mất phần lợi lạc của sự vãng sanh Tịnh Độ và phải bị chìm đắm trong biển đời Sanh Tử. Hành giả nên biết rằng hưởng phúc càng nhiều ác nghiệp càng lớn, khó mà thoát được tam đồ địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh qua một đời sau nữa. Chừng đó muốn trở lại làm thân người, được nghe pháp Tịnh Độ hiện đời giải thoát còn khó hơn lên cõi trời! Chính vì lý do này mà đức Phật dạy chúng sanh niệm Phật cầu về Tây Phương Tịnh Độ, vì chúng sanh mà giải quyết vấn đề sinh tử ngay trong hiện kiếp. Nếu lại cầu đời sau hưởng phước báo ở cõi nhân thiên tức là trái lại với lời Phật dạy, cũng

giống như đem hạt ngọc mà đổi lấy một viên kẹo để ăn, há chẳng đáng tiếc lắm sao!”

Trong khi đó, công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Theo Kinh Tạp A Hàm, Đức Phật đã đề cập về mười một phẩm hạnh đem lại tình trạng an lành cho người nữ trong thế giới này và trong cảnh giới kế tiếp. Công đức là phẩm chất tốt trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao công đức, tạo công đức, tàng chứa công đức, hay thu thập công đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Công đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc công đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng công đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác công đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua công đức của mọi thiện pháp của chúng ta, chúng ta mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, chúng ta ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chững nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, chúng ta ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Chúng ta ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tội tử cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của chúng ta, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi công đức mà chúng ta thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó chúng ta xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng chúng ta, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.” Theo đạo Phật, “Đức” là gốc còn tiền tài vật chất là ngọn. Đức hạnh là gốc của con người, còn tiền tài vật chất chỉ là ngọn ngành mà thôi. Đức hạnh tu tập mà thành là từ những nơi rất nhỏ nhặt. Phật tử chân thuần không nên xem thường những chuyện thiện nhỏ mà không làm, rồi chỉ ngồi chờ những chuyện thiện lớn. Kỳ

thật trên đời này không có việc thiện nào lớn hay việc thiện nào nhỏ cả. Núi lớn là do từng hạt bụi nhỏ kết tập lại mà thành, bụi tuy nhỏ nhưng kết tập nhiều thì thành khối núi lớn. Cũng như vậy, đức hạnh tuy nhỏ, nhưng nếu mình tích lũy nhiều thì cũng có thể thành một khối lớn công đức. Hơn nữa, công đức còn là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật.

Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm 19, Đức Phật dạy về công đức về mắt như sau: “Thiện nam tử hay thiện nữ nhân ấy, bằng đôi mắt thanh tịnh tự nhiên có được từ khi cha mẹ sanh ra (có nghĩa là những người đã có công đức về mắt mang theo từ đời trước), sẽ được bất cứ những gì bên trong hay bên ngoài tam thiên đại thiên thế giới, núi, rừng, sông, biển, xuống tận A Tỳ địa ngục và lên tới Trời Hữu Đỉnh, và cũng thấy được mọi chúng sanh trong đó, cũng như thấy và biết rõ các nghiệp duyên và các cõi tái sanh theo quả báo của họ. Ngay cả khi các chúng sanh chưa có được thiên nhãn như chư Thiên để có thể hiểu rõ thật tướng của vạn hữu, các chúng sanh ấy vẫn có được cái năng lực như thế trong khi sống trong cõi Ta Bà vì họ đã có những con mắt thanh tịnh được vén sạch ảo tưởng tâm thức. Nói rõ hơn họ có thể được như thế là do tâm họ trở nên thanh tịnh đến nỗi họ hoàn toàn chẳng chút vị ngã cho nên khi nhìn thấy các sự vật mà không bị ảnh hưởng của thành kiến hay chủ quan. Họ có thể nhìn thấy các sự vật một cách đúng thực như chính các sự vật vì họ luôn giữ tâm mình yên tĩnh và không bị kích động. Nên nhớ một vật không phản chiếu mặt thật của nó qua nước sôi trên lửa. Một vật không phản chiếu mặt của nó qua mặt nước bị cỏ cây che kín. Một vật không phản chiếu mặt thật của nó trên mặt nước đang cuộn chảy vì gió quấy động.” Đức Phật đã dạy một cách rõ ràng chúng ta không thể nhìn thấy thực tướng của các sự vật nếu chúng ta chưa thoát khỏi ảo tưởng tâm thức do vị kỷ và mê đắm gây nên.

Về Nhĩ quan Công đức, Đức Phật dạy rằng thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào cải thiện về năm sự thực hành của một pháp sư thì có thể nghe hết mọi lời mọi tiếng bằng đôi tai tự nhiên của mình. Một người đạt được cái tâm tĩnh lặng nhờ tu tập y theo lời Phật dạy có thể biết được sự chuyển dời vi tế của các sự vật. Bằng một cái tai tĩnh lặng, người ta có thể biết rõ những chuyển động của thiên nhiên bằng cách nghe những âm thanh của lửa lách tách, của nước rì rầm và vi vu của gió. Khi nghe được âm thanh của thiên nhiên, người ấy có thể thưởng thức những âm thanh ấy thích thú như đang nghe nhạc. Tuy nhiên,

chuyện quan trọng nhất trong khi tu tập công đức về tai là khi nghe hành giả nên nghe mà không lệ thuộc và nghe không hoại nhĩ căn. Nghĩa là dù nghe tiếng nhạc hay, hành giả cũng không bị ràng buộc vào đó. Người ấy có thể ưa thích âm nhạc trong một thời gian ngắn nhưng không thường xuyên bị ràng buộc vào đó, cũng không bị rơi vào sự quên lãng những vấn đề quan trọng khác. Một người bình thường khi nghe những âm thanh của lo lắng, khổ đau, phiền não, tranh cãi, la mắng... người ấy sẽ bị rơi vào tâm trạng lẫn lộn. Tuy nhiên một người tu chân chánh và tinh chuyên sẽ không bị áp đảo, người ấy sẽ an trú giữa tiếng ồn và có thể trầm tĩnh nghe các âm thanh này.

Theo Kinh Tu Tập Thân Hành Niệm trong Trung Bộ, tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục được vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được Tứ Thiên, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và rời mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham;

tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiền định, biết tâm thiền định; tâm không thiền định, biết tâm không thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, vãn vãn, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. 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.

Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma rằng: “Trẫm một đời cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai có những công đức gì?” Tổ Đạt Ma bảo: “Thật không có công đức.” Đệ tử chưa thấu được lẽ này, cúi mong Hòa Thượng từ bi giảng giải. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Chúng ta đã nhiều đời kiếp lăn trôi trong vòng hữu lậu, bây giờ muốn chấm dứt hữu lậu, chúng ta không có con đường nào khác hơn là lội ngược dòng hữu lậu. Vô lậu cũng như một cái chai không bị rò rỉ, còn với con người thì không còn những thói hư tật xấu. Như vậy con người ấy không còn tham tài, tham sắc, tham danh tham lợi nữa. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần không nên lầm hiểu về sự khác biệt giữa “lòng tham” và “những nhu cầu cần thiết.” Nên nhớ, ăn, uống, ngủ, nghỉ chỉ trở thành những lậu hoặc khi chúng ta chịu đựng chúng một cách thái quá. Phật tử chân thuần chỉ nên ăn, uống ngủ nghỉ sao cho có đủ sức khỏe tiến tu, thế là đủ. Trái lại, khi ăn chúng ta ăn cho thật nhiều hay lựa những món ngon mà ăn, là chúng ta còn lậu hoặc.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ nhấn mạnh những việc làm của vua Lương Võ Đế thật không có công đức chi cả. Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chứ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là

ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Vô Đế không biết chân lý, không phải Tổ Sư ta có lỗi.

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bồn xén, mình sẽ được công đức. Phước đức tức là công đức bên

ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Bất cứ người Phật tử nào cũng muốn tích lũy công đức, nhưng khi làm được công đức không nên chấp trước những công đức đã thực hiện. Người Phật tử chơn thuần làm công đức mà xem như chưa từng làm gì cả. Người Phật tử phải quét sạch hết mọi pháp, phải xa lìa hết thảy mọi tướng, chớ đừng nên nói rằng ‘Tôi làm công đức này, tôi tu hành như thế kia,’ hoặc nói ‘Tôi đã đạt đến cảnh giới này’, hay ‘Tôi có pháp thân thông kia.’ Những thứ đó, theo Đức Phật đều là hư dối, không nên tin, lại càng không thể bị dính mắc vào. Nếu tin vào những thứ ấy, người tu theo Phật không thể nào vào được chánh định. Nên nhớ rằng chánh định không phải từ bên ngoài mà có được, nó phải từ trong tự tánh mà sanh ra. Đó là do công phu hồi quang phản chiếu, quay lại nơi chính mình để thành tựu chánh định. Theo Đức Phật thì việc hành trì bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và tinh tấn sẽ dẫn đến việc tích lũy công đức, được biểu tượng trong cõi sắc giới; trong khi hành trì tinh tấn, thiền định và trí huệ sẽ dẫn đến việc tích lũy kiến thức, được biểu tượng trong cảnh giới chân lý (vô sắc).

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mạn ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57).” Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).



## *Merits & Virtues*

Merit is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one's own practice and cultivation. If a person can recite the Buddha name or sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, 'I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.' It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the 'Doubly-Perfected Honored One.' Practices of blessing are various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. However, the mind is not able to focus on a single individual practice and it is difficult to achieve one-pointedness of mind. Thus, it is difficult to be reborn in the Pure Land. Sincere Buddhists should always remember that we must create our own blessings. If we cultivate blessings, we will obtain blessings; if we cultivate wisdom, we will obtain wisdom. However, to cultivate both blessings and wisdom is even better. Blessings come from ourselves. If we perform good deeds, we will have blessings. On the contrary, if we commit evil deeds, we will not have blessings. Buddhists should make demands on ourselves, not to make demands on others and seek outside appearances. Ancient Virtues taught: "Calamities and blessings are not fixed; we bring them upon ourselves," or "Sickness enters through the mouth; calamities come out of the mouth". We are beset with calamities on all sides, careless talking may very well be the cause. We may momentarily enjoy all kinds of good tasty foods such as steak, chicken, and seafood, but in the long run, these foods may cause us a lot of deadly diseases because nowadays animal flesh contains a lot of poisons from their chemical foods that help make them grow faster to be ready for selling in the market. Merit is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. Merit, karmic merit gained through giving alms, performing worship and religious services, reciting sutras, praying, and so on, which is said to assure a better life in the future. Accumulating

merit is a major factor in the spiritual effort of a Buddhist layperson. Mahayana Buddhism teaches that accumulated merit should serve the enlightenmen of all beings by being transferred to others. The commitment to transfer a part of one's accumulated merit to others is a significant aspect of the Bodhisattva vow. Perfection in this is achieved in the eighth stage of a Bodhisattva's development. In Theravada countries, making merit is a central focus of the religious lives of laypeople, who are generally thought to be incapable of attaining the higher levels of meditative practice or Nirvana. In early Buddhism, it appears that it was assumed that merit is non-transferable, but in Mahayana the doctrine of "transference of merit" became widespread, and is said to be one of the key virtues of a Bodhisattva, who willingly gives away the karmic benefits of his or her good works for the benefit of others. Merit (blessed virtues, all good deeds, or the blessing) arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Pure Land practitioners should always remember that Merit is what one establishes by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity can lead to either Merit or Virtue. If you give charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get Merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed, you will obtain virtue. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Buddha Recitation practitioners should dedicate all virtues toward rebirth in the Pure Land, whether they are earned through reciting sutras and mantras, paying respect to the Buddhas, practicing repentance, rescuing victims of accidents or disasters, or helping the needy. You should not seek the merits and blessings of the human and celestial realms either in this life or the next. If you have such thoughts, you will lose the benefit of rebirth in the Pure Land and

drown in the sea of Birth and Death. You should know that the more blessings you enjoy, the greater the evil karma you are likely to create, making it exceedingly difficult to avoid the path of hells, hungry ghosts and animality in the third lifetime. At that point, it will be more difficult to recover the human form and hear the Pure Land Dharma of liberation in one lifetime than to achieve rebirth as a celestial! For this reason, the Buddha taught the method of reciting Amitabha Buddha's name, seeking rebirth in the Western Pure Land, in order to help sentient beings resolve the problem of Birth and Death in this very lifetime. If you aspire to gain the blessings of the celestial and human realms in the next lifetime, you are going counter to the teachings of the Buddhas. It is like exchanging a priceless pearl for a piece of candy, how truly regrettable!”

Meanwhile, virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. In the Samyutta Nikaya Sutta, the Buddha mentioned about eleven virtues that would conduce towards the well-being of women both in this world and in the next. Merit is the good quality in us which ensures future benefits to us, material or spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all our good deeds we wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink we wish to extinguish the fire of hunger and thirst. We wish to be an exhaustible

treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. Our life, and all our re-birth, all our possessions, all the merit that We have acquired or will acquire, all that We abandon without hope of any gain for ourselves in order that the salvation of all beings might be promoted.” According to Buddhism, “Virtue” is fundamental (the root), while “Wealth” is incidental. Virtuous conduct is the foundation of a person, while wealth is only an insignificant thing. Virtuous conduct begins in small places. Sincere Buddhists should not think a good deed is too small and fail to do it, then idly sit still waiting around for a big good deed. As a matter of fact, there is no such small or big good deed. A mountain is an accumulation of specks of dust. Although each speck is tiny, many specks piled up can form a big mountain. Similarly, virtuous deeds may be small, yet when many are accumulated, they will form a mountain of virtue. In addition, virtue will help transcend birth and death and lead to Buddhahood.

In the Lotus Sutra, chapter 19, the Buddha taught about the merit of the eye as follows: “That a good son or good daughter, with the natural pure eyes received at birth from his or her parents (it means that they already brought with them from previous lives the merit of the eyes), will see whatever exists within and without the three thousand-great-thousandfold world, mountains, forests, rivers, and seas, down to the Avici hell and up to the Summit of Existence, and also see all the living beings in it, as well as see and know in detail all their karma-cause and rebirth states of retribution. Even though they have not yet attained divine vision of heavenly beings, they are still capable of discerning the real state of all things, they can receive the power to do so while living in the Saha world because they have pure eyes unclouded with mental illusion. To put it more plainly, they can do so because their minds become so pure that they are devoid of selfishness, so that they view things unswayed by prejudice or subjectivity. They can see things correctly as they truly are, because they always maintain calm minds and are not swayed by impulse. Remember a thing is not reflected as it is in water boiling over a fire. A thing is not mirrored as it is on the surface of water hidden by plants. A thing is not reflected as it is on the surface of water running in waves stirred up the wind.” The Buddha teaches us very clearly that we cannot view the real state of things until we are free from the mental illusion caused by selfishness and passion.

Regarding the Merit of the Ear, the Buddha teaches that any good son or good daughter who has improved in the five practices of the preacher will be able to hear all words and sounds with his natural ears. A person who has attained a serene mind through cultivation in accordance with the Buddha's teachings can grasp the subtle shifting of things through their sounds. With a serene ear, one can grasp distinctly the movements of nature just by hearing the sounds of crackling fire, of murmuring water, and of whistling wind. When such a person hears the sounds of nature, he can enjoy them as much as if he were listening to beautiful music. However, the most important thing for you to remember in cultivation for the merit of the ear is that a person can listen without being under their control and he will hear without harm to his organ of hearing. It is to say even if he hears the sounds of beautiful music he is not attached to them. He may be fond of music for a short time, but he has no permanent attachment to it, nor is lulled into forgetting other important matters. An ordinary person hears the sounds of worry, of suffering, and of grief on one side and the sounds of dispute and quarrels on the other, he will be thrown into confusion, but a sincere and devout practitioner of the Buddha's teachings will not be overwhelmed; he will dwell calmly amid the noise and will be able to hear these sounds with serenity.

According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. One becomes a conqueror of discontent and delight, and discontent does not conquer oneself; one abides overcoming discontent whenever it arises. One becomes a conqueror of fear and dread, and fear and dread do not conquer oneself; one abides overcoming fear and dread whenever they arise. One bears cold and heat, hunger and thirst, and contact with gadflies, mosquitoes, wind, the sun, and creeping things; one endures ill-spoken, unwelcome words and arisen bodily feelings that are painful, racking,

sharp, piercing, disagreeable, distressing, and menacing to life. One obtains at will, without trouble or difficulty, the four jhanas that constitute the higher mind and provide a pleasant abiding here and now. One wields the various kinds of supernormal power: having been one, he becomes many; having been many, he becomes one; he appears and vanishes; he goes unhindered through a wall, through an enclosure, through a mountain as though through space; he dives in and out of the earth as though it were water; he walks on water without sinking as though it were earth; seated cross-legged, he travels in space like a bird; with his hand he touches and strokes the moon and sun so powerful and mighty; he wields bodily mastery even as far as the Brahma-world. One understands the minds of other beings, of other persons, having encompassed them with one's own mind. He understands the mind of other beings, of other persons, having encompassed them with his own mind. He understands a mind affected by lust as affected by lust and a mind unaffected by lust; he understands a mind affected by hate as affected by hate and a mind unaffected by hate as unaffected by hate; he understands a mind affected by delusion as affected by delusion and a mind unaffected by delusion as unaffected by delusion; he understands a contracted mind as contracted and a distracted mind as distracted mind; he understands an exalted mind as exalted and an unexalted mind as unexalted; he understands a surpassed mind as surpassed and an unsurpassed as unsurpassed; he understands a concentrated mind as concentrated and an unconcentrated mind as unconcentrated; he understands a liberated mind as liberated and an unliberated mind as unliberated. One recollects one's manifold past lives that is, one birth, two births..., a hundred births, a thousand births, a hundred thousand births, many aeons of world-contraction, many aeons of world-expansion, many aeons of world-contraction and expansion. "There I was so named, of such a clan, with such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared elsewhere; and there too I was so named, of such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared here. Thus with their aspects and particulars one recollects one's manifold past lives. With the divine eye, which is purified and

surpasses the human. One sees beings passing away and reappearing, inferior and superior, fair and ugly, fortunate and unfortunate, and one understands how beings pass on according to their actions. 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.

King Liang-Wu-Ti asked Bodhidharma: “All my life I have built temples, given sanction to the Sangha, practiced giving, and arranged vegetarian feasts. What merit and virtue have I gained?” Bodhidharma said, “There was actually no merit and virtue.” Zen practitioners should always remember that whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. We have been swimming in the stream of outflows for so many aeons, now if we wish to get out of it, we have no choice but swimming against that stream. To be without outflows is like a bottle that does not leak. For human beings, people without outflows means they are devoided of all bad habits and faults. They are not greedy for wealth, sex, fame, or profit. However, sincere Buddhists should not misunderstand the differences between “greed” and “necessities”. Remember, eating, drinking, sleeping, and resting, etc will become outflows only if we overindulge in them. Sincere Buddhists should only eat, drink, sleep, and rest moderately so that we can maintain our health for cultivation, that’s enough. On the other hand, when we eat, we eat too much, or we try to select only delicious dishes for our meal, then we will have an outflow.

In the Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch emphasized that all acts from king Liang-Wu-Ti actually had no merit and virtue. Emperor Wu of Liang’s mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called ‘seeking blessings.’ Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings.” The Master further said, “Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue. Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue. Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit

and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is merit, and the correct use of the undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the 'me and mine' are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the 'me and mine,' because of the greatness of the 'self,' and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one's nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one's own nature, not sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue. Emperor Wu did not know the true principle. Our Patriarch was not in error."

Zen practitioners should always remember that merit is what one establishes by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity can lead to either Merit or Virtue. If you give charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get Merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed, you will obtain virtue. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you



give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. Merit is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one's own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, 'I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.' It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the 'Doubly-Perfected Honored One.' Any Buddhist would want to amass merit and virtue, but not be attached to the process. People who cultivate the Way should act as if nothing is being done. We should sweep away all dharmas, should go beyond all attachment to views. A sincere Buddhist should not say, "I have this particular spiritual skill," or "I have some cultivation." It is wrong to say "I have such and such a state," or "I have such and such psychic power." Even if we have such attainment, it is still unreal and not to be believed. Do not be taken in. Faith in strange and miraculous abilities and psychic powers will keep us from realizing genuine proper concentration. We should realize that proper concentration does not come from outside, but is born instead from within our own nature. We achieve proper concentration by introspection and reflection, by seeking within ourselves. According to the Buddha, the practice of generosity, morality, patience, and energy will result in the accumulation of merit, manifested in the form dimension; while the practice of energy, meditation and wisdom will result in the accumulation of knowledge, manifested in the truth dimension (formless).

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57)." To

be virtue until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

## *Phụ Lục Z*

### *Appendix Z*

#### *Phước-Huệ Song Tu*

Trong tu tập theo Phật giáo, pháp môn thì có nhiều, nhưng cách tu chỉ có hai: Tu phước và tu huệ. Tu phước bao gồm những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước là do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Phước báo tưởng thưởng, như được tái sanh vào cõi trời hay người. Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Tu Phước là những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước đức là tính chất trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao phước đức, tạo phước đức, tàng chứa phước đức, hay thu thập phước đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Phước đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc phước đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng phước đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác phước đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua phước đức của mọi thiện pháp của tôi, tôi mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, tôi ao ước là thầy thuốc và

kẻ nuôi bệnh chùng nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, tôi ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Tôi ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tôi tớ cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của tôi, và tất cả mọi cuộc tái sinh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi phước đức mà tôi thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó tôi xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng tôi, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.”

Phải thành thật mà nói, nhờ tu tuệ mà hành giả đạt được một số công đức góp phần không nhỏ cho tiến trình giải thoát khỏi sáu não luân hồi. Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Sức mạnh làm những việc công đức, giúp vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bôn xén, mình sẽ được công đức. Trong khi phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ ba, Tổ bảo Vi Thử Sư: “Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chớ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chơn thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành

lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lia niệm ấy là đức. Không lia tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau.”

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

Đối với bất cứ hành giả tu Phật nào, Tuệ và Định đều đóng vai trò cực kỳ quan trọng trên bước đường tu hành. Thiền định (thu nhiếp những tư tưởng hỗn tạp) và trí tuệ (quán chiếu thấu suốt sự lý), giống như hai cánh tay, tay trái là thiền định, tay phải là trí tuệ. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ tư, Lục Tổ dạy: “Nay thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu

biết được nghĩa này tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lia bốn tướng. Nầy thiện trí 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.”

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

Mục đích của tu tập thiền là để đạt được trí huệ. Trí huệ chân chính khởi lên từ cái tâm thanh tịnh. Trí huệ chân chánh không phải là thứ trí huệ đạt được qua việc đọc và học kinh điển hay sách vở; cái trí huệ đạt được qua việc đọc và học chỉ là phàm trí chứ không phải là

chân trí huệ. Bên cạnh đó, hành giả tu tập trí huệ phải luôn sáng suốt chứ không mê muội về nhân quả. Các bậc cổ đức Phật giáo thường nói: “Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sinh Sợ Quả.” Thật vậy, tất cả những người tu tập trí huệ đều biết rằng cả nhân lẫn quả liên hệ mật thiết trong khi cùng hỗ tương tồn tại. Mọi sự vật trên đời này đều phải chịu sự chi phối của luật nhân quả. Vạn vật đều trống rỗng và vô thường, nhưng luật nhân quả lại không bao giờ thay đổi. Bồ Tát, những vị tu tập trí huệ, vì sợ quả ác về sau, cho nên chẳng những tránh gieo ác nhân trong hiện tại, mà còn tinh tấn tu hành cho nghiệp chướng chóng tiêu trừ, đầy đủ công đức để cuối cùng đạt thành Phật quả. Còn chúng sanh vì vô minh che mờ tâm tánh nên tranh nhau gây tạo lấy ác nhân, vì thế mà phải bị nhận lấy ác quả. Trong khi chịu quả, lại không biết ăn năn sám hối, nên chẳng những sanh tâm oán trách trời người, mà lại còn gây tạo thêm nhiều điều ác độc khác nữa để chống đối. Vì thế cho nên oan oan tương báo mãi không thôi. Từ vô thủy, do cảm nhận và hành xử một cách sai lầm, mà chúng ta phải chịu khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, mọi hành vi từ thân, khẩu, ý đều sanh ra những nghiệp quả hoặc tốt hoặc xấu. Có nhiều người tin rằng nguyên nhân gây nên khổ đau phiền não đến từ những hoàn cảnh bên ngoài xã hội, nhưng với Phật giáo, những nguyên nhân này nằm ở ngay bên trong mỗi người chúng ta. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau phiền não gây nên bởi vô minh, còn nguồn gốc của hạnh phúc Niết Bàn là trí tuệ. Chính vì lý do này mà chúng ta cần phải tu tập để chuyển hóa những khổ đau phiền não thành ra an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc, và cuối cùng đi đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta muốn chuyển hướng ra khỏi những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... cách duy nhất là chúng ta phải đạt được trí huệ chân chánh. Vì với trí huệ chân chánh chúng ta có thể chế ngự được mười tên giặc ác vừa kể ở trên. Từ đó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh và an lạc hơn.

Trong Phật giáo, trí tuệ và Bát Nhã Trí thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Trí Tuệ được mô tả là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự hiểu biết về lý nhân duyên, và những điều tương tự như vậy. Sự đắc thành trí huệ là sự đắc thành khả năng biến đổi học thuyết từ những đối tượng của trí tuệ thành kinh nghiệm thực tế cho cá nhân mình. Nói cách khác, trí tuệ theo Phật giáo là khả năng biến đổi những kiến thức

về Tứ Diệu Đế và những điều tương tự học trong kinh điển thành chân lý hiện thực và sinh động. Muốn đạt được trí tuệ, trước nhất chúng ta phải trau dồi giới hạnh và phát triển sự định tĩnh nơi tinh thần. Nên nhớ rằng, đọc và hiểu kinh điển không phải là đạt được trí tuệ. Trí tuệ là đọc, hiểu và biến được những gì mình đã đọc hiểu thành kinh nghiệm hiện thực của cá nhân. Trí tuệ cho chúng ta khả năng “thấy được chân lý” hay “thấy sự thể đúng như sự thể” vì đạt được trí tuệ không phải là một bài tập về trí tuệ hay học thuật, mà là sự thấy biết chân lý một cách trực tiếp.

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

Đức Phật dạy rằng trí tuệ toàn hảo tối thượng là thứ có sẵn bên trong mỗi chúng sanh. Kinh Hoa Nghiêm dạy: “Chúng sanh đều có trí huệ và đức năng như chư Phật.” Tuy nhiên, tại sao hiện tại chúng ta không có cái trí huệ này? Đó là do bởi vọng tưởng và những chấp thủ. Bây giờ cố gắng tu tập là để phục hồi lại cái thứ trí huệ sẵn có ấy. Nếu có trí huệ thì từ ý nghĩ, lời nói đến hành động đều đúng đắn, thì làm sao mà chúng ta phải chịu những nghiệp quả xấu? Dĩ nhiên, cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói là cuộc sống an lạc, tỉnh thức



và hạnh phúc? Giáo thuyết nhà Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng với trí huệ chân chánh, con người có thể chuyển đời sống khổ đau phiền não thành đời sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Nói cách khác, tu tập trong Phật giáo là khôi phục lại đời sống trí huệ, khôi phục lại cái trí huệ viên mãn giống như đức Phật đã từng làm trên hai mươi sáu thế kỷ về trước.

Cuối cùng, trong tu hành Phật giáo, Phước và Huệ là đôi chân của vị hành giả đang trên đường đi đến vùng đất Phật. Nếu thiếu mất một chân thì ngay lập tức người ấy sẽ trở thành què quặt và sẽ không bao giờ tự mình có thể đi đến được đất Phật. Thật vậy, theo giáo lý nhà Phật, nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng. Nói cách khác, nếu không tu phước nơi thân thì nơi tâm sẽ lang thang quanh quẩn mà không có sự đình chỉ những loạn động của tư tưởng và cũng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đạo Phật là con đường tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người, tu tập phước và huệ song song để họ có thể loại trừ những thứ ấy để nếu chưa thành Phật thì ít nhất chúng ta cũng trở thành một chân Phật tử có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

## *Simultaneous Cultivations of Blessings & Wisdom*

In Buddhist cultivations, there are several different dharma doors, but there are only two ways of cultivation: Cultivation of merits and cultivation of wisdom. Cultivate to gather merits includes various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Merit is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Practices of blessing or sundry practices are various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Merit is the quality in us which ensures future benefits to us, material of spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all my good deeds I wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink I wish to extinguish the fire of hunger and thirst. I wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack.

My life, and all my re-birth, all my possessions, all the merit that I have acquired or will acquire, all that I abandon without hope of any gain for myself in order that the salvation of all beings might be promoted.”

Truly speaking, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain a number of virtues that contribute a considerable part in the process of going beyond the six paths of the samsara. Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. While blessing (merit) is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one’s own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, ‘I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.’ It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the ‘Doubly-Perfected Honored One.’ According to the Platform Sutra, Chapter Three, the Master told Magistrate Wei, “Emperor Wu of Liang’s mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called ‘seeking blessings.’ Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings.” The Master further said, “Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue.

Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue. Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is merit, and the correct use of the undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the 'me and mine' are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the 'me and mine,' because of the greatness of the 'self,' and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one's nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one's own nature, not sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue."

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

For any Buddhist practitioners, Wisdom and Concentration play an extremely important role on the path of cultivation. Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. According to the Platform Sutra, Chapter

Four, the Sixth, Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are both good, the inner and outer are alike, and concentration and wisdom are equal. Self-enlightenment, cultivation, and practice are not a matter for debate. If you debate which comes first, then you are similar to a confused man who does not cut off ideas of victory and defeat, but magnifies the notion of self and dharmas, and does not disassociate himself from the four marks. Good Knowing Advisors, what are concentration and wisdom like? They are like a lamp and its light. With the lamp, there is light. Without the lamp, there is darkness. The lamp is the substance of the light and the light is the function of the lamp. Although there are two names, there is one fundamental substance. The dharma of concentration and wisdom is also thus.”

Devout Buddhists should always remember that hinderers or barriers caused by passions and delusion which aid rebirth and hinder to arising of wisdom. Owing to the practice of all knowledge, the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas, nothing that we don't know. Besides, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain the wisdom eye that sees all things as unreal. With the wisdom-eye, a Bodhisattva takes in at a glance all the wonders and inconceivabilities of the spiritual realm to its deepest abyss. This also means to discern the entity of things and their real state. This, in a sense, a philosophical way of looking at things. A person with the eye of wisdom can observe things that are invisible to the average person and can perceive matters that are beyond

imagination. He realizes that all things in this world are always changing and there is nothing existing in a fixed form. That is to say all things are impermanent, nothing in the universe is an isolated existence, having no relation to other things; everything exists in relationship with everything else like the meshes of a net, nothing has an ego. At the same time, practitioners will attain the force of wisdom or the ability to maintain clear wisdom or the power of wisdom (awareness) which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates.

The goal of practicing of meditation is to attain wisdom. True wisdom arises from purity of mind. The real wisdom is not attained from reading and studying sutras or books; the wisdom we attain from reading and studying is only worldly knowledge and not true wisdom. Besides, practitioners who cultivate wisdom should always be clear and not be deluded on the law of cause and effect. Buddhist ancients often said: “Bodhisattvas fear (are afraid of) causes; living beings fear effects (results or consequences).” As a matter of fact, all those who cultivate wisdom know that both cause and effect are closely related as they co-exist mutually. Everything in this world is subject to the law of cause and effect. Everything is empty and impermanent, but the law of cause and effect never changes. Because Bodhisattvas, those who cultivate wisdom, are afraid of bad consequences in the future, not only they avoid planting evil-causes or evil karma in the present, but they also diligently cultivate to gradually diminish their karmic obstructions; at the same time to accumulate their virtues and merits, and ultimately to attain Buddhahood. However, sentient beings complete constantly to gather evil-causes; therefore, they must suffer evil effect. When ending the effect of their actions, they are not remorseful or willing to repent. Not only do they blame Heaven and other people, but they continue to create more evil karma in opposition and retaliation. Therefore, enemies and vengeance will continue to exist forever in this vicious cycle. From the beginningless time, due to our lack of wisdom, we perceive and behave foolishly, and thus suffer afflictions and sufferings. According to Buddhism, there are consequences, either good or bad, to our thoughts, words and actions. Some people believe that reasons that cause sufferings and afflictions come from external environments and conditions, but to Buddhism, these reasons lie within

everyone of us. Devout Buddhists should always remember that sufferings and afflictions caused by ignorance, while the source of happiness and Nirvana is wisdom. For this reason, we must cultivate to transform these sufferings and afflictions into peace, mindfulness, happiness, and final goal of Nirvana. If we want to change direction away from greed, anger, delusion, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, lying... the only way to achieve our goal is to attain a real wisdom. For with the real wisdom we can overcome the above mentioned ten evil robbers. The, our lives will become more pure and peaceful.

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

In Buddhism, wisdom is the highest virtue of all. It is usual to translate the Sanskrit term "Prajna" (pali-Panna) by "wisdom," and that is not positively inaccurate. When we are dealing with the Buddhist tradition, however, we must always bear in mind that there Wisdom is taken in a special sense that is truly unique in the history of human thought. "Wisdom" is understood by Buddhists as the methodical contemplation of 'Dharmas.' This is clearly shown by Buddhaghosa's formal and academic definition of the term: "Wisdom has the characteristic of penetrating into dharmas as they are themselves. It has the function of destroying the darkness of delusion which covers the

own-being of dharmas. It has the manifestation of not being deluded. Because of the statement: 'He who is concentrated knows, sees what really is,' concentration is its direct and proximate cause." Wisdom is a weapon of enlightening beings, dissolving all ignorance and afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. In short, practitioners who cultivate merits alongside wisdom will realize how this body of liberties and endowments is found but once, is difficult to obtain, and is easily lost; and partake of its essence, make it worthwhile, undistracted by the meaningless affairs of this life. Practitioners who cultivate merits alongside wisdom will always enthusiastically practice avoiding negative actions and always cultivate to accumulate virtues and finally reach the complete emancipation.

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

Finally, in Buddhist cultivations, merits and wisdom are two feet of a practitioner who is walking toward the Buddha-Land. If lack just one, that person immediately becomes disabled and will never be able to reach the Buddha-Land. As a matter of fact, according to Buddhist teachings, without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought. In other words, if we don't cultivate merits in our own body, our mind will wander around without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect



enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. The code of conduct set forth by the Buddha is not a set of mere negative prohibitions, but an affirmation of doing good, a career paved with good intentions for the welfare of happiness of mankind. These moral principles aim at making society secure by promoting unity, harmony and mutual understanding among people. Devout Buddhists should always remember that Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially human beings, to observe and practice discipline, meditation, and wisdom so that we can eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist who has a peaceful, mindful and happy life.



## **Tài Liệu Tham Khảo**

### **References**

1. Trích trong *Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu*, cùng tác giả *Thiện Phúc*, California, U.S.A., 2021, *Quyển 2—Extracted from Let's Learn & Practice Together, the same author Thiên Phúc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*
2. *Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh*, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
3. *The Diamond Sutra and the Sutra Of Hui-Neng*, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
4. *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
5. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
6. *An Index to the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
7. *Kim Cang Giảng Giải*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
8. *Lá Thư Tịnh Độ*, Đại Sư Ấn Quang, dịch giả Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1956.
9. *The Land of Bliss*, Luis O. Gomez, 1996.
10. *Liên Tông Thập Tam Tổ*, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1956.
11. *Liên Tông Bảo Giám*, Đại Sư Ưu Đàm, Việt dịch Thích Minh Thành, NXB Đông Phương, 2009.
12. *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
13. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
14. *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mãn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
15. *Nguyện Sinh Kệ Chú Lược Luận Tịnh Độ*, Đàm Loan, Việt dịch Thích Nhất Chân, NXB Tôn Giáo, 2007.
16. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, *Tập I, II & III—The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, *Volumes I, II & III.*
17. *Niệm Phật Căn Bản Cho người Tại Gia*, 2 tập, Thiện Phúc, USA, 2018—*Basic Buddha Recitation For Lay People*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2018
18. *Niệm Phật Thập Yếu*, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1950.
19. *Pháp Bảo Đàn*, Dương Thanh Khôi, Vinhlong, VN, 2007.
20. *Pháp Bửu Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
21. *Pháp Môn Tịnh Độ*, Hòa Thượng Thích Trí Thủ, Sài Gòn, 1961.
22. *Pháp Môn Tịnh Độ Thù Thắng*, Hòa Thượng Thích Hân Hiền, 1991.
13. *Phật Giáo Tuyển Luận*, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—*Selective Buddhist Essays*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.
23. *Phật Học Phổ Thông*, Thích Thiện Hoa: 1958 (3 volumes).
24. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Tập III, Chương 60—Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Volume III, Chapter 60.*
25. Trích trong *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Tập II, Chương 21, Tập IV, Chương 61—Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, *Volume IV, Chapter 61.*

16. *Kinh Phật Thuyết A Di Đà, Hán dịch Cưu Ma La Thập, Việt dịch Cư Sĩ Tuệ Nhuận, 1951.*
27. *Quy Sơn Cảnh Sách, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.*
28. *Quy Sơn Ngũ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.*
29. *Sự Tích Phật A Di Đà, 7 Vị Bồ Tát và 33 Vị Tổ Sư, Trần Nguyên Chấn, 1950.*
30. *Tam Kinh Tịnh Độ, Hòa Thượng Thích Trí Thủ, Sài Gòn, 1961.*
31. *Tám Quyển Sách Quý, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1954.*
32. *Thiền Trong Đạo Phật, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I, II & III—The Zen In Buddhism, Thiện Phúc, USA, 2018, Volumes I, II & III.*
33. *Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.*
34. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.*
35. *Trích trong Tập III, bộ Thiền Trong Đạo Phật của cùng tác giả—Extracted from Volume III of the Zen In Buddhism of the same author.*
36. *Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.*
37. *Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.*
38. *Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.*
39. *Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.*
40. *Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.*
41. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.*
42. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.*
43. *Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.*
44. *Vãng Sanh Tịnh Độ Luận Giảng Ký, Ấn Thuận, Việt dịch Thích Nhất Chân, NXB Tôn Giáo, 2007.*
45. *Vô Lượng Thọ Kinh Ưu Bà Đề Xá, Đàm Loan, Việt dịch Thích Nhất Chân, NXB Tôn Giáo, 2007.*
46. *The Vimalakirti Nirdeśa Sutra, Charles Luk, 1972.*