

*THIỆN PHÚC*

***NHỮNG ĐÓA***

***HOA VÔ ƯU***

***THE SORROWLESS***

***FLOWERS***

***TẬP I***



*Copyright © 2012 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.*

## *Lời Mở Đầu*

Hai mươi sáu thế kỷ về trước, Thái Tử Tất Đạt Đa đã ra đời tại hoa viên Lâm Tỳ Ni, dưới một gốc cây Vô Ưu. Ngày đó, Thái Tử đã có dịp cai trị một vương quốc, nhưng Ngài đã từ chối. Ngài đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, lang thang một mình trong rừng thẳm. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, cuối cùng Ngài tìm ra con đường “Trung Đạo” cho cuộc tu hành của chính mình và Ngài đã thành Phật. Mặc dầu Đức Phật đã tịch diệt trên 2.500 năm trước tại vùng Câu Thi Na của miền Bắc Ấn, nhưng giáo pháp mang đầy tình thương, trí tuệ và vô ưu của Ngài vẫn còn đây. Và đạo Phật vẫn tiếp tục là một tôn giáo vĩ đại đã giác ngộ nhân loại từ hơn hai mươi lăm thế kỷ nay. Khi Đức Phật thị hiện, những hiện tượng kỳ diệu đã xảy ra. Tại Vườn Lâm Tỳ Ni, rừng hoa Vô Ưu nở rộ cùng lúc với sự nở rộ của rừng hoa Ưu Đàm. Người ta nói rằng cây Ưu Đàm Ba La có trái mà không có hoa. Thường thì lâu lắm nó mới nở hoa một lần (khoảng 3000 năm). Một số nhà Phật học cho rằng Vô Ưu và Ưu Đàm, nếu xét về biểu tượng và ẩn dụ, chỉ là hai tên gọi của một loài cây, nhưng thật ra về mặt thực vật thì đây là hai loại cây hoàn toàn khác nhau. Kinh Vô Lượng Thọ cũng không phân biệt giữa Vô Ưu và Ưu Đàm khi nói: “Vô lượng ức kiếp khó gặp, khó thấy, vì loài hoa Ưu Đàm này chỉ đúng thời mới xuất hiện.” 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 loài hoa Ưu Đàm này. Dù hoa Ưu Đàm và hoa Vô Ưu có giống hay có khác nhau thế nào đi nữa, chúng ta vẫn có thể nói chắc chắn rằng từng lời nói của Đức Thích Tôn Từ Phụ là từng cánh hoa “Vô Ưu” hiếm hoi và tuyệt diệu xoáy sâu vào lòng người. Mà thật vậy, chính Đức Phật có lần đã dạy: “Giống như biển cả, tuy mênh mông, nhưng chỉ có một vị, vị mặn; cũng như vậy, giáo lý của ta, tuy có nhiều mặt và bao la như đại dương nhưng chỉ có một vị, vị vô ưu của Niết Bàn.” Niết Bàn trong Phật giáo không phải là một nơi chốn để cho chúng ta đi đến, mà nó chỉ là trạng thái của sự chấm dứt hoàn toàn mọi lo âu, thay đổi; trạng thái của sự an tịnh tuyệt đối, của sự không còn dục vọng, lừa dối và đau khổ; cũng như sự diệt trừ hoàn toàn sự luân hồi sanh tử.

Quyển sách nhỏ này chỉ nhằm mục đích trình bày những cánh hoa “Vô Ưu” mà Phật Tổ đã trao truyền lại hơn hai mươi lăm thế kỷ về trước. Những cánh hoa “Vô Ưu” này của Phật Tổ sẽ có công năng rất lớn nếu chúng ta chịu lắng nghe và làm theo những gì Ngài chỉ dạy. Thật vậy, nếu chúng ta chịu lắng nghe và làm theo những gì mà Phật Tổ đã chỉ dạy, thì những cánh hoa “Vô Ưu” mà Ngài đã trao truyền lại cho chúng ta sẽ giúp chúng ta giải thoát khỏi mọi ưu phiền, cũng như tất cả những xiềng xích nô lệ, những tập tục mê tín dị đoan, và những khổ đau phiền não khác trên cõi đời này. Những cánh hoa “Vô Ưu” trong quyển sách nhỏ này sẽ giúp cho chúng ta thấy được những ý tưởng cốt lõi của một cuộc sống “Vô Ưu” mà bất cứ người Phật tử nào cũng đều muốn tiến đến trong đời sống hằng ngày. Những cánh hoa “Vô Ưu”

này chính là hiện thân của tất cả các đức hạnh của Đức Phật mà Ngài đã thuyết giảng. Trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng hóa, Ngài đã chuyển những lời thuyết giảng thành hành động và khiến chúng biến thành một rừng hoa vô ưu cho nhiều thế hệ về sau này của chúng ta. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đã từng lo âu và khổ sở. Nếu vậy, thì chúng ta hãy cùng nhau đọc qua tập sách này vì chủ đề của nó là những cánh hoa “Vô Ưu” dành cho những ai có quá nhiều lo âu, lo âu thái quá, thậm chí đến lúc gần chết vẫn còn lo âu. Lo lắng và khổ sở là hai tai họa lúc nào cũng đi liền nhau. Hễ khi nào bạn cảm thấy lo lắng, cũng có nghĩa là bạn đang trải qua khổ sở. Nếu chúng ta thực sự muốn tu tập theo con đường mà Đức Phật đã tu tập gần 26 thế kỷ về trước thì hy vọng rằng quyển sách nhỏ này có thể giúp chúng ta nghe được những tiếng thì thầm của Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni rằng từ bỏ cuộc sống thế tục có nghĩa là từ bỏ những hành động vô tâm và cầu thả có thể đưa đến trục trặc trong cuộc sống. Từ bỏ cuộc sống thế tục là từ bỏ sự loạn động và sự căng thẳng làm tổn hại đến hệ thần kinh của chúng ta và có thể dẫn tới trăm ngàn thứ bệnh hoạn cho thân tâm chúng ta. Từ bỏ cuộc sống thế tục không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống của chính mình, mà nó có nghĩa là chúng ta làm một cuộc hành trình hướng về nội tâm trong cuộc sống thế tục này. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể thấy được chính mình như là mình, và từ đó mới có thể biết cách làm sao vượt qua những khuyết điểm và giới hạn để được mạnh mẽ hơn trong cuộc sống. Rất nhiều người trong chúng ta đã và đang đi tìm phương cách. Chúng ta nghĩ rằng mọi vấn đề đều có thể được giải quyết từ bên ngoài, chúng ta đã lầm... Hầu hết mọi vấn đề đều phát nguồn từ bên trong mà ra và chỉ có thể giải quyết được khi chúng ta cố gắng đi trở vào bên trong để thấy chính mình.

Quyển sách này chỉ nhằm trình bày những cánh hoa “Vô Ưu” giúp cho độc giả hiểu được những phương thức đơn giản và dễ thực hành nhất cho bất cứ ai muốn có một cuộc sống vô ưu, nhất là những người tại gia. Nên nhớ rằng Đức Phật là một nhân vật sống thật chứ không phải là huyền thoại. Chính Ngài đã để lại một bức thông điệp về cuộc sống “Vô Ưu” và “Giải Thoát” được xem như là những cánh hoa “Vô Ưu” cho nhân loại hoàn vũ. Mọi người chúng ta phải nên gìn giữ một cách trân trọng những đóa hoa “Vô Ưu” mà Đức Phật đã truyền trao vì chúng là thành quả của trí tuệ vĩ đại của Ngài. Bản chất giác ngộ của những đóa hoa “Vô Ưu” này sẽ giúp chúng ta thấy rõ căn rễ của tội lỗi đến từ vô minh và từ đó có thể triệt tiêu được những gì cần triệt tiêu. Theo Đức Phật, tất cả những lo âu, khổ đau, phiền não, bất mãn, và tuyệt vọng trong cuộc sống là do tam độc tham-sân-si mà ra. Bức thông điệp bất diệt của Ngài đã làm rung động nhân loại qua nhiều thời đại. Đối với người Phật tử, nó đã trở thành những đóa hoa “Vô Ưu” cần thiết cho xã hội đang sống trong ưu lo, đau khổ và phiền não hiện nay. Kỳ thật, không riêng Phật tử, mà cả thế giới ngày nay càng ngày càng hướng về những cánh hoa “Vô Ưu” mà Đức Phật đã truyền trao, vì chính những cánh hoa này thật sự tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại. Hy vọng quyển sách nhỏ này sẽ phơi bày cho chúng ta phần nào những cốt lõi của giáo lý nhà

Phật. Hơn hai ngàn năm trăm năm trôi qua, thế mà những đóa “Vô Ưu” của Đức Phật chẳng những không héo úa theo thời gian, mà ngược lại, càng ngày càng tăng thêm sinh khí cho chân lý mà Đức Phật đã một lần tuyên thuyết. Những cánh hoa “Vô Ưu” này thể hiện rõ nét lời dạy của vị Thầy vĩ đại đã và đang tiếp tục soi sáng thế giới đầy lo âu, khổ đau, phiền não và tối tăm này, giống như vườn hoa rực nở vào mùa xuân mang lại sinh khí cho cả nhân loại.

Người ta có thể ví giáo pháp của Đức Phật với những thứ gì tốt đẹp nhất. Có người ví giáo pháp của Ngài như một cây cầu thép không bao giờ hư hoại với thời gian; có người ví chúng như ánh hào quang soi sáng cả thế giới khổ đau và tăm tối. Riêng quyển sách này, chúng ta trân trọng giáo pháp ấy như những đóa hoa “Vô Ưu” có công năng giải tỏa hết mọi khổ đau phiền não cho toàn thể nhân loại. Đức Phật đã ra đời tại hoa viên Lâm Tỳ Ni, dưới một gốc cây Vô Ưu. Trong suốt cuộc đời hoàng hóa của Ngài, Ngài đã cố gắng hết sức mình để đem những cánh hoa “Vô Ưu” này đến với tất cả nhân loại. Những cánh hoa “Vô Ưu” đã cho thấy rõ tôn giáo này hoàn toàn không có thái độ u sầu, phiền muộn, và buồn bã như người ta hiểu lầm. Vì những lý do đó nên những đóa “Vô Ưu” của Đức Phật sẽ trường tồn khi nào mặt trời, mặt trăng và con người còn hiện hữu trên mặt đất này. Nếu chúng ta chịu hưởng về những đóa “Vô Ưu” này và sống tu y theo lời Phật dạy, thì chúng ta sẽ thoát khỏi những lo âu, phiền muộn, cũng như khổ đau phiền não để an trụ tâm mình trong niết bàn miên viễn. Dù thích hay không thích, những phút giây hiện tại này là tất cả những gì mà chúng ta phải làm việc. Bất hạnh thay, đa phần chúng ta thường hay quên chúng ta đang ở đâu. Hy vọng chúng ta có thể mang những cánh hoa “Vô Ưu” vào những sinh hoạt hằng ngày để có thể sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút “này” trong cuộc sống của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể học hỏi để tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của chính chúng ta.

Anaheim ngày 3 tháng 8 năm 2011  
Thiện Phúc

## *Preface*

Twenty-six centuries ago, Prince Siddhartha was born in Lumbini Park, under a “Sorrowless” tree. On that occasion, Prince Siddhartha had already had the chance to rule a kingdom, but He had refused. He renounced all luxurious materials and wandered through the forest by himself. After six years of ascetic cultivation, eventually He discovered the “Middle Way” for his cultivation path and became a Buddha. Even though the Buddha passed away 2500 years ago in Kusinagara, a small village in Northern India, His teachings of love, wisdom and worry free approach never died. And, Buddhism is still a great religion which has been enlightening human beings for more than twenty-five centuries. When the Buddha appeared, wonderful events happened. The forest of ashoka trees bloomed with beautiful flowers at the same time with the blooming of the Udumbara forest. An “Udumbara” tree is said to bear fruit without flowers. It is said to bloom once in a very long period of time (about 3,000 years). Some Buddhologists believe that in symbols and analogies, sorrowless flowers and Udumbara flowers are just one. However, botanists confirm that these two plants are totally different. There are no distinguishes between these two flowers in the Measureless Life Sutra, volume One. The sutra mentions: “It is extremely difficult to encounter the Udumbara flowers in measureless kalpas because they only appear at the right time.” The udumbara flower is a symbol of the rare appearance of a Buddha. This flower is said to bloom 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. No matter how Udumbara and Sorrowless Flowers are similar or different, we still be certain that each word of the Lord Buddha is a rare and wonderful petal of the “Sorrowless flower” that penetrates deeply into our heart. As a matter of fact, the Buddha once said: “Just as the ocean, although vast, is of one taste, the taste of salt, so as my teaching, although many-faceted and vast as the ocean, is of one taste, the taste of worrilessness of Nirvana.” Nirvana in Buddhism is not a place to come, it is a condition of total cessation of changes, of perfect rest, of the absence of desire, illusion and sorrow, as well as a state of the total obliteration of everything that constitutes a physical man, and a state of no more rebirth.

The purpose of this small book is to highlight all the petals of the “Sorrowless Flowers” that the Buddha handed down more than twenty-five centuries ago. These petals of the “Sorrowless Flowers” of the Buddha will have great effect in our life, if we really want to listen to Him and do accordingly. In fact, if we really want to listen to Him and do accordingly, then these petals of the “Sorrowless Flowers”, which the Buddha handed down to us, will help us release from all sorrows, as well as bondages, superstitious practices and all other sufferings and afflictions in this world.

These petals of the “Sorrowless Flowers” in this book will help us see the core ideas of a sorrowless life that any Buddhist would like to adopt in his life. These petals of the “Sorrowless Flowers” were the embodiment of the virtues of the Buddha. During the forty-five years of teaching, the Buddha translated all His words into action and caused the blooming of the forest of the “Sorrowless Flowers” for the next many generations. Certainly, everyone already experienced being worried and miserable. If so, let us read this book together for its theme is dedicated to those who worry themselves unduly, even until the time of approaching death. Worries and miseries are two disasters that go hand in hand at all times. If you feel worried, you are miserable. If we really would like to cultivate exactly the way that the Buddha cultivated almost 26 centuries ago, we hope that this little book can help us all hear the whispers of Sakyamuni Buddha telling us to renounce the worldly life but, not to run away from life, but to face it with mindfulness. Renouncing the worldly life means renouncing mindless and careless actions that lead to problems. Renouncing the worldly life means renouncing its noise, its stresses and strains which damage our nervous system and lead to hundreds of thousands of physical and mental illnesses. Renouncing the worldly life does not mean that we renounce our life. It means that we are making an inward journey in the worldly life. Only that we are able to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations to build a stronger life. A lot of us have been searching for solutions to our various problems in vain because of our wrong approach and method. We think all problems can be solved externally but, that is wrong. Most problems are internal and can only be solved when we try to make an inward trip to examine ourselves first.

This book is only designed to show readers some of the petals of the “Sorrowless Flowers” for any Buddhists who want to have worry free life, especially lay people. Remember that the Buddha was a real human being, not a myth. He gave a message on a sorrowless and liberated life to mankind in the world. Everyone should respectfully keep these “Sorrowless Flowers” handed down by the Buddha, for they are the results of His Great Wisdom. The nature of enlightenment of the “Sorrowless Flowers” will help us see clearly the roots of all sins, causing ignorance and thus, we can eliminate what needs be eliminated. According to the Buddha, all the worries, miseries, afflictions, discontents and disappointments in life are caused by the three poisons of desire, anger, and ignorance. His eternal message has thrilled people through the ages. For Buddhists, His message has become petals of the “Sorrowless Flowers”, which are more needed for a sorrowful, suffering and afflictive society today. In fact, not only Buddhists, the whole world today turns more and more towards these “Sorrowless Flowers” handed down to us from the Buddha, because these flowers alone represent the conscience of humanity. We hope that this little book can provide us with the essence of Buddhist thoughts. More than two thousand five hundred years passed by, but these “Sorrowless Flowers” of the Buddha never

wither; on the contrary, they have only added to the vitality of the Truth that He once lectured. These “Sorrowless Flowers” clearly represent the Great Teacher’s teachings and, continue to blossom in a world full of worries, miseries, afflictions and darkness in the same manner as a garden of flowers in the spring brings the vitality to all human kind.

People can examine the Buddha-dharma with whatever suits them. Someone compares the Buddha-dharma with a bridge well built of flexible steel that is never destroyed by time; others compare His teachings as a radiance that goes through a world of suffering and darkness. For this book, we respectfully consider the Buddha’s Teachings as the “Sorrowless Flowers” that have the ability to eliminate all sufferings and afflictions for all human beings. The Buddha was born in Lumbini Park, under An Ashoka Tree. During His life, he had tried His best to bring these “Sorrowless Flowers” to all human beings. These “Sorrowless Flowers” show us His teachings are quite opposed to the sorrowfull and gloomy attitude and, is misunderstood by some people. For these reason, the “Sorrowless Flowers” of the Buddha will last as long as the sun, the moon and beings still exist upon the earth. If we are willing to follow these “Sorrowless Flowers”, that is willing to live and to follow teachings of the Dharma, surely escape worries, misery as well as sufferings and afflictions. And, we will be able to dwell our minds in an eternal nirvana. Like it or not, this very moment is all we really have to work with. Unfortunately, most of us always forget what we are in. We hope that we are able to bring these “Sorrowless Flowers” to our daily activities and are able to live our very moment connected to ourselves, as well as are able to accept the truth of this moment in our life. So, we can learn from it and move on in our real life.

Anaheim, August 3, 2011

Thiền Phúc



## *Lời Giới Thiệu*

Đạo hữu Trần Ngọc pháp danh Thiên Phúc là một học giả nghiên cứu khá sâu sắc về Phật pháp, đã biên soạn bộ tự điển Phật giáo Việt-Ngữ và Anh Ngữ rất kỹ lưỡng. Đồng thời, đạo-hữu cũng đã biên soạn bộ Phật Pháp Căn Bản và mười tập sách giáo lý phổ thông bằng tiếng Việt để giúp các bạn trẻ muốn tìm hiểu Phật pháp. Sau khi đọc xong những bộ sách trên, tôi thành thật tán thán công đức của đạo hữu, đã bỏ ra trên hai mươi mấy năm trời, để nghiên cứu và sáng tác, trong lúc đời sống ở Mỹ rất bận rộn. Hôm nay đạo hữu Thiên-Phúc lại đem tập sách “Những Đóa Hoa Vô Ưu” nhờ tôi viết lời giới thiệu. Tác phẩm “Những Đóa Hoa Vô Ưu” được viết bằng hai ngôn ngữ Việt-Anh rất dễ hiểu. Sau khi đọc xong, tôi nhận thấy tập sách với 592 bài toàn bộ viết về những lời dạy của Đức Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni, mà từng bài viết có thể được xem như là một đóa hoa vô ưu, một món quà tặng vô giá mà Đức Phật đã để lại cho chúng ta, được viết lại một cách chi tiết bởi đạo hữu Thiên Phúc.

Vô Ưu là không buồn phiền, không lo âu. Nói theo Phật pháp là không có phiền não làm náo loạn thân tâm. Nói khác hơn, là những đóa hoa hạnh phúc và an lạc nhất. Mỗi bài trong “Những Đóa Hoa Vô Ưu” của đạo hữu Thiên Phúc là những niềm an lạc nhất từ những lời dạy của Đức Phật. Tôi nghĩ rằng vị nào có duyên lành để mắt đọc tác phẩm “Những Đóa Hoa Vô Ưu” này chắc chắn sẽ gạt hái được niềm an lạc nhất đời.

Sau khi tham khảo xong tác phẩm, tôi thành thật cảm ơn đạo hữu Thiên Phúc đã bỏ ra rất nhiều thì giờ trong đời sống bộn bề ở Hoa Kỳ để soạn thảo và viết những “Những Đóa Hoa Vô Ưu” để cống hiến cho các độc giả hữu duyên với Phật Pháp sẽ được niềm hạnh phúc và an lạc vô biên. Đây là một công đức pháp thí khó nghĩ bàn. Tôi cũng muốn nhân đây chân thành ca ngợi tinh thần vị tha của đạo hữu Thiên Phúc, đã vì sự an lạc và hạnh phúc vô biên của chúng sanh mà bỏ ra nhiều thì giờ để viết thành tác phẩm “Những Đóa Hoa Vô Ưu” này.

Hôm nay nhân mùa Phật Thành Đạo Phật lịch 2555 tây lịch 2011, tôi rất hoan hỷ giới thiệu tác phẩm Những Đóa Hoa Vô Ưu do đạo hữu Thiên Phúc sáng tác, đến tất cả độc giả bốn phương, như một món ăn tinh thần rất quý giá và thật cần thiết cho mọi gia đình. Hy vọng tập sách này trở thành Kim Chỉ Nam, có thể giúp cho các độc giả nhận được một niềm hoan hỷ, an lạc, hạnh phúc trong hiện tại và tiếp nhận được cốt lõi giáo lý của đức Thế-tôn một cách dễ dàng, nhờ hiểu rõ mà thực hành được chính xác, từ đó quý vị sẽ cải thiện được đời sống tinh thần, từ thấp đến cao, từ cao đến cao hơn và sau cùng tâm hồn được mở rộng, thành tựu được đạo nghiệp một cách dễ dàng. Xin cầu chúc quý độc giả sẽ tìm được niềm vui trong những “Những Đóa Hoa Vô Ưu” do đạo hữu Thiên Phúc trước tác.

Cẩn Bút

Sa-môn Thích Chơn Thành

## *Introduction*

Mr. Ngoc Tran, his Buddha Name Thien Phuc, is a Buddhist scholar, who has an extensive knowledge of Buddhism. Thien Phuc is also the author of Vietnamese-English Buddhist Dictionary, English-Vietnamese Buddhist Dictionary, the Basic Buddhist Doctrines, and ten volumes of Buddhism in Daily Life. These books help Buddhists understand the application of Buddhist theory in their daily activities. After reading these volumes, I sincerely commend Thien Phuc, who has spent more than two decades studying and composing these books, regardless of his busy and hurried life in the United States. Today, Mr. Thien Phuc Ngoc Tran brought me a draft of three volumes called the “Sorrowless flowers” and asked me to write an introduction for this work. The work is written in Vietnamese and English and is very easy to understand. After reading the three volumes of the “Sorrowless flowers”, I found all 592 lectures in these books were written about the Buddha’s teachings. And, each lecture can be considered as a sorrowless Flower, which handed down by the Buddha to all of us.

Sorrowlessness means a state of mind that is without sorrow or without worry. In Buddhism, sorrowlessness means something that does not disturb the body and mind. In other words, these are the sorrowless flowers with the power to bring the most peaceful state of mind to all of us. I think whoever has the opportunity to read the “Sorrowless Flowers” will achieve the most peaceful states of mind.

After reading these volumes, I sincerely thank Mr. Thien Phuc Ngoc Tran, who sacrifice so much time in his busy life in the United States in order to be able to complete this work and contribute to our unlimited happiness and peace for all of us. This work is the unthinkable merit of giving of the Buddhadharma. I also want to take this opportunity to send my appreciation to Mr. Thien Phuc Ngoc Tran for his altruism. For the sake of all beings’ unlimited happiness and peace, he spend so much time to complete this work.

By the commemoration festival of the Buddha’s Enlightenment in the year of 2555 (2011), I am glad to introduce this great work to all readers. This is precious spiritual nourishment for everybody. After reading these three volumes, I am glad to send my personal congratulations to Ngoc Tran for these books and his laborious, detailed and extensive work in highlighting details and summarizing the beliefs, teachings and practices of Lord Sakyamuni Buddha. I am very please to praise the author’s merits for his accomplishment of this rare religious and cultural work. These books are a genuine contribution to the propagation of the Dharma. I would like to take this opportunity to highly recommend it to all Monks, Nuns, Buddhist practitioners, as well as to any readers of Buddhist texts. With the hope that each and everyone of you will possess and to utilize the book series of the “Sorrowless Flowers” as a guide to aid in your deeper study of Buddha-Dharma so that we can all have peaceful and happy lives at the present moment. As we understand the core meanings of the Buddhadharma and as we understand the exact meanings of the Dharma, we can put them into practice to improve our body and mind and, eventually to attain the Way.

Respectfully

Most Ven. Thich Chon Thanh

## *Cảm Tạ*

Trước nhất, tác giả xin chân thành cảm tạ Hòa Thượng Thích Giác Nhiên đã khuyến khích tác giả từ những ngày đầu khó khăn của công việc biên soạn. Lúc còn khỏe mạnh, mặc dầu rất bận rộn, thầy đã dành nhiều thì giờ quý báu coi lại bản thảo và giảng nghĩa những từ ngữ cũng như những giáo lý khó hiểu. Kế thứ, tác giả cũng xin chân thành cảm tạ Hòa Thượng Tiến Sĩ Thích Quảng Liên, Hòa Thượng Tiến Sĩ Claude Ware, Hòa Thượng Thích Chơn Thành, Hòa Thượng Thích Giác Lương, Hòa Thượng Thích Nguyên Đạt, Hòa Thượng Thích Giác Phúc, Hòa Thượng Thích Giác Ngộ, Hòa Thượng Thích Giác Tràng, Hòa Thượng Thích Giác Giới, Hòa Thượng Thích Giác Toàn, Hòa Thượng Thích Giác Tuệ, Hòa Thượng Thích Minh Thiện, và Hòa Thượng G.S. Thích Chơn Minh, Hòa Thượng Thích Minh Mẫn, Hòa Thượng Thích Minh Nguyên, Hòa Thượng Thích Tâm Vân, Thích Nguyên Trí, Thích Quảng Thanh, Thích Giác Sĩ, Thích Minh Huấn, cùng các chư Tăng khác như các thầy Thích Minh Đức, Thích Minh Thành, Thích Minh Đạt, Thích Minh Nhân, Thích Minh Nghị, Thích Minh Ân, Thích Minh Hiền, Thích Vô Đạt, Thích Minh Định, Thích Minh Thông, Thích Minh Nghĩa, Thích Nhuận Thư, các sư cô Thích Nữ Diệu Lạc, Thích Nữ Diệu Nguyệt, Thích Nữ Diệu Hóa, Thích Nữ Tịnh Hiền, Thích Nữ Diệu Đạo, Thích Nữ Diệu Minh, Thích Nữ Chân Thiện, Thích Nữ Liên Dung, Thích Nữ Liên Tánh, Thích Nữ Tịnh Liên, Thích Nữ Như Hạnh, Thích Nữ Hiền Liên và Thích Nữ Nhẫn Liên, cũng như các Giáo Sư Lưu Khôn, Giáo Sư Nghiêm Phú Phát, Giáo Sư Andrew J. Williams, Sonia Brousseau, Sheila Trương, Nguyễn thị Kim Ngân, Nguyễn Minh Lân, Minh Hạnh, Huệ Đức, Thiện Tài, Thiện Minh, Quảng Tâm, và Minh Chính... đã khuyến khích tác giả vượt qua những khó khăn trở ngại. Tác giả cũng xin chân thành cảm tạ cô Nguyễn Thị Ngọc Vân, cùng quý Thầy Cô Cựu Hiệu Trưởng Trường Trung Học Tổng Phước Hiệp, Ông Đào Khánh Thọ và Cô Võ Thị Ngọc Dung đã tận tình giúp đỡ tác giả trong suốt quá trình biên soạn bộ sách này.

Xin thành kính cúng dường tác phẩm này lên ngôi Tam Bảo, kế thứ cúng dường lên Thầy Bổn Sư, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới, kế thứ là cúng dường đến cha mẹ quá vãng là ông Lê Văn Thuận và bà Trần Thị Sửu, nhạc phụ và nhạc mẫu là ông Tân Ngọc Phiêu và bà Trần thị Phàn. Tôi cũng xin kính tặng tác phẩm này đến hiền phụ Tương Thực, và các con Thanh Phú, Thanh Mỹ, Thiện Phú. Tôi cũng nhân cơ hội này xin kính tặng tác phẩm này đến chị tôi, chị Ngọc Nhi Nguyễn Hồng Lệ, người đã hy sinh tương lai của chính mình cho tương lai tươi sáng hơn của các em. Tôi cũng rất biết ơn các em Ngọc Châu, Ngọc Sương, Ngọc Trước, Ngọc Đào, Ngọc Bích Vân, Ngọc Giới; cũng như các anh chị em Loan Trần, Mão Tân, Tuyển Thực, Tuân Thực, Tùng Thực, và Thuần Thực, những người đã hết lòng hỗ trợ và giúp đỡ tôi vượt qua những thử thách và khó khăn trong khi biên soạn bộ sách này. Cuối cùng tôi xin hồi hướng công đức này đến các anh chị em quá vãng Ngọc Hoa, Ngọc Huệ, Ngọc Minh, Ngọc Mai, Kim Hoàng, Thanh Huy, Ngọc Út, cùng tất cả những chúng sanh quá vãng đồng đặng vãng sanh Tây Phương Cực Lạc. Tác giả cũng chân thành cảm tạ toàn thể bà con đã tích cực yểm trợ. Không có sự yểm trợ này, chắc chắn bộ sách này không thể nào hoàn thành mỹ mãn được.

Xin tưởng niệm chư vị Cố Hòa Thượng Thích Quảng Liên và Thích Ân Huệ. Trước khi bộ sách này được xuất bản thì hai vị cố vấn giáo lý đáng kính của tôi là Hòa Thượng Thích Quảng Liên và Hòa Thượng Thích Ân Huệ viên tịch. Cầu mong mười phương chư Phật hộ trì cho các Ngài cao đăng Phật quốc.

Cuối cùng, tác giả xin thành kính hồi hướng công đức này đến pháp giới chúng sanh trong sáu đường pháp giới sẽ được vãng sanh Tịnh Độ.

Anaheim, California  
Ngày 3 tháng 8, năm 2011  
Thiện Phúc

## *Acknowledgements*

First, I would like to take this opportunity to thank Most Venerable Thích Giác Nhiên for encouraging me to start this project. Regardless of his busy schedules, he has taken his time to sit down and explain to me Buddhist terms and theories that I don't know. Secondly, I want to take this opportunity to thank Most Ven. Dr. Thích Quảng Liên, Most Ven. Dr. Claude Ware, Most Ven. Thích Chơn Thành, Most Ven. Thích Giác Lượng, Most Ven. Thích Nguyên Đạt, Most Ven. Thích Giác Phúc, Most Ven. Thích Giác Ngộ, Most Ven. Thích Giác Tràng, Most Ven. Thích Giác Giới, Most Ven. Thích Giác Toàn, Most Ven. Thích Giác Tuệ, Most Ven. Thích Minh Thiện, Most Ven. Prof. Thích Chơn Minh, Most Ven. Thích Minh Mẫn, Most Ven. Thích Minh Nguyên, Most Ven. Thích Tâm Vân, Most Ven. Thích Nguyên Trí, Most Ven. Thích Quảng Thanh, Most Ven. Thích Giác Sĩ, Most Ven. Thích Minh Huấn, Ven. Thích Minh Đức, Ven. Thích Minh Thành, Ven. Thích Minh Đạt, Ven. Thích Minh Nhân, Ven. Thích Minh Nghị, Ven. Thích Minh Ân, Ven. Thích Minh Hiền, Ven. Thích Vô Đạt, Ven. Thích Minh Định, Ven. Thích Minh Thông, Ven. Thích Minh Nghĩa, Ven. Thích Nhuận Thư, Bhikkunis Thích Nữ Diệu Lạc, Thích Nữ Diệu Nguyệt, Thích Nữ Diệu Hóa, and Thích Nữ Tịnh Hiền, Thích Nữ Diệu Đạo, Thích Nữ Diệu Minh, Thích Nữ Chân Thiên, Thích Nữ Liên Dung, Thích Nữ Liên Tánh, Thích Nữ Tịnh Liên, Thích Nữ Như Hạnh, Thích Nữ Hiển Liên and Thích Nữ Nhẫn Liên, Prof. Nghiêm Phú Phát, Prof. Lưu Khôn, Prof. Andrew J. Williams, Ms. Sonia Brousseau, Ms. Sheila Trương, Ms. Nguyễn Thị Kim Ngân, Mr. Nguyễn Minh Lâm, Minh Hạnh, Huệ Đức, Thiện Tài, Thiện Minh, Mr. And Mrs. Quảng Tâm and Minh Chính for their kind support and encouragement which have helped me overcome difficulties along every step of composing this book. I also would like to take this chance to send my special thanks to all my good spiritual advisors and friends, especially Ms. Nguyễn Thị Ngọc Vân, and Former Principals of Tong Phuoc Hiep High School, Mr. Đào Khánh Thọ, and Mrs. Võ Thị Ngọc Dung who have continuously provided support along every step of composing this book.

This work is respectfully dedicated to the Three Jewels, to my Original Master, Most Venerable Thích Giác Nhiên, to my deceased parents Mr. Lê Văn Thuận and Mrs. Trần Thị Sửu, and to my parents-in-law Mr. Tân Ngọc Phiêu and Mrs. Trần thị Phần. This work is also dedicated to my wife Tương Thực and children Thanh Phú, Thanh Mỹ and Thiện Phú, my longtime best friends for their enormous supports. I would like to take this opportunity to dedicate this work to my elder sister Ngọc Nhi Nguyễn Hồng Lệ who has sacrificed her own future for the brighter future of her other brothers and sisters. I am also enormously grateful to my brothers and sisters Ngọc Châu, Ngọc Sương, Ngọc Trước, Ngọc Đào, Ngọc Bích Vân, Ngọc Giới; as well as my sisters and brothers-in-law Loan Trần, Mão Tân, Tuyển Thực, Tuân Thực, Tùng Thực, and Thuần Thực, who have been wholeheartedly supporting and helping me overcome challenges and difficulties in completing this work. Last but not least, I would like to dedicate this work to my deceased brothers and sisters Ngọc Hoa, Ngọc Huệ, Ngọc Minh, Ngọc Mai, Kim Hoàng, Thanh Huy, Ngọc Út, and all deceased sentient beings. May all of them be reborn in the Western Paradise. I would also like to express my special gratitude to all my relatives for their support. Without their support, this work can not be accomplished.

This work is also in commemoration of Late Most Venerables Thích Quảng Liên and Thích Ân Huệ. Before the printing of this work, two of my Admirable Dharma Advisors, Most Venerable Thích Quảng Liên and Most Venerable Thích Ân Huệ passed away. May the Buddhas in the ten directions support them to advance into the Buddha-land to attain the Buddhahood there.

Last but not least, I would respectfully like to dedicate all merits and virtues derived from this work to all sentient beings throughout the six paths in the Dharma Realms to rebirth in the Amitabha Pure Land.

Anaheim, California,  
August 3, 2011  
Thiện Phúc

## *About The Author*

Thiền Phúc Trần Ngọc was born in 1949 in Vĩnh Long Province, a small town about 136 kilometers southwest of Saigon. AKA Ngọc-Em Trần. He grew up in Vinh Long town, South Vietnam and attended Tong Phuoc Hiep High School. He was born to a very poor family; however, his parents had tried their best to raise their all children with a minimum of high school education. He obtained his Bachelor in English in 1973, and Bachelor in Vietnamese-Chinese in 1974 at Cantho University. He was brought up in a Buddhist-tradition family. His grandparents and parents were devoted lay disciples of Honorable Venerable Master Minh Đăng Quang. He came to the United States in 1985 and became a disciple of Most Venerable Thích Giác Nhiên in the same year. He has been working for California State Department of Rehabilitation as a Rehabilitation Supervisor since 1988. His main responsibility is to supervise a unit of ten counselors who counsel people with problems, especially people with disabilities. He was very much impressed by the life and teachings of the Buddha. He realizes that Buddhism has been an important part of the cultural heritage, not only of Vietnam, but also of Southeast Asian countries and most parts of Asia. He started to compose “The Sorrowless Flowers” in 1995 and with the encouragement from Most Venerable Thích Giác Nhiên, he completed the first draft in 2005 and the final draft in 2011. He is also the author of a series of books written in Vietnamese and English titled “Buddhism in Life” (ten volumes), “Buddhism, a religion of Peace-Joy-and Mindfulness”, “Intimate Sharings with Parents and Children”, Vietnamese-English Buddhist Dictionary (06 volumes), English-Vietnamese Buddhist Dictionary (10 volumes), A Little Journey To India, Famous Zen Masters in Vietnamese and English, Basic Buddhist Doctrines (08 volumes), Zen In Life, and Zen In Buddhism (02 volumes).

# Mục Lục

|  |    |
|--|----|
| <i>Lời Dẫn Sách</i>  | 3  |
| <i>Lời Giới Thiệu</i>  | 9  |
| <i>Mục Lục</i>   | 15 |
| 1. Thời Kỳ Tiền Phật Giáo Trên Thế Giới— <i>The World During the Pre-Buddhism</i>                                      | 21 |
| 2. Sự Thành Hình Phật Giáo— <i>The Formation of Buddhism</i>   | 27 |
| 3. Đại Sự Nhân Duyên— <i>For the Sake of a Great Cause</i>   | 29 |
| 4. Đức Phật— <i>The Buddha</i>   | 31 |
| 5. Phật Đản Sinh— <i>Buddha's Birth Day</i>  | 34 |
| 6. Đức Phật Lịch Sử Thích Ca Mâu Ni— <i>The Historical Buddha Sakyamuni</i>  | 38 |
| 7. Bốn Cảnh làm Thay Đổi Cuộc Đời Đức Phật<br><i>Four Sights which Changed the Buddha's Life</i>                       | 44 |
| 8. Sáu Năm Khổ Hạnh của Đức Phật— <i>Six Years of Ascetic Practicing of the Buddha</i>                                 | 47 |
| 9. Thiên Thượng Thiên Hạ Duy Ngã Độc Tôn<br><i>In the Heavens Above and Earth Beneath I Alone Am the Honoured One</i>  | 48 |
| 10. Hình Ảnh Đức Phật qua Kinh Pháp Cú<br><i>The Image of the Buddha in the Dharmapada Sutra</i>                       | 49 |
| 11. Bài Pháp Đầu Tiên— <i>First Sermon</i>   | 50 |
| 12. Ý Nghĩa của Đạo Phật— <i>The Meanings of Buddhism</i>  | 51 |
| 13. Tôn Giáo Luôn Xây Dựng Trên Trí Tuệ của Con Người<br><i>A Religion which is Always Based on Human Inner Wisdom</i> | 53 |
| 14. Đạo Phật Có Phải Là Tôn Giáo Vô thần Hay Không?— <i>Is Buddhism Atheistic?</i>                                     | 55 |
| 15. Tôn Giáo của Chân Lý và Triết Lý Sống Động<br><i>A Religion of the Truth and A Living Philosophy</i>               | 55 |
| 16. Cốt Lõi Đạo Phật— <i>Cores of Buddhism</i>   | 67 |
| 17. Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý<br><i>Do no Evil, to Do Only Good, to Purify the Mind</i>     | 69 |
| 18. Niềm Tin Trong Đạo Phật— <i>Faith in Buddhism</i>  | 70 |
| 19. Lý Tưởng Phật Giáo— <i>Ideal of Buddhism</i>   | 77 |
| 20. Những Vấn Đề Siêu Hình trong Đạo Phật— <i>Metaphysical Issues in Buddhism</i>                                      | 78 |
| 21. Đạo Phật và Ý Niệm về Hình Tượng Phật<br><i>Buddhism and Buddha's statues and Images</i>                           | 79 |
| 22. Đạo Phật và Quan Niệm về Nguyên Nhân Đầu Tiên<br><i>Buddhism and the Concept of First Cause</i>                    | 82 |
| 23. Quan Niệm Linh Hồn Trong Phật Giáo— <i>The Concept of a Soul in Buddhism</i>                                       | 83 |
| 24. Giáo Dục trong Phật Giáo— <i>Education in Buddhism</i>   | 84 |
| 25. Đạo Phật và Việc Thờ Cúng Tổ Tiên— <i>Buddhism and Ancestor Worship</i>  | 86 |

|   |     |
|---|-----|
| 26. Đạo Phật và Cái Đẹp— <i>Buddhism and Beauty</i>   | 87  |
| 27. Đạo Phật Bi Quan hay Lạc Quan?— <i>Is Buddhism Pessimism or Optimism?</i>   | 89  |
| 28. Đạo Phật và Triết Học— <i>Buddhism vs Philosophy</i>  | 90  |
| 29. Phật Giáo và Khoa Học— <i>Buddhism and Science</i>  | 98  |
| 30. Thế Giới Hòa Bình và Chiến Tranh theo Quan Điểm Đạo Phật<br><i>World of Peace and War in Buddhist Point of View</i> | 100 |
| 31. Tính Thực Tiễn của Phật Giáo— <i>Pragmatism of Buddhism</i>   | 102 |
| 32. Bức Thông điệp Vô Giá của Đức Phật— <i>The Priceless Message from the Buddha</i>                                    | 104 |
| 33. Quan Niệm của Phật Giáo về Tiền Định— <i>Buddhist Concept on Fate</i>   | 105 |
| 34. Phật Giáo và Tri Thức— <i>Buddhism and Epistemology</i>   | 106 |
| 35. Phật Giáo và Cái Gọi Là “Đấng Sáng Tạo”— <i>Buddhism and a So-Called “Creator”</i>                                  | 108 |
| 36. Đạo Phật Chết— <i>Dead Buddhism</i>   | 110 |
| 37. Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo<br><i>“Marriage” according to the Buddhist Point of View</i>                      | 111 |
| 38. Sự Im Lặng Cao Quý— <i>Noble Silence</i>  | 114 |
| 39. Chúng Sinh— <i>Sentient Beings</i>  | 116 |
| 40. Sự Sáng Tạo ra Chúng Sinh Con Người— <i>Creation of Human Beings</i>  | 125 |
| 41. Sinh Tử— <i>Birth and Death</i>   | 126 |
| 42. Sự Sợ hãi Về Sinh Tử— <i>The Fear of Birth and Death</i>  | 133 |
| 43. Sau Khi Chết và Sau kiếp Sống Này— <i>After Death and After This Life</i>   | 136 |
| 44. Nhân Sinh Tử— <i>Causes of Birth and Death</i>  | 138 |
| 45. Cái Chết— <i>Death</i>  | 139 |
| 46. Chúng Sinh Bệnh Nên Bỏ Tật Bệnh<br><i>Sentient Beings Are Subject to Illness, Bodhisattvas are Ill As Well</i>      | 141 |
| 47. Thân Chúng Sinh Thân Phật— <i>Sentient Beings’ Bodies- Buddha’s Body</i>  | 143 |
| 48. Lục Phạm Tử Thánh— <i>Six Realms of the Samsara and Four Realms of the Saints</i>                                   | 145 |
| 49. Địa Ngục Theo Quan Điểm Phật Giáo— <i>Hells in Buddhist Point of View</i>   | 150 |
| 50. Địa Ngục Vô Gián— <i>Uninterrupted Hells</i>  | 155 |
| 51. Ngạ Quỷ— <i>Hungry Ghosts</i>   | 158 |
| 52. Súc Sinh— <i>Animals</i>  | 164 |
| 53. A Tu La— <i>War Gods (Asuras)</i>   | 166 |
| 54. Chúng Sinh Con Người (Nhân)— <i>Human Beings</i>  | 169 |
| 55. Đạo Nhân Theo Nho Giáo— <i>Man’s Virtue in Confucianism</i>   | 172 |
| 56. Vị Trí của Con Người Trong Tôn Giáo— <i>Man’s Place in Religions</i>  | 173 |
| 57. Thành Phần Vật Chất Tạo Nên Một Chúng Sinh Con Người<br><i>Material Components of a Human Being</i>                 | 177 |
| 58. Các Thành Phần Tâm Linh của Con Người— <i>Spiritual Elements of a Human Being</i>                                   | 178 |
| 59. Sinh Làm Người Là Khó— <i>It’s Difficult to Be Reborn as a Human Being</i>  | 179 |
| 60. Bốn Loại Người— <i>Four Types of People</i>   | 180 |
| 61. Những Chúng Sinh Có Tâm Trí— <i>Living Beings Have Developed Minds</i>  | 185 |
| 62. Tỉnh Thức và Điềm Tĩnh— <i>Mindfulness and Calmness</i>   | 189 |



|  |     |
|--|-----|
| 63. Nhân Quả—Cause and Effect  | 191 |
| 64. Nghiệp—Karma   | 195 |
| 65. Thân Nghiệp—Karma of the Body  | 208 |
| 66. Khẩu Nghiệp—The Karma of the Mouth   | 214 |
| 67. Ý Nghiệp—The Karma of the Mind   | 217 |
| 68. Thập Ác Nghiệp—Ten Evil Actions  | 218 |
| 69. Tiến Trình của Nghiệp—Karma Process  | 221 |
| 70. Ai Chịu Trách Nhiệm Cho Nghiệp của Mình?<br>Who is Responsible for Our Karma?        | 224 |
| 71. Bạn Gặt Những Gì Bạn Gieo—You Reap What You Sow                                      | 226 |
| 72. Ngũ Vô Gián Nghiệp Cảm<br>Five Uninterrupted Due To Five Retributions For Karma      | 229 |
| 73. Túc Nghiệp (Nghiệp Đời Trước)—Karma of Previous Life                                 | 229 |
| 74. Nghiệp Mới—New Karma   | 232 |
| 75. Nghiệp Hữu—Karma-Process Becoming  | 233 |
| 76. Bốn Loại Nghiệp Theo Phương Thức Tác Dụng<br>Four Kinds of Karma By Way of Function  | 234 |
| 77. Bốn Loại Nghiệp Theo Thứ Tự Trở Quả<br>Four Kinds of Karma By Order of Ripening      | 237 |
| 78. Bốn Loại Nghiệp Theo Nơi Chón Mà Trở Quả<br>Four Kinds of Karma By Place of Ripening | 239 |
| 79. Khổ—Sufferings   | 240 |
| 80. Tám Nỗi Khổ—Eight Kinds of Sufferings  | 248 |
| 81. Lậu Hoạch—Leakage  | 254 |
| 82. Tu Tập Thêm Thiện Nghiệp—Cultivate More Good Deeds                                   | 258 |
| 83. Thấy Được Bản Chất Thật của Sự Kiêu Mạn<br>To See the Real Nature of "Pride"         | 259 |
| 84. Trạng Thái Đau Khổ của Ganh Tỵ—The State of Suffering of "Envy"                      | 260 |
| 85. Bản Chất Thật của Sự Hoài Nghi—The Real Nature of Doubt                              | 260 |
| 86. Bản Chất Thật của Tà Kiến—The Real Nature of "Wrong Views"                           | 261 |
| 87. Chê Ngại Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ-To Overcome Greed, Anger, and Jealousy               | 262 |
| 88. Phóng Dật-Buông Lung—Heedlessness and Giving Free Rein to One's Emotion              | 263 |
| 89. Vô Ngã—Selflessness  | 264 |
| 90. Bản Chất Vô Ngã-Vô Thường Của Vạn Hữu<br>The Selflessness-Impermanence of All Things | 268 |
| 91. Vô Minh—Ignorance  | 269 |
| 92. Kiếp Nhân Sinh—Human's Life  | 272 |
| 93. Thế Giới Ngày Nay—Modern World   | 277 |
| 94. Lão Bệnh Tử—Old Age-Sickness-Death   | 279 |
| 95. Ma Chướng—Demonic Obstructions   | 281 |

|  |     |
|--|-----|
| 96. <i>Thập Đạo Binh Ma theo Kinh Nipata</i><br><i>Ten Armies of Mara according to the Nipata Sutta</i>                        | 288 |
| 97. <i>Không Chấp Trữc—Non-Attachment</i>  | 292 |
| 98. <i>Ngũ Uẩn—Five Aggregates</i>   | 293 |
| 99. <i>Tứ Đại—Four Elements</i>  | 303 |
| 100. <i>Thất Đại—Seven Elements</i>  | 306 |
| 101. <i>Thất Tình—Seven Emotions</i>   | 316 |
| 102. <i>Tham Dục—Greed and Desire</i>  | 320 |
| 103. <i>Lục Dục—Six Desires</i>  | 322 |
| 104. <i>Lòng Ham Muốn—Desire</i>   | 323 |
| 105. <i>Sân Hận—Ill-Will</i>   | 325 |
| 106. <i>Đối Trị Tham Sân Si—To Subdue Lust, Anger and Ignorance</i>  | 326 |
| 107. <i>Tà Kiến—Wrong Views</i>  | 328 |
| 108. <i>Tạp Khí—Remnants of Habits</i>   | 330 |
| 109. <i>Nhiễm Trược—Taints</i>   | 334 |
| 110. <i>Thiện Hữu Tri Thức—Good-Knowing Advisors</i>   | 335 |
| 111. <i>Ác Tri Thức—Evil Friends</i>   | 338 |
| 112. <i>Phước Đức—Blessedness</i>  | 339 |
| 113. <i>Công Đức—Virtues</i>   | 343 |
| 114. <i>Tùy Hỷ Công Đức—Rejoice Over Other's Positive Deeds</i>  | 351 |
| 115. <i>Tha Lực—Other Powers</i>   | 352 |
| 116. <i>Bất Mục Nhân Quả—Bất Lạc Nhân Quả—Not Being Unclear about Cause and Effect Not Falling Subject to Cause and Effect</i> | 355 |
| 117. <i>Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sinh Sợ Quả</i><br><i>Bodhisattva Fears of Causes, Ordinary People Fear of Results</i>           | 358 |
| 118. <i>Chiếc Bè Tứ Diệu Đế—The Raft of the Four Noble Truths</i>  | 360 |
| 119. <i>Tứ Vô Lượng Tâm—Four Immeasurable Minds</i>  | 363 |
| 120. <i>Chúng Ta Từ Bỏ Cái Gì?—What Do We Renounce?</i>  | 377 |
| 121. <i>Học Hỏi Giáo Pháp—Study the Teachings</i>  | 379 |
| 122. <i>Sám Hối—Repentance</i>   | 381 |
| 123. <i>Vô Tướng Sám Hối—The Markless Repentance</i>   | 392 |
| 124. <i>Mê Tín Dự Đoan—Superstition</i>  | 394 |
| 125. <i>Vô Thường—Impermanence</i>   | 397 |
| 126. <i>Nhất Thiết Hành Vô Thường</i><br><i>The Impermanence of the Body, the Mind and the Environment</i>                     | 404 |
| 127. <i>Cái Gì Là Thường Còn Trên Thế Gian Này?—What is Immortal in This World?</i>  | 405 |
| 128. <i>Bốn Loại Biến Thường—Four Theories Regarding Pervasive Permanence</i>  | 407 |
| 129. <i>Số Phận—Destiny</i>  | 408 |
| 130. <i>Mười Một Huân Tập Nhân—Eleven Accumulated Habits</i>   | 409 |
| 131. <i>Sự Yêu Thương và Dục Vọng—Love and Desires</i>   | 413 |
| 132. <i>Ngũ Giới—Five Precepts</i>   | 416 |

|  |     |
|--|-----|
| 133. Không Sát Sinh—Not to Take Life   | 417 |
| 134. Không Trộm Cắp—Not to Steal   | 426 |
| 135. Không Tà Dâm—Not to Commit Sexual Misconduct  | 429 |
| 136. Không Vọng Ngữ—Not to Lie   | 434 |
| 137. Không Uống Rượu và Những Chất Cay Độc<br>Not to Drink Alcohol and Other Intoxicants   | 437 |
| 138. Phá Giới—Breaking Precepts  | 440 |
| 139. Ngũ Nghịch—Five Grave Sins  | 445 |
| 140. Bệnh—Ailments   | 446 |
| 141. Phàm Phu—Ordinary People  | 450 |
| 142. Tứ Diệu Đế—Four Noble Truths  | 452 |
| 143. Bát Thánh Đạo—The Noble Eightfold Path  | 455 |
| 144. Thập Nhị Nhân Duyên—The Twelve Conditions of Cause and Effect                         | 472 |
| 145. Thất Bồ Đề Phần—The Seven Bodhi Shares  | 475 |
| 146. Tứ Chánh Cần—Four Right Efforts   | 484 |
| 147. Tứ Như Ý Túc—Four Sufficiencies   | 485 |
| 148. Ngũ Căn—The Five Faculties  | 488 |
| 149. Ngũ Lực—The Five Powers   | 490 |
| 150. Tứ Nhiếp Pháp—Four Elements of Popularity   | 491 |
| 151. Bát Quan Trại Giới—Eight Precepts   | 493 |
| 152. tụng Kinh—Recite Buddhist Sutras  | 494 |
| 153. Trì Chú—Recite Mantras  | 495 |
| 154. Tứ Y Pháp—Four Reliances  | 502 |
| 155. Pháp Giải Thoát—Dharma of Liberation  | 504 |
| 156. Pháp Hành—Conditioned Dharms  | 505 |
| 157. Pháp Nhãn—Dharmakshanti   | 506 |
| 158. Pháp Nhị Biên—Dharmachakra-pravartana   | 507 |
| 159. Phật Pháp—Buddha's Teachings  | 508 |
| 160. Chiếc Bè Pháp—The Raft of Dharma  | 511 |
| 161. Ăn Chay—To Be on a Vegetarian Diet  | 512 |
| 162. Ăn Thịt theo Quan Điểm Phật Giáo<br>"Meat Eating" in the Buddhist Point of View       | 514 |
| 163. Tịnh và Bất Tịnh Nhục—Clean and Unclean flesh   | 517 |
| 164. Trại Nhật—Vegetarian Days   | 518 |
| 165. Tám Lý Do Một Vị Bồ Tát Không Nên Ăn Thịt<br>Eight Reasons for Not Eating Animal Food | 520 |
| 166. Bất Thối Chuyển—Non-Retrogression   | 523 |
| 167. Lễ Bái Lục Phương—Worshipping in the Six Directions                                   | 526 |
| 168. Vu Lan Bồn—Ullambana  | 528 |
| 169. Pháp Môn Lợi Ích Cho Tự Ngã<br>The Dharma Exposition That is Applicable to Oneself    | 533 |

|  |     |
|--|-----|
| 170. <i>Con Đường Của Chơn Lý—The Path of Truth</i>  | 536 |
| 171. <i>Thiểu Dục Tri Túc—Content with few Desires and Satisfy<br/>With What We Have At This Very Moment</i>     | 536 |
| 172. <i>Sự Tâm Cầu Vô Tận—Unlimited Seeking</i>  | 541 |
| 173. <i>Tại Hại của Dục Lạc—Disadvantages of the Sensual Pleasures</i>   | 541 |
| 174. <i>Vô Sở Cầu—Now Seeking</i>  | 542 |
| 175. <i>Cầu Pháp—Seek to Learn and Practice Dharma</i>   | 544 |
| 176. <i>Lý Nhân Duyên—The Theory of Causation</i>  | 545 |
| 177. <i>Trùng Trùng Duyên Khô—Interbeing Endlessly Interwoven</i>  | 554 |
| 178. <i>Pháp Giới—Dharmadhatu</i>  | 557 |
| 179. <i>Tứ Pháp Giới—Four Dharma Realms</i>  | 560 |
| 180. <i>Phật Pháp Giới—The Dharma Realm of Buddhas</i>   | 563 |
| 181. <i>Chơn Lý Diệt Khổ—Truth Of The Cessation Of Suffering</i>   | 564 |
| 182. <i>Mười Giới Trọng—Ten Major Precepts</i>   | 570 |
| 183. <i>Bốn Mười Tám Giới Khinh—Forty Eight Secondary or Lighter Precepts</i>                                    | 573 |
| 184. <i>Phật Tử Tại Gia—Lay Buddhists</i>  | 593 |
| 185. <i>Lễ Lạy—Bowling</i>   | 597 |
| 186. <i>Thờ Cúng—Worshipping</i>   | 603 |
| 187. <i>Lễ Bái và Thờ Cúng Thánh Tượng—Worshipping the Images of the Saints</i>                                  | 605 |
| 188. <i>Duyên Nhật—Day on which a Particular Buddha or Bodhisattva is Worshipped</i>                             | 608 |
| 189. <i>Phật Tử Thuần Thành—Devout Buddhists</i>   | 610 |
| 190. <i>Tại Gia Bồ Tát Giới—Lay Bodhisattvas' Precepts</i>   | 618 |
| 191. <i>Sự Tu Tập và Tư Tưởng của Hành Giả Tại Gia<br/>The Cultivation and Thoughts of Lay Practitioners</i>     | 626 |
| 192. <i>Đời Sống Người Phật Tử—Buddhist Life</i>   | 628 |
| 193. <i>Kinh Thi Ca La Việt—The Sigalaka Sutra (Advice To Lay People)</i>  | 632 |
| 194. <i>Sự Tự Do Hoàn Hảo—A Perfect Freedom</i>  | 641 |
| 195. <i>Tu Hành—Cultivation</i>  | 642 |
| 196. <i>Hai Cách Tu Hành—Two Modes of Practices</i>  | 646 |
| 197. <i>Ba Pháp Tu—Three Kinds of Cultivation</i>  | 648 |
| 198. <i>Tu Tập Bát Thánh Đạo—Developping the Noble Eightfold Path</i>  | 649 |
| 199. <i>Tầm Quan Trọng Của Việc Tu Hành trong Phật Giáo<br/>The Importance of Practice in Buddhism</i>           | 656 |
| 200. <i>Có Nên Đợi Đến Hưu Tri Rồi Hẳn Tu Hay Không?<br/>Should We Wait Until After Retirement to Cultivate?</i> | 656 |
| <i>Tài Liệu Tham Khảo</i>  | 659 |

## ***1. Thời Kỳ Tiền Phật Giáo Trên Thế Giới***

Khoảng 3.000 năm trước Tây lịch, tại lưu vực sông Ấn Hà, phát khởi một nền văn minh đô thị, được gọi là “Văn Hóa Thung Lũng Ấn Hà.” Hai đô thị lớn là Mohenjo Daro và Harrappa, vì vậy nền văn hóa này cũng được gọi là “Văn Hóa Harrappa”. Theo Andrew Skilton trong Đại Cương Lịch Sử Phật Giáo, có lẽ đây là một xã hội đã có tổ chức cao, rất bảo thủ, không thay đổi bao nhiêu qua nhiều thế kỷ. Những cố gắng nhằm tái xác định lại những phong tục và tín ngưỡng của xã hội này phần lớn chỉ do sự suy đoán mặc dầu người ta đã tìm thấy những di vật có ý nghĩa với những dấu ấn được sử dụng rộng rãi trong việc buôn bán ở các vùng bờ biển. Những con dấu này khắc lại một loại chữ viết, mà đến nay vẫn chưa giải mã được. Một con dấu nổi tiếng vẽ hình một người ở tư thế ngồi thiền, mà một số người nghĩ là nó mô tả một hình thức ngồi thiền hay quán tưởng trong buổi sơ khai. Nền văn minh này từ từ lụn tàn vào khoảng 1.200 năm trước Tây lịch, có lẽ do hậu quả của những thay đổi về môi trường, nhưng chắc hơn là do dự thay đổi dòng chảy của sông Ấn Hà.

Tuy nhiên, những dấu vết này không liên quan gì đến sự xuất hiện cùng thời của những bộ tộc xâm lăng từ phía Tây bắc tràn xuống. Rất có thể những bộ tộc này đã đến đây đúng vào lúc nền văn hóa này đang tàn lụn. Có nhiều học giả cho rằng đây không phải là một cuộc xâm lăng, mà chỉ là một sự thẩm thấu văn hóa. Nói gì thì nói, sau khi nền văn minh Thung Lũng Ấn Hà bị tàn lụi thì lục địa này trở thành quê hương mới cho làn sóng người di dân của những bộ tộc du mục tới định cư. Sau khi trèo vượt qua những núi đèo xuyên qua Hi Mã Lạp Sơn dẫn tới những vùng biên giới Tây Bắc Ấn Độ và Népal bây giờ, nhiều thế kỷ sau đó những bộ tộc Aryan này bắt đầu một cuộc càn quét trọn vẹn trên toàn thể bán lục địa này. Những bộ tộc người Aryan này mang theo với họ tín ngưỡng đa thần giáo. Họ cũng mang theo với họ một hệ thống giai cấp xã hội, chia xã hội thời đó ra làm ba thành phần: tư tế, chiến binh, và nông dân. Thành phần tư tế bao gồm những người có khả năng tụng đọc rành nghề cử hành nghi lễ, là tiền thân của giai cấp Bà La Môn sau này. Hai giai cấp sau cùng giống với những giai cấp chiến binh và thứ dân về sau này. Chúng ta biết được tất cả những điều trên nhờ vào những văn bản do chính con cháu của những người này viết ra về sau này. Đây là những kinh điển căn bản của Bà La Môn giáo, không được Phật giáo thừa nhận.

Trước thời Phật giáo, Ấn Độ giáo, tôn giáo đã ăn sâu vào Ấn Độ mà nguồn gốc hãy còn là một huyền thoại. Tôn giáo không có giáo chủ, cũng không có giáo điển. Nó luôn đưa vào tất cả mọi mặt của chân lý. Người theo Ấn Độ giáo tin tưởng vào luật của Nghiệp lực. Đây là tên gọi chung cho hệ thống xã hội, văn hóa và tôn giáo của giống người Aryan ở Ấn Độ, đây là giống dân di cư vào Ấn Độ vào ngay trước thời kỳ bắt đầu có lịch sử của nước này. Duy trì xã hội làm bốn giai cấp, trong đó Bà La Môn là giai cấp tối thượng. Theo nguyên tắc thờ phượng Thượng đế bằng những nghi thức đề ra từ Thánh Kinh Vệ Đà. Trung thành hay tin tưởng tuyệt đối vào thuyết nghiệp quả luân hồi, lấy sự tái sinh vào cõi trời làm mục tiêu tối thượng cho người trần tục. Họ tin có một định luật hoạt động suốt cuộc đời. Gieo gì gặt nấy ở một lúc nào đó và ở một chỗ nào đó. Đó là định luật mỗi hành động, mỗi ý định hành động, mỗi thái độ đều mang quả riêng của nó. Người trở thành thiện do những hành động thiện và trở thành ác do những hành động ác. Nghĩa là mỗi người phải chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của chính mình, chứ không thể đổ lỗi cho người khác được. Bạn chính là bạn vì những thứ mà bạn đã làm trong quá khứ. Đối với người theo Ấn Độ giáo, đương nhiên quá

khứ bao gồm tất cả những kiếp sống trước của bạn. Theo truyền thống Ấn Giáo, nhiệm vụ chính của người nữ là sanh con và làm việc trong nhà. Vì vậy mà nó coi cuộc sống độc thân là cuộc sống vô ích, và những người đàn bà không kết hôn đáng bị phỉ báng. Những câu chuyện trong Kinh Vệ Đà cho thấy rất nhiều người Ấn Độ đã tìm kiếm những câu trả lời về cuộc sống quanh họ, cũng như về vũ trụ xa xăm. Sách cổ nhất của Ấn Độ giáo là bộ kinh Vệ Đà. Bộ kinh này gồm những câu thơ và những bài thánh ca cổ được sáng tác từ hơn 3000 năm trước. Những luật lệ Bà La Môn mà các tu sĩ dùng làm nghi lễ thờ phượng đã có vào khoảng giữa 1200 và 1000 trước Thiên Chúa. Những Thiên Anh Hùng Ca vĩ đại là những câu thơ triết lý về anh hùng truyền thuyết về các vị thần. Những thiên anh hùng ca này là những truyện cổ được kể lại qua nhiều thế hệ trước khi được viết vào đầu kỷ nguyên Thiên Chúa. Một chương ngắn của Thiên Anh Hùng Ca, Dáng đi Bhavagavad Gita, trở thành một phẩm tôn giáo được ưa thích ở Ấn Độ.

Theo giáo lý Ấn Độ giáo, mỗi người có một vị trí riêng trong cuộc sống và trách nhiệm riêng biệt. Mỗi người được sanh ra ở một chỗ với những khả năng riêng biệt vì những hành động và thái độ trong quá khứ. Có bốn giai cấp chính trong Ấn Độ Giáo. Trong bốn đẳng cấp có 12 nhánh. Qua nhiều năm, hơn 1000 thứ bậc đẳng cấp đã xuất hiện trong đời sống xã hội Ấn Độ, nhưng tất cả đều thuộc một trong bốn nhóm chính này. Trong đời sống xã hội bình thường, ranh giới đẳng cấp phản ảnh bất công thực sự và thành kiến nặng nề. Chính nhiều người Ấn Độ giáo cũng cố gắng thực hiện xóa bỏ một số bất công trắng trợn. Ngài Gandhi là người đã đem hết sức lực để phục hồi “tiền dân” vào địa vị có đẳng cấp. Thứ nhất là nhóm trí thức và thầy tu. Thứ nhì, tầng lớp quý tộc, kể cả giai cấp quân nhân. Thứ ba, nhóm hành chính, gồm những nhà buôn và địa chủ. Thứ tư, số lớn dân chúng làm những việc thông thường trong xã hội. Giai cấp gọi là “tiền dân” hay “người bị ruồng bỏ” (mới đây bị hủy bỏ do luật của Ấn Độ) gồm những người có nguồn gốc thuộc những phân nhóm khác của giai cấp thứ tư, quần chúng nhân dân. Do những điều kiện xã hội và kinh tế khác nhau, họ bị mất đẳng cấp, hay mất vị trí trong xã hội. Mục đích quan trọng nhất mà mỗi người phải vươn lên là thoát khỏi ảnh hưởng của bất hạnh trong quá khứ. Mỗi người đều có mục tiêu căn bản suốt cuộc đời là thoát khỏi ảo tưởng thông qua với sự hợp nhất với Bà La Môn. Đời sống lạc thú, thực hiện tất cả những ham thích bình thường của con người kể cả ham thích rất quan trọng bắt nguồn từ nhục dục. Người theo Ấn Độ giáo không bác bỏ kinh nghiệm giác quan về cuộc đời, phát triển quan hệ sáng tạo với người khác, biết thẩm mỹ, biểu lộ tình dục. Nhưng người Ấn Độ giáo coi kinh nghiệm này khi được dùng đúng cách và không được coi như là những mục tiêu duy nhất của đời sống. Trách nhiệm tham gia vào hoạt động kinh tế phúc lợi công cộng, bao gồm một số công việc hay nghề nghiệp có giá trị. Mỗi người có bốn phận với chính mình và với xã hội để làm một số công việc có ích. Vì việc này người ấy sẽ nhận được tiền cần thiết cho nhu cầu hằng ngày, và thông qua đó người ấy đóng góp vào phúc lợi chung. Sống đúng theo luân lý hay đạo đức sống. Ta có bốn phận với chính ta và đối với người khác để làm những gì được trông đợi ở chính mình về luân lý và đạo đức. Bốn phận đã được phân định khá rõ ràng tại Ấn Độ, cho mỗi một đẳng cấp có một luật lệ hành động và thái độ mà mỗi thành viên phải thi hành. Và đối với luật lệ này, một người phát nguyện bằng nỗ lực của mình nếu muốn đạt một đời sống tốt đẹp.

Vào khoảng 800 năm trước Thiên Chúa, Ấn Độ giáo biên soạn bộ kinh U Bà Ni Sà Đa, gồm những câu trả lời của những ẩn sĩ nổi tiếng thời đó trước những câu hỏi về đời sống và vũ trụ. Một thời gian ngắn trước thời Đức Phật, bản kinh U Bà Ni Sà Đa bằng văn xuôi đã

được biên soạn, kinh nói về những lời giảng bí mật, chỉ truyền từ thầy sang đệ tử mà thôi. Bộ kinh này được coi là giai đoạn cuối cùng của kinh Vệ Đà, và vì vậy mà được gọi là “Tột đỉnh của Vệ Đà”. Ở đây các yếu tố nghi lễ không có tầm quan trọng như trong các bộ kinh trước, thay vào đó là những lời giảng bí truyền và đầy ẩn tượng về sự tái sinh và đầu thai. Một mặt người ta đi tìm cái nền tảng của thế giới hiện tượng, cốt lõi của vạn hữu ngoại giới, cái đó được gọi là “Brahman”; mặt khác người ta đi tìm cái sự vật hiện hữu tối hậu bên trong mỗi cá nhân, là cái người ta cho là sự sống và ý thức, và cái này được gọi là “Atman”. Kinh U Bà Ni Sà Đa đi đến giáo huấn bí truyền cuối cùng là đồng hóa hai thực tại này, cho rằng “Atman” và “Brahman” chỉ là một thực tại duy nhất. Ranh giới đẳng cấp phản ánh bất công thực sự và thành kiến nặng nề trong đời sống xã hội bình thường. Chính nhiều người Ấn Độ giáo cũng cố gắng thực hiện xóa bỏ một số bất công trắng trợn. Ngay những người trong giai cấp quý tộc cũng đã đem hết sức lực để phục hồi “tiện dân” vào địa vị có đẳng cấp. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng các nền văn minh trên thế giới vốn luôn đi kèm với những sóng gió của việc tranh giành quyền lực và của cải vật chất. Chính điều này đã thúc đẩy mọi sức mạnh tâm linh của con người phải đứng lên chống lại hệ thống bạo lực đương quyền. Tại Ấn Độ những lực lượng đối kháng nổi lên trong những vùng Tây Bắc. Ngay từ lúc mới được thành lập, Phật giáo chủ yếu nhắm đến các tầng lớp thị dân đông đảo. Chính vì vậy mà chúng ta thấy Phật giáo phát triển quanh các vùng Benares và Patna, nơi mà vào thời đại đồ sắt đã sản sinh ra những ông vua đầy tham vọng xuất thân từ quân đội, đã thiết lập các vương quốc mênh mông với nhiều thành phố rộng lớn. Phần lớn công việc hoằng hóa của Đức Phật đều được thực hiện tại các thành phố lớn, điều này giúp chúng ta lý giải dễ dàng tính cách tri thức trong lời dạy của Ngài, cũng như phong cách thành thị trong ngôn ngữ được sử dụng và tính hợp lý trong các tư tưởng được Ngài truyền dạy. Để đối kháng với những mê tín về thần quyền, Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng Ngài chỉ là người dẫn đường, chứ không phải là một đấng quyền năng, và rằng mọi sự gợi ý chỉ dẫn đều cần phải được chứng nghiệm, kể cả những chỉ dẫn của chính Ngài.

Trong khi Phật giáo bắt đầu nảy mầm tại Ấn Độ thì tại Trung Hoa một trong những tôn giáo lớn của thế giới cũng đang bắt đầu: Khổng giáo. Hệ thống luân lý đạo đức này thoát thai từ giáo lý của Đức Khổng Phu Tử, nhấn mạnh về lòng hiếu, đễ, trung, lễ, tín, công bằng, liêm sĩ. Khổng Tử sanh vào khoảng năm 557-479 trước Tây lịch, người nước Lỗ. Ông sống vào thời luân lý và văn hóa của Nhà Châu đang suy vi, nên đã cố gắng tìm cách chấn hưng; ông dạy 3.000 đệ tử về thi, sử, lễ và nhạc. Ông là nhà giáo dục vĩ đại của Trung quốc và được người hiện đời gọi ông là “Vạn Thế Sư Biểu.” Tuy nhiên, đạo Khổng và đạo Phật hoàn toàn khác biệt nhau. Đạo Khổng chỉ nặng về gia đình và xã hội, con cái lớn lên lập gia đình, lấy vợ gả chồng, rồi sanh con để cháu nối dõi tông đường, thờ vua giúp nước, vân vân. Ngược lại, đạo Phật thì chủ trương việc xuất gia, rời bỏ gia đình cha mẹ, vợ con, và lục thân quyến thuộc mà đi tu. Cho nên lúc khởi đầu các học giả Khổng học, khi chưa hiểu thấu suốt về đạo Phật, cho rằng đạo Phật là tà giáo ngoại đạo, bỏ cha mẹ, vợ con, phá hoại nền tảng gia đình và xã hội, bất trung bất hiếu. Vì thế mà khi đạo Phật mới được đưa vào Trung Quốc đã bị các học giả Khổng giáo quyết liệt chống đối. Tuy nhiên, Đức Phật và tôn giáo của Ngài được phổ biến rộng rãi phần lớn nhờ vào phương pháp tiếp cận với đa số quần chúng. Ngài yêu cầu đệ tử của Ngài thuyết giảng Phật pháp bằng chính ngôn ngữ của người dân tại đó làm cho dân chúng vô cùng cảm kích. Lão giáo là một trong những tôn giáo lớn của Trung Quốc. Tôn giáo này được Lão Tử sáng lập cùng thời với Phật giáo bên Ấn Độ. Giáo lý của

tôn giáo này dựa trên “Đạo” hay con đường tự nhiên. Những người tu tập theo Lão giáo theo truyền thống cố gắng đạt đến trường sanh bất tử, mà theo Phật giáo là một thí dụ cổ điển về chuyện luyện chấp vào thân.

### *1. The World During the Pre-Buddhism*

About 3,000 years B.C., along the River Indus, there grew up a city-based civilization, known as the “Indus Valley Culture”. The two greatest cities were at Mohenjo Daro and Harrappa, for which reason this has been termed the “Harrappan Culture”. According to Andrew Skilton in the “Concise History of Buddhism”, this society appears to have been highly organized and very conservative, showing little change over many centuries. Attempts to reconstruct customs and beliefs of this society are largely speculative though most suggestive items that have been recovered, such as seals used in extensive trading, especially in the coastal areas. These show a form of writing, as yet undeciphered. One famous seal shows a masked human figure in a yogic posture, thought by some to be performing a primitive form of yoga or meditation. This civilization gradually declined in around 1,200 years B.C., possibly as a result of environmental changes, most probably the change of direction in the flow of the River Indus.

However, this is not likely to have been linked with the coincidental appearance of invading tribes from the north-west. Probably, these new comers found their way to Northern India when the culture there was in its dead time. Many scholars believed that this was not a military invasion, but a cultural osmosis. No matter what had happened, military invasion, or cultural osmosis, or the dying-out of the “Indus Valley Culture”, this continent had become new homeland for large waves of migrating nomadic tribes, pushed out from their old homeland which originally stretched from Central Europe to Central Asia. After climbing various passes through the Himalayas to the North-West of present day India’s frontier with Nepal, these Aryan tribes began a complete sweep eastward across the entire subcontinent in the next several centuries. These Aryan tribes brought with them their own beliefs of polytheism. They also brought with them their own social caste system, which divided society into three classes: priests, warriors, and farmers. The first of these were professional reciters of hymns and performers of ritual, the predecessors of the later “brahmana” class. The last two classes were similar to the “ksatriya” and “vaisya” classes. All this known because of the survival of the texts produced by these people’s descendants. These are basic scriptures of Brahmanism, not recognizing by Buddhists.

Before Buddhism, Hinduism, the traditional social religious structure of the Indian people and its origin is still mystic. It has neither a founder nor a fixed canon. It incorporated for centuries all aspects of truth. Hindus believe in the law of karma. Hinduism or Brahmanism, the general name given to the social-cultural-religious system of the Indo-Aryan, who migrated into India just before the dawn of history. The maintenance of the four castes (see Four castes in India) which assures the supremacy of the priest caste, the brahmana. Appeasement of the gods by means of rituals derived from the Sacred Vedas. Complete faith and fidelity to the theory of karma and reincarnation, with rebirth in heaven seen as the final goal of earthly life. There is a universal law, which operates throughout all life. Whatever is sown must be reaped sometime and somewhere. This is the law: every action, every intention



to act, every attitude bears its own fruit. A man becomes good by good deeds and bad by bad deeds. It is to say each person is fully responsible for his own condition, and cannot put the blame on anyone else. You are what you are because of what you have done in the past. To a Hindu the past, of course, would include all previous lives or existences. In Hindu tradition, the main duties assigned to women were childbearing and housework. Thus it considers a single life as a wasted life and unmarried women were subject to scoffs. The stories in the Vedas reveal a great deal about the Indian people who were searching for answers about life around them, as well as about the remote universe. The oldest sacred books of Hinduism called the Vedas. They are ancient poems and hymns which were composed more than 3,000 years ago. The Brahmanic rules which the priests use for rituals of worship dated from between 1,200 and 1,000 B.C. The Great Epics are philosophical and religious poems about legendary heroes and gods. They were ancient stories that had been told for generations before they were written at about the first century B.C. A short section of one of the Epics, the Bhagavad Gita Gait, has become the favorite religious text in India.

According to Hindu teachings, every person has a specific place in life and specific responsibilities. Each person is born where he is, and with particular abilities that he has, because of past actions and attitudes. There are four main castes in Hinduism. Within the four castes, there are dozens of sub-divisions. Through the years, more than a thousand levels of castes have appeared in Indian social life; but all belong to one of the four main groups. In ordinary social life, caste lines have frequently reflected real injustices and strong prejudices. Even thoughtful Hindus today realize that abuses have crept into the system. Many efforts have been made in the direction of straightening out some of the gross injustices. Gandhi was one who gave freely of his energies in restoring the "untouchables" to caste status: First, the intellectual-priest group. Second, the nobility, including the warriors. Third, the administrative group, including merchants and landowners. Fourth, the great masses of people who do the common work of a society. The class of so-called "Untouchables" or "Out-castes" (recently abolished by Indian law) was composed of people who had originally belonged to different sub-groups of the fourth caste, the masses. Through various social and economic conditions, they lost caste or lost their place in society. The most important goal for each person to achieve is release from the influence of past unhappiness. Each person has the fundamental aim all through life of escaping from maya through union with Brahman. The life of pleasure, fulfilment of all normal human desires, including the very important desires rooted in sex. Hindus do not reject the sensory experiences of life, development of creative relationships with other people, aesthetic appreciation, and sexual expression. The Hindus value these experiences when used correctly and not regarded as the only goal of life. Participation in economic activity or public welfare, which includes working in some worthwhile job or profession. Each person has an obligation to himself and to society to do some useful work. For this he receives the wherewithal for his daily needs. Living the right kind of moral or ethical life. One has a duty to him and to others to do what is expected of him morally and ethically. The duty has been rather specifically defined in India, for each caste has a code of actions and attitudes, which are expected of its members. And to this code a person is pledged through all his endeavors if he wishes to attain the good life.

The Upanishads, dating from about 800 B.C., are the answers that the renowned hermit-teachers of that period gave to questions about life and the universe. Shortly before the time

of the Buddha, the earliest prose Upanishads were compiled, which dealt with a secret teaching, to be passed from master to disciples only. The Upanishads were regarded as the final stage in the evolution of the Veda, and therefore known as the Vedanta, the “Culmination of the Veda”. The ritual elements so prevalent in the earlier texts are less important here, and in their place we find a secret teaching on rebirth. According to the Upanishads, on the one hand, people looked for that which was the basis of the external phenomenal world, the underlying essence of all external objects and things, which were termed “Brahman”; on the other hand, they looked for the ultimately existent thing within the individual, that which supports life and consciousness in each of us, to be termed “Atman”. The secret teaching in the Upanishads taught that “Atman” and “Brahman” were one and the same. Caste lines have frequently reflected real injustices and strong prejudices in ordinary social life. Even thoughtful Hindus today realize that abuses have crept into the system. Many efforts have been made in the direction of straightening out some of the gross injustices. Even people belonged to the noble class also tried to restore the “untouchables” to caste higher statuses. We all know that the growth of any civilization in the world has been accompanied by recurrent waves of disillusion with power and material wealth. This very reason mobilized the resources of the spirit against the existing power system. In India the reaction forces arose in the Northwest regions. From the beginning, Buddhism developed around Benares and Patna, where the Iron Age had thrown up ambitious warrior kings, who had established large kingdoms with big cities. In opposition to superstitions in divine power the Buddha always stressed that He was only a guide, not an authority, and that all propositions must be tested, including His own.

While Buddhism sprouted in India, in China one of the great religions also started: Confucianism. The system of morality growing out of the teachings of the Chinese philosopher Confucius, which stressed on filiality, respect for the elderly, loyalty, propriety, faith, justice, decency and shame. Confucius (557-479) was born in the state of Lu. He lived in the time when the moral and cultural tradition of Chou were in rapid decline. In attempting to uphold the Chou culture, he taught poetry, history, ceremonies and music to about 3,000 disciples. He was the first Chinese Great Educator that Chinese people still give him the title “Master of Ten Thousand Years.” However, Confucianism and Buddhism are totally different. Confucianism emphasizes on the ideas of family and society. Confucianism emphasizes on teaching children to grow up, to get married, to bear children and grandchildren, to continue the family line, to be a productive member in society. In contrast, Buddhism is founded on the essence of ‘abandoning worldly ways,’ to leave home, to detach from family, parents, wife, husband, children, relatives, friends, etc. Therefore, Confucian scholars considered Buddhism as wicked and false teachings. That was why when Buddhism was first introduced into China, it was strongly opposed by Confucian scholars. However, the popularity of the Buddha and his disciples largely depended upon his method of approach to the masses. The Buddha had asked his disciples to preach his doctrine in the people’s own language. The people were naturally impressed. Taoism is one of the big religions in China. This religion was founded by Lao-Tzu, at the same time with Buddhism in India. Its doctrines are based on Tao or way of nature. Taoist practitioners traditionally strive for immortality, which, in Buddhism, is a classic example of deluded attachment to the body.

## ***2. Sự Thành Hình Phật Giáo***

Vào thế kỷ thứ 7 trước Tây lịch, Ấn Độ gồm 16 vùng lãnh thổ, tám vùng là tám vương quốc, còn tám vùng khác là các xứ Cộng Hòa. Xã hội Ấn Độ trước thời Đức Phật và ngay trong thời Đức Phật là một xã hội đầy khủng hoảng, đặc biệt nhất là những sự tranh chấp quyền lực và của cải vật chất. Nhiều người không thể tìm ra câu trả lời thỏa mãn về những khó khăn xáo trộn trong đời sống hằng ngày của họ. Vì sự không toại nguyện này mà trong thời gian này đã có rất nhiều cải cách tôn giáo xuất hiện trong cố gắng tìm ra lối thoát cho Ấn Độ giáo ra khỏi tình nong cạn của nó. Một trong những cải cách này là Phật giáo. Ngay từ khoảng năm 600 trước Tây lịch, Đức Phật chẳng những đã đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ, mà Ngài còn chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc, vì thế mà giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Về mặt tâm linh mà nói, Ngài đã thúc đẩy con người đứng lên chống lại hệ thống bạo lực đang tồn tại thời đó. Kỳ thật Phật giáo không phải là một tôn giáo mới mẽ ở Ấn Độ, mà nó là một biểu tượng của sự ly khai với Ấn Độ giáo. Như chúng ta thấy, trong khi kinh Vệ Đà cổ võ việc cho phép giết súc vật để dâng cúng thần linh thì Phật giáo kịch liệt bài bác những kiểu tế lễ như thế. Hơn thế nữa, Phật giáo còn tiến hành nhiều cuộc vận động mạnh mẽ chống lại việc tế lễ này. Bởi vì nghi thức tế lễ đòi hỏi phải được thực hiện bởi những người Bà La Môn, là những người chuyên môn về nghi lễ tôn giáo thời đó, trong khi thường dân từ thế hệ này qua thế hệ khác chỉ có thể làm những việc tay chân mà thôi. Chính vì thế mà đạo Phật bác bỏ hoàn toàn hệ thống giai cấp ở Ấn Độ thời bấy giờ. Và Đức Phật bác bỏ mọi sự tự cho mình là đồng dơi cao sang như kiểu tự hào của giai cấp Bà La Môn. Đạo Phật bác bỏ mọi sự phân biệt trong xã hội giữa người với người và nói rằng chính cái nghiệp, tức là những việc làm của một người, mới quyết định sự danh giá hay thấp hèn của người đó mà thôi. Đức Phật khẳng định với các đệ tử của Ngài: “Việc nhấn mạnh đến sự bình đẳng về địa vị xã hội, căn cứ trên việc làm của một người chứ không phải trên dòng dơi của họ.” Một ý tưởng cách mạng khác mà chúng ta có thể tìm thấy trong Phật giáo là tôn giáo này mở rộng cửa đón nhận cả nam giới lẫn nữ giới trong đời sống tu tập. Ngoài các ni sư và các nữ Phật tử tại gia nổi tiếng như Khema, Patacara, Dhammadinna, Sujata, Visakha, và Samavati, ngay cả những cô gái điếm như Amrapali cũng không bị chối bỏ cơ hội sống đời tu hành phạm hạnh. Chính vì thế mà từ lúc mà đạo Phật bắt đầu tại vùng Đông Bắc Ấn cho đến ngày nay đã gần 26 thế kỷ, nó đã chẳng những đi sâu vào lòng của các dân tộc châu Á, mà từ thế kỷ thứ 19 nó đã trở thành nguồn tư tưởng tu tập cho nhiều người ở Âu châu và Mỹ châu nữa.

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

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

## ***2. The Formation of Buddhism***

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

Amrapali were not denied opportunities to embrace the religious life. For these reasons, from the beginning in Northeast India almost 26 centuries ago, Buddhism penetrated not only in the heart of Asian people, but since the nineteenth century it also became part of the thinking and practice of a lot of people in Europe and America as well.

About the Seventh Century B.C., many people questioned the value of their own religion: Hinduism. According to Hinduism's theories, they had to be reborn to the same class forever. If they belonged to the class of Sudra, they would be reborn into that class life after life. At first, Prince Siddhartha always concerned with burning questions as: "Why was there unhappiness?", or "How could a man be happy?", etc. He diligently performed ascetic practices, but after six years of persevering search and strenuous self-denial, He still had not found the answers for these problems. After spending six years in seeking a solution of emancipation through ascetic practices without any success, Prince Siddhartha determined to find the answer in thought and meditation. After 49 days and nights of meditation under the Bodhi Tree, He had become the "Awakened One". The path that the Buddha had found was the "Middle Path", which was in between extremes. The extremes to be avoided were the life of sensual indulgence on the one hand and the life of drastic asceticism on the other. Both led to out-of-balance living. Neither led to the true goal of release from sufferings and afflictions. The Buddha declared: "To find the Middle Path to harmonious living, each person must search thoughtfully, not wasting any time in wordy arguments. Each person must explore and experiment for himself without any exception." During almost twenty-six centuries, both Mahayana and Hinayana Buddhism have proved adaptable to changing conditions and to different peoples in the world with the belief that what the Buddha discovered can help almost everyone. For the question "Why am I unhappy?" the Buddha suggests: because you fill yourself with wanting, until the wanting is a thirst that cannot be satisfied even by the things you want. "How can I be happy?" By ceasing to want. Just as a fire dies down when no fuel is added, so your unhappiness will end when the fuel of excessive is taken away. When you conquer selfish, unwise habits and hopes, your real happiness will emerge.

### ***3. Đại Sự Nhân Duyên***

Phật Ra Đời Vì Một Đại Sự Nhân Duyên. Phật xuất hiện vì một đại sự nhân duyên: Khai thị cho chúng sanh ngộ nhập tri kiến Phật, hay là giác ngộ theo kinh Pháp Hoa, Phật tánh theo kinh Niết Bàn và thiên đường cực lạc theo kinh Vô Lượng Thọ. Theo kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật là một chúng sanh duy nhất, một con người phi thường, xuất hiện trong thế gian này, vì lợi ích cho chúng sanh, vì hạnh phúc của chúng sanh, vì lòng bi mẫn, vì sự tốt đẹp của chư như Thiên. Đức Phật đã khai sáng ra đạo Phật. Có người cho rằng đạo Phật là một triết lý sống chứ không phải là một tôn giáo. Kỳ thật, Phật giáo không phải là một tôn giáo theo lối định nghĩa thông thường, vì Phật giáo không phải là một hệ thống tín ngưỡng và tôn sùng lễ bái trung thành với một thần linh siêu nhiên. Đạo Phật cũng không phải là một thứ triết học hay triết lý suông. Ngược lại, thông điệp của Đức Phật thật sự dành cho cuộc sống hằng ngày của nhân loại: "Tránh làm điều ác, chuyên làm việc lành và thanh lọc tâm ý khỏi những nhiễm trược trần thế." Thông điệp này ra đời từ sự thực chứng chân lý của Đức

Phật. Dù sống trong cung vàng điện ngọc với đủ đầy vật chất xa hoa, Đức Phật vẫn luôn suy tư sâu xa tại sao chúng sanh phải chịu khổ đau phiền não trên cõi trần thế 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 diều 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 dằng 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”.

### ***3. For the Sake of a Great Cause***

The Buddha arose in this world for the sake of a great cause, or because of a great matter. The Buddha appeared, for the changing beings from illusion into enlightenment (according to the Lotus Sutra), or the Buddha-nature (according to the Nirvana Sutra), or the joy of Paradise (according to the Infinite Life Sutra). According to the Anguttara Nikaya, the Buddha is a unique being, an extraordinary man arises in this world for the benefit of sentient beings, for the happiness of sentient beings, out of compassion for the world, and for the good of gods and men. The Buddha founded Buddhism. Some says that Buddhism is a philosophy of life, not a religion. In fact, Buddhism is not strictly a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship to a supernatural god. Buddhism is neither a philosophy. In the contrary, the Buddha’s message is really for human beings in daily life: “Keeping away from all evil deeds, cultivation of a moral life by doing good deeds and purification of mind from worldly impurities.” This message originated from the Buddha’s realization of the Truth. As a prince living in the lap of luxury, the Buddha started to ponder very deeply on why living beings suffer in this world. He asked himself: “What is the cause of this suffering?” One day while sitting under a tree as a young boy, he saw a snake suddenly appear and catch an eel. As the snake and the eel were struggling, an eagle swooped down from the sky and took away the snake with the eel still in its mouth. That incident was the turning point for the young prince to start thinking about renouncing the worldly life. He realized that living beings on the earth survive by preying on each other. While one being tries to grab and the other tries to escape and this eternal battle will continue forever. This never-ending process of hunting, and self-preservation is the basis of our unhappiness. It is the source of all suffering. The Prince decided that he would discover the means to end this suffering. He left His father’s palace at the age of 29 and six years later he gained enlightenment. According to the Buddha, the Law of Cause and Effect controls all

beings. Karma simply means action. If a person commits a bad action (karma) it will be impossible for that person to escape from its bad effect. The Buddha is only a Master, who can tell beings what to do and what to avoid but he cannot do the work for anyone. In the Dhammapada Sutra, the Buddha clearly stated: “You have to do the work of salvation yourself. No one can do anything for another for salvation except to show the way.”

#### **4. Đức Phật**

Chữ Phật không phải là một danh từ riêng mà là một từ có nghĩa là “Bậc Giác Ngộ” hay “Bậc Đại Giác.” Thái tử Sĩ Đạt Tha không phải sanh ra để được gọi là Phật. Ngài không sanh ra tự nhiên giác ngộ, mà phải với nỗ lực tự thân, Ngài mới đạt đến Giác Ngộ. Bất cứ chúng sanh nào thành tâm và cố gắng vượt thoát khỏi mọi vướng mắc đều có thể giác ngộ và thành Phật được. Tất cả Phật tử nên luôn nhớ rằng Đức Phật không phải là một vị thần linh. Cũng như chúng ta, Đức Phật sanh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Đức Phật và phàm nhân là Đức Phật đã giác ngộ còn phàm nhân vẫn còn mê mờ. Tuy nhiên, dù giác hay dù mê thì Phật tánh nơi ta và Phật tánh nơi Phật không sai khác. Phật là danh hiệu của một bậc đã xé tan bức màn vô minh, tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sanh tử, và thuyết giảng con đường giải thoát cho chúng sanh. Chữ “Buddha” lấy từ gốc Phạn ngữ “Budh” có nghĩa là giác ngộ, chỉ người nào đạt được Niết Bàn qua thiền tập và tu tập những phẩm chất như trí tuệ, nhẫn nhục, bố thí. Con người ấy sẽ không bao giờ tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử nữa, vì sự nối kết ràng buộc phàm phu tái sanh đã bị chặt đứt. Qua tu tập thiền định, chư Phật đã loại trừ tất cả những tham dục và nhiễm ô. Vị Phật của hiền kiếp là Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài sanh ra với tên là Tất Đạt Đa trong dòng tộc Thích Ca. Phật là Đấng Toàn Giác hay một người đã giác ngộ viên mãn: về chân tánh của cuộc sinh tồn. Chữ Phật có nghĩa là tự mình giác ngộ, đi giác ngộ cho người, sự giác ngộ này là viên mãn tối thượng. Từ Buddha” được rút ra từ ngữ căn tiếng Phạn “Budh” nghĩa là hiểu rõ, thấy biết hay tỉnh thức. Phật là người đã giác ngộ, không còn bị sanh tử luân hồi và hoàn toàn giải thoát. Phật là bậc giác giả. Tâu dịch là “Giác” và “Trí”. Phật là một người đã giác ngộ và giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Có ba bậc giác: tự giác, giác tha, và giác hạnh viên mãn. Phật là Đấng Giác Ngộ Đại Từ. Bậc làm tự lợi hay tự cải thiện (tu hành) lấy mình với mục đích làm lợi ích cho người khác. Tự lợi lợi tha và từ bi không ngăn mé là giáo thuyết chính của trường phái Đại Thừa. “Tự lợi lợi tha” là tính chất thiết yếu trong tu tập của một vị Bồ Tát, làm lợi mình, làm lợi người, hay tự mình tu tập trong khuôn khổ nhà Phật để cứu độ người khác. Tiểu Thừa coi việc tự lợi, tự độ là chính yếu; trong khi Bồ Tát Đại Thừa thì hành Bồ Tát Đạo vị tha là thiết yếu, tự tiến tu, rồi giúp người tiến tu. Bước thứ nhì là “Lợi Tha”. Và bước thứ ba là “Giác Hạnh Viên Mãn”.

Phật là Đấng đã đạt được toàn giác dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi sanh tử. Danh từ Phật không phải là danh từ riêng mà là một tên gọi “Đấng Giác Ngộ” hay “Đấng Tỉnh Thức.” Thái tử Sĩ Đạt Đa không phải sanh ra để được gọi là Phật. Ngài không sanh ra là tự nhiên giác ngộ. Ngài cũng không nhờ ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào; tuy nhiên sau nhiều cố gắng liên tục, Ngài đã giác ngộ. Hiên nhiên đối với Phật tử, những người tin tưởng vào luân hồi sanh tử, thì Đức Phật không phải đến với cõi Ta Bà này lần thứ nhất. Như bất cứ chúng sanh nào khác, Ngài đã trải qua nhiều kiếp, đã từng luân hồi trong thế gian

như một con vật, một con người, hay một vị thần trong nhiều kiếp tái sinh. Ngài đã chia xẻ số phận chung của tất cả chúng sanh. Sự viên mãn tâm linh của Đức Phật không phải và không thể là kết quả của chỉ một đời, mà phải được tu luyện qua nhiều đời nhiều kiếp. Nó phải trải qua một cuộc hành trình dài đằng đẵng. Tuy nhiên, sau khi thành Phật, Ngài đã khẳng định bất cứ chúng sanh nào thành tâm cũng có thể vượt thoát khỏi những vương mắc để thành Phật. Tất cả Phật tử nên luôn nhớ rằng Phật không phải là thần thánh hay siêu nhiên. Ngài cũng không phải là một đấng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy gánh nặng tội lỗi của chúng sanh. Như chúng ta, Phật cũng sanh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Phật và phàm nhân là Phật đã hoàn toàn giác ngộ, còn phàm nhân vẫn mê mờ tăm tối. Tuy nhiên, Phật tánh vẫn luôn đồng đẳng trong chúng sanh mọi loài. Trong Tam Bảo, Phật là đệ nhất bảo, pháp là đệ nhị bảo và Tăng là đệ tam bảo.

Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đấng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thân đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy.

#### ***4. The Buddha***

The word Buddha is not a proper name, but a title meaning “Enlightened One” or “Awakened One.” Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened; however, efforts after efforts, he became enlightened. Any beings who sincerely try can also be freed from all clingings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being. Like us, he was born a man. The difference between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, whether we are awakened or deluded, the Buddha nature is equally present in all beings. “Buddha” is an epithet of those who successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. The word “Buddha” derived from the Sanskrit root budh, “to awaken,” it refers to someone who attains Nirvana through meditative practice and the cultivation of such qualities as wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, buddhas have eliminated all craving, and defilements. The Buddha of the present era is referred to as “Sakyamuni” (Sage of the Sakya). He was born Siddhartha



Gautama, a member of the Sakya clan. The Buddha is One awakened or enlightened to the true nature of existence. The word Buddha is the name for one who has been enlightened, who brings enlightenment to others, whose enlightened practice is complete and ultimate. The term Buddha derived from the Sanskrit verb root “Budh” meaning to understand, to be aware of, or to awake. It describes a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. The Buddha is the Enlightened One. Chinese translation is “to perceive” and “knowledge.” Buddha means a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. There are three degrees of enlightenment: enlightenment derived from one’s self, enlighten others, and attain the Buddhahood. The Buddha is the Enlightened One with Great Loving Kindness. He benefitted and perfected of the self (to benefit oneself), or to improve himself for the purpose of improving or benefiting others. Self-benefiting for the benefit of others, unlimited altruism and pity being the theory of Mahayana. “Self profit profit others,” the essential nature and work of a Bodhisattva, to benefit himself and benefit others, or himself press forward in the Buddhist life in order to carry others forward. Hinayana is considered to be self-advancement, self-salvation by works or discipline; Bodhisattva Buddhism as saving oneself in order to save others, or making progress and helping others to progress, Bodhisattvism being essentially altruistic. The second step is Benefiting or perfecting of others (to benefit others). And the third step is to attain of Buddhahood.

The Buddha is the person who has achieve the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. The word Buddha is not a proper name but a title meaning “Enlightened One” or “Awakened One.” Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened, nor did he receive the grace of any supernatural being; however, efforts after efforts, he became enlightened. It is obvious to Buddhists who believe in re-incarnation, that the Buddha did not come into the world for the first time. Like everyone else, he had undergone many births and deaths, had experienced the world as an animal, as a man, and as a god. During many rebirths, he would have shared the common fate of all that lives. A spiritual perfection like that of a Buddha cannot be the result of just one life. It must mature slowly throughout many ages and aeons. However, after His Enlightenment, the Buddha confirmed that any beings who sincerely try can also be freed from all clings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being (supreme deity), nor was he a savior or creator who rescues sentient beings by taking upon himself the burden of their sins. Like us, he was born a man. The difference between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, the Buddha nature is equally present in all beings.

According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, it venerates him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning, that means everyone of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must

follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him.

## ***5. Phật Đản Sinh***

Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết.

Hiện nay vẫn còn nhiều bàn cãi về năm sanh chính xác của Đức Phật; tuy nhiên ý kiến của phần đông chọn năm 623 trước Tây Lịch. Ngày Phật đản sanh là ngày trăng tròn tháng 4. Đó là một ngày tuyệt đẹp. Tiết trời trong sạch, gió mát thoang thoảng. Trong vườn trăm hoa đua nở, tỏa hương ngào ngạt, chim hót líu lo... tạo thành một cảnh tượng thần tiên ở thế gian để đón chào sự đản sanh của Thái Tử. Theo truyền thuyết Ấn Độ thì lúc đó đất trời rung động, từ trên trời cao tuôn đổ hai dòng nước bạc, một ấm một mát, tắm gội cho thân thể của Thái Tử. Ngày nay các quốc gia theo truyền thống Phật giáo, tổ chức ngày Đại lễ Phật Đản vào khoảng giữa tháng tư âm lịch. Cũng theo truyền thuyết Ấn Độ, ngày Phật Đản sanh đáng tin cậy, có lẽ vào ngày mùng 4 tháng 8; tuy nhiên, tất cả các nước theo Phật giáo lấy ngày trăng tròn tháng tư làm lễ kỷ niệm. Đối với cộng đồng Phật giáo, ngày lễ quan trọng nhất nhất là ngày lễ Phật Đản. Đó là ngày trăng tròn tháng tư. Hàng triệu người trên thế giới cử hành lễ Phật Đản. Ngày này được gọi là ngày Vesak tại xứ Tích Lan, ngày Visakha Puja tại

Thái Lan. Vào ngày này, Phật tử tại vài xứ như Trung Hoa, Đại Hàn tham dự vào lễ “Tắm Phật.” Họ rưới nước thơm vào tượng Phật Đản Sanh. Việc này tượng trưng cho thanh tịnh nơi tâm ý và hành động. Chùa viện được trang hoàng bông hoa cờ phướn; trên bàn thờ đầy lễ vật cúng dường. Những bữa cơm chay được dọn ra cho mọi người. Người ta làm lễ phóng sanh. Đây được xem như là ngày thật vui cho mọi người. Theo truyền thống Nguyên Thủy, ngày Phật Đản sanh, có lễ vào ngày mồng 8 tháng 4; tuy nhiên, tất cả các nước theo Phật giáo lấy ngày trăng tròn tháng tư làm lễ kỷ niệm. Đây là một trong những ngày lễ quan trọng nhất của Phật giáo, vì ngày đó vừa là ngày Đức Phật đản sanh, thành đạo và đạt niết bàn. Theo truyền thống Đại Thừa, ngày rằm tháng tư là ngày mà các nước theo truyền thống Phật giáo tổ chức ngày lễ kỷ niệm Phật Đản sanh, xuất gia, thành đạo và nhập Niết bàn. Lễ Vesak gồm có một thời giảng pháp, một buổi quán niệm về cuộc đời Đức Phật, các cuộc rước xung quanh nơi thờ. Ngoài ra ngày Vesak còn là dịp nhắc nhở chúng ta cố gắng đạt tới Đại giác.

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

từ cha anh mình mà không cần phải đắn đo suy nghĩ. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì thượng đế đáp ứng những thỉnh nguyện của họ mỗi khi họ lo âu sợ hãi. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì cha mẹ ông bà họ tin nơi thượng đế. Lại có người cho rằng họ thích đi nhà thờ hơn đi chùa vì những người đi nhà thờ có vẻ sang trọng hơn những người đi chùa.

### ***5. Buddha's Birth Day***

In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. When he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he traveled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made.

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

provided for all. Captive animals, such as birds and turtles, are set free from their cages. This is a very joyous day for everyone. According to the Theravada tradition, the Buddha's Birth Day, perhaps on the 4<sup>th</sup> month, 8<sup>th</sup> day; however, all Buddhist countries observe the Full Moon Day of the Lunar month of Vaisakha (April-May) as Buddha Birth Day Anniversary. This is one of the major festivals of Buddhism because most Buddhist countries celebrate the day on which the Buddha was born, attained awakening, and passed into nirvana. According to the Mahayana tradition, the month corresponding to April-May, on the Full Moon day of which is celebrated the Birth, Renunciation, Enlightenment and Parinirvana of the Buddha. The Vesak celebration consists of the presentation of the teaching, contemplation of the life of Buddha, the process around the sacred sites. Furthermore, Vesak festival goes beyond mere historical commemoration; it is a reminder for each of us to strive to become enlightened.

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

because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples.

## ***6. Đức Phật Lịch Sử Thích Ca Mâu Ni***

Đức Phật Lịch Sử là đấng đã hoàn toàn đạt tới Chánh đẳng Chánh giác. Vì thiếu thông tin và sự kiện cụ thể chính xác nên bây giờ chúng ta không có niên đại chính xác liên quan đến cuộc đời của Đức Phật. Người Ấn Độ, nhất là những người dân ở vùng Bắc Ấn, thì cho rằng Đức Phật nhập diệt khoảng 100 năm trước thời vua A Dục. Tuy nhiên, các học giả cận đại đều đồng ý rằng Ngài đã được đản sanh vào khoảng hậu bán thế kỷ thứ bảy trước Tây lịch và nhập diệt 80 năm sau đó. Phật là Đấng Chánh Biến Tri, đản sanh vào năm 623 trước Tây lịch, tại miền bắc Ấn Độ, bây giờ là xứ Népal, một nước nằm ven sườn dãy Hy Mã Lạp Sơn, trong vườn Lâm Tỳ Ni trong thành Ca Tỳ la Vệ, vào một ngày trăng tròn tháng tư. Cách đây gần 26 thế kỷ dòng họ Thích Ca là một bộ tộc kiêu hùng của dòng Sát Đế Lợi trong vùng đồi núi Hy Mã Lạp Sơn. Tên hoàng tộc của Ngài là Siddhartha, và họ của Ngài là Gautama, thuộc gia đình danh tiếng Okkaka của thị tộc Thái Dương. Dòng họ này có một đức vua hiền đức là vua Tịnh Phạn, dựng kinh đô ở Ca Tỳ La Vệ, vị chánh cung của đức vua này là hoàng hậu Ma Gia. Khi sắp lâm bồn, theo phong tục thời ấy, hoàng hậu xin phép đức vua trở về nhà song thân mình ở một kinh thành khác, đó là Devadaha để sanh nở. Giữa đường hoàng hậu muốn nghỉ ngơi trong vườn Lâm Tỳ Ni, một khu vườn tỏa ngát hương hoa, trong lúc ong bướm bay lượn và chim muông đủ sắc màu ca hát như thể vạn vật đều sẵn sàng chào đón hoàng hậu. Vừa lúc bà đứng dưới một tàng cây sala đầy hoa và vin lấy một cành đầy hoa, bà liền hạ sanh một hoàng tử, là người sau này trở thành Đức Phật Cồ Đàm. Đó là ngày rằm tháng tư năm 623 trước Tây lịch. Vào ngày lễ đặt tên, nhiều vị Bà La Môn thông thái được mời đến hoàng cung. Một ẩn sĩ tên A Tư Đà tâu với vua Tịnh Phạn rằng sẽ có hai con đường mở ra cho thái tử: một là thái tử sẽ trở thành vị Chuyển Luân Thánh Vương, hoặc thái tử sẽ xuất thế gian để trở thành một Bạc Đại Giác. A Tư Đà đặt tên thái tử là Sĩ Đạt Đa, nghĩa là “người đạt được ước nguyện.” Thoạt tiên đức vua hài lòng khi nghe điều này, nhưng về sau ngài lo ngại về lời tiên đoán rằng thái tử sẽ xuất thế và trở thành một vị ẩn sĩ không nhà. Tuy nhiên hoan lạc liền theo bởi sâu bi, chỉ bảy ngày sau khi hoàng tử chào đời, hoàng hậu Ma Gia đột ngột từ trần. Thứ phi Ba Xà Ba Đề, cũng là em gái của hoàng hậu, đã trở thành người dưỡng mẫu tận tụy nuôi nấng thương yêu hoàng tử. Dù sống trong nhung lụa, nhưng tánh tình của thái tử thật nhân từ. Thái tử được giáo dục hoàn hảo cả kinh Vệ Đà lẫn võ nghệ. Một điều kỳ diệu đã xảy ra trong dịp lễ Hạ Điền vào thời thơ ấu của Đức Phật. Đó là kinh nghiệm tâm linh đầu đời mà sau này trong quá trình tìm cầu chân lý nó chính là đầu mối đưa ngài đến giác ngộ. Một lần nhân ngày lễ Hạ Điền, nhà vua dẫn thái tử ra đồng và đặt thái tử ngồi dưới gốc cây đào cho các bà nữ mẫu chăm sóc. Bởi vì chính nhà vua phải tham gia vào lễ cày cấy, nên khi thái tử thấy phụ vương đang lái chiếc cày bằng vàng cùng với quần thân. Bên cạnh đó thái tử cũng thấy những con bò đang kéo lê những chiếc ách nặng nề và các bác nông phu đang nhễ nhại mồ hôi với công việc đồng áng. Trong khi các nữ mẫu chạy ra ngoài nhập vào đám hội, chỉ còn lại một mình thái tử trong cảnh yên lặng. Mặc dù tuổi trẻ nhưng trí khôn của ngài đã khôn ngoan. Thái tử suy tư rất sâu sắc về cảnh tượng trên đến độ quên hết vạn vật xung quanh và ngài đã phát triển một trạng thái thiền

định trước sự kinh ngạc của các nhũ mẫu và phụ vương. Nhà vua rất tự hào về thái tử, song lúc nào ngài cũng nhớ đến lời tiên đoán của ẩn sĩ A Tư Đà. Ngài vây bao quanh thái tử bằng tất cả lạc thú và đám bạn trẻ cùng vui chơi, rất cẩn thận tránh cho thái tử không biết gì về sự đau khổ, buồn rầu và chết chóc. Khi thái tử được 16 tuổi vua Tịnh Phạn sắp xếp việc hôn nhân cho ngài với công chúa con vua Thiện Giác là nàng Da Du Đà La. Trước khi xuất gia, Ngài có một con trai là La Hầu La. Mặc dù sống đời nhung lụa, danh vọng, tiền tài, cung điện nguy nga, vợ đẹp con ngoan, ngài vẫn cảm thấy tù túng như cảnh chim lồng cá chậu. Một hôm nhân đi dạo ngoài bốn cửa thành, Thái tử trực tiếp thấy nhiều cảnh khổ đau của nhân loại, một ông già tóc bạc, răng rụng, mắt mờ, tai điếc, lưng còng, nường gậy mà lê bước xin ăn; một người bệnh nằm bên lề rên xiết đau đớn không cùng; một xác chết sinh chương, ruồi bu nhặng bám trông rất ghê tởm; một vị tu khổ hạnh với vẻ trầm tư mặc tưởng. Những cảnh tượng này làm cho Thái tử nhận chân ra đời là khổ. Cảnh vị tu hành khổ hạnh với vẻ thanh tịnh cho Thái tử một dấu chỉ đầu tiên trên bước đường tìm cầu chân lý là phải xuất gia. Khi trở về cung, Thái tử xin phép vua cha cho Ngài xuất gia làm Tăng sĩ nhưng bị vua cha từ chối. Dù vậy, Thái tử vẫn quyết chí tìm con đường tu hành để đạt được chân lý giải thoát cho mình và chúng sanh. Quyết định vô tiền khoáng hậu ấy làm cho Thái tử Sĩ Đạt Đa sau này trở thành vị giáo chủ khai sáng ra Đạo Phật. Năm 29 tuổi, một đêm Ngài dứt bỏ đời sống vương giả, cùng tên hầu cận là Xa Nặc thẳng yên cương cùng trốn ra khỏi cung, đi vào rừng sâu, xuất gia tầm đạo. Ban đầu, Thái tử đến với các danh sư tu khổ hạnh như Alara Kalama, Uddaka Ramaputta, những vị này sống một cách kham khổ, nhịn ăn nhịn uống, dãi nắng dầm mưa, hành thân hoại thể. Tuy nhiên ngài thấy cách tu hành như thế không có hiệu quả, Ngài khuyên nên bỏ phương pháp ấy, nhưng họ không nghe. Thái tử bèn gia nhập nhóm năm người tu khổ hạnh và ngài đi tu tập nhiều nơi khác, nhưng đến đâu cũng thấy còn hẹp hòi thấp kém, không thể giải thoát con người hết khổ được. Thái tử tìm chốn tu tập một mình, quên ăn bỏ ngủ, thân hình mỗi ngày thêm một tiêu tụy, kiệt sức, nằm ngã trên cỏ, may được một cô gái chăn cừu đổ sữa cứu khỏi thân chết. Từ đó, Thái tử nhận thấy muốn tìm đạo có kết quả, cần phải bồi dưỡng thân thể cho khỏe mạnh. Sau sáu năm tầm đạo, sau lần Thái tử ngồi nhập định suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề bên bờ sông Ni Liên tại Gaya để chiến đấu trong một trận cuối cùng với bóng tối si mê và dục vọng. Trong đêm thứ 49, lúc đầu hôm Thái tử chứng được tức mệnh minh, thấy rõ được tất cả khoảng đời quá khứ của mình trong tam giới; đến nửa đêm Ngài chứng được Thiên nhãn minh, thấy được tất cả bản thể và nguyên nhân cấu tạo của vũ trụ; lúc gần sáng Ngài chứng được Lộ tận minh, biết rõ nguồn gốc của khổ đau và phương pháp dứt trừ đau khổ để được giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thái tử Sĩ Đạt Đa đã đạt thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, hiệu là Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngày thành đạo của Ngài tính theo âm lịch là ngày mồng tám tháng 12 trong lúc Sao Mai bắt đầu lộ dạng. Đức Phật nói: “Ta không phải là vị Phật đầu tiên ở thế gian này, và cũng không phải là vị Phật cuối cùng. Khi thời điểm đến sẽ có một vị Phật giác ngộ ra đời, Ngài sẽ soi sáng chân lý như ta đã từng nói với chúng sanh.” Hai tháng sau khi thành đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên là bài Chuyển Pháp Luân cho năm vị đã từng tu khổ hạnh với Ngài tại Vườn Nai thuộc thành Ba La Nại. Trong bài này, Đức Phật dạy: “Tránh hai cực đoan tham đắm dục lạc và khổ hạnh ép xác, Như Lai đã chứng ngộ Trung Đạo, con đường đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết Bàn. Đây chính là Bát Thánh Đạo gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.” Kế đó Ngài giảng Tứ Diệu Đế hay Bốn Sự Thật Cao Thượng: “Khổ, nguyên nhân của Khổ, sự

diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ.” Liền sau đó, tôn giả Kiều Trần Như chứng quả Dự Lưu và bốn vị còn lại xin được Đức Phật nhận vào hội chúng của Ngài. Sau đó Đức Phật giảng cho Yasa, một công tử vùng Ba La Nại và 54 người bạn khác của Yasa, tất cả những vị này đều trở thành các bậc A La hán. Với sáu mươi đệ tử đầu tiên, Đức Phật đã thiết lập Giáo Hội và Ngài đã dạy các đệ tử: “Ta đã thoát ly tất cả các kiết sử của cõi Trời người, chư vị cũng được thoát ly. Hãy ra đi, này các Tỳ Kheo, vì lợi ích cho mọi người, vì hạnh phúc cho mọi người, vì lòng bi mẫn thế gian, vì lợi ích, an lạc và hạnh phúc của chư Thiên và loài người. Hãy thuyết pháp hoàn thiện ở phần đầu, hoàn thiện ở phần giữa, hoàn thiện ở phần cuối, hoàn hảo cả về ý nghĩa lẫn ngôn từ. Hãy tuyên bố đời sống phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ và thanh tịnh.” Cùng với những lời này, Đức Phật đã truyền các đệ tử của Ngài đi vào thế gian. Chính Ngài cũng đi về hướng Ưu Lô Tần Loa (Uruvela). Nơi đây Ngài đã nhận 30 thanh niên quý tộc vào Tăng Đoàn và giáo hóa ba anh em tôn giả Ca Diếp, chẳng bao lâu sau nhờ bài thuyết giảng về lửa thiêu đốt, các vị này đều chứng quả A La Hán. Sau đó Đức Phật đi đến thành Vương Xá (Rajagaha), thủ đô nước Ma Kiệt Đà (Magadha) để viếng thăm vua Tần Bà Sa La (Bimbisara). Sau khi cùng với quần thần nghe pháp, nhà vua đã chứng quả Dự Lưu và thành kính cúng dường Đức Phật ngôi Tịnh Xá Trúc Lâm, nơi Đức Phật và Tăng chúng cư trú trong một thời gian dài. Tại đây hai vị đại đệ tử Xá Lợi Phất (Sariputra) và Mục Kiền Liên (Maggallana) đã được nhận vào Thánh chúng. Tiếp đó Đức Phật trở về thành Ca Tỳ La Vệ và nhận con trai La Hầu La và em khác mẹ là Nan Đà vào Giáo Hội. Từ giả quê hương, Đức Phật trở lại thành Vương Xá và giáo hóa cho vị trưởng giả tên là Cấp Cô Độc. Nơi đây vị này đã dâng cúng Tịnh Xá Kỳ Viên. Từ sau khi đạt giác ngộ vào năm 35 tuổi cho đến khi Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi, Ngài thuyết giảng suốt những năm tháng đó. Chắc chắn Ngài phải là một trong những người nhiều nghị lực nhất chưa từng thấy: 45 năm trường Ngài giảng dạy ngày đêm, và chỉ ngủ khoảng hai giờ một ngày. Suốt 45 năm, Đức Phật truyền giảng đạo khắp nơi trên xứ Ấn Độ. Ngài kết nạp nhiều đệ tử, lập các đoàn Tăng Già, Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni, thách thức hệ thống giai cấp, giảng dạy tự do tín ngưỡng, đưa phụ nữ lên ngang hàng với nam giới, chỉ dạy con đường giải thoát cho dân chúng trên khắp các nẻo đường. Giáo pháp của Ngài rất đơn giản và đầy ý nghĩa cao cả, loại bỏ các điều xấu, làm các điều lành, thanh lọc thân tâm cho trong sạch. Ngài dạy phương pháp diệt trừ vô minh, đường lối tu hành để diệt khổ, xử dụng trí tuệ một cách tự do và khôn ngoan để có sự hiểu biết chân chánh. Đức Phật khuyên mọi người nên thực hành mười đức tính cao cả là từ bi, trí tuệ, xả, hỷ, giới, nghị lực, nhẫn nhục, chân thành, cương quyết, thiện ý và bình thản. Đức Phật chưa hề tuyên bố là Thần Thánh. Người luôn công khai nói rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành Phật nếu người ấy biết phát triển khả năng và dứt bỏ được vô minh. Khi giác hạnh đã viên mãn thì Đức Phật đã 80 tuổi. Đức Phật nhập Niết Bàn tại thành Câu Thi Na, để lại hàng triệu tín đồ trong đó có bà Da Du Đà La và La Hầu La, cũng như một kho tàng giáo lý kinh điển quý giá mà cho đến nay vẫn được xem là khuôn vàng thước ngọc.

## ***6. The Historical Buddha Sakyamuni***

The historical person with the name of Siddhattha, a Fully Enlightenment One. One who has reached the Utmost, Right and Equal Enlightenment. The lack of hard facts and information, even the date of the Buddha's life is still in doubt. Indian people believe that the Buddha's Nirvana took place around 100 years before the time of king Asoka. However, most



modern scholars agreed that the Buddha's Birthday was in some time in the second half of the seventh century B.C. and His Nirvana was about 80 years after His Birthday. The Buddha is the All-Knowing One. He was born in 623 BC in Northern India, in what is now Nepal, a country situated on the slope of Himalaya, in the Lumbini Park at Kapilavathu on the Vesak Fullmoon day of April. Almost 26 centuries ago, the Sakyas were a proud clan of the Khattiyas (the Warrior Caste) living on the foothill of the Himalaya in Northern Nepal. His royal name was Siddhartha, and his family name was Gautama. He belonged to the illustrious family of the Okkaka of the Solar race. King Raja Suddhodana founded a strong kingdom with the capital at Kapilavatthu. His wife was Queen Maha Maya, daughter of the Kolya. Before giving birth to her child, according to the custom at that time, she asked for the King's permission to return to her parents' home in Devadaha for the childbirth. On the way to her parents' home, the Queen took a rest at Lumbini Park, a wonderful garden where flowers filled the air with sweet odor, while swarms of bees and butterflies were flying around and birds of all color were singing as if they were getting ready to welcome the Queen. As she was standing under a flowering sala tree, and catching hold of a branch in full bloom, she gave birth to a prince who would later become Buddha Gotama. All expressed their delight to the Queen and her noble baby prince. Heaven and Earth rejoiced at the marvels. The memorable day was the Full Moon Day of Vesak (in May) in 623 BC. On the naming ceremony, many learned Brahmins were invited to the palace. A wise hermit named Asita told the king that two ways would open for the prince: he would either become a universal ruler or would leave the world and become a Buddha. Asita named the baby Siddhattha, which means "the One whose wish is fulfilled." At first the King was pleased to hear this, but later he was worried about the statement that the prince would renounce the world and become a homeless hermit. In the palace, however, delight was followed quickly by sorrow, seven days after the childbirth, Queen Maya suddenly died. Her younger sister, Pajapati Gotami, the second Queen, became the prince's devoted foster mother, who brought him up with loving care. Although grew up in a luxurious life of a prince with full of glory, he was kind and gentle. He received excellent education in both Vedas and the arts of warfare. A wonderful thing happened at a ploughing festival in his childhood. It was an early spiritual experience which, later in his search for truth, served as a key to his Enlightenment. Once on a spring ploughing ceremony, the King took the prince to the field and placed him under the shade of a rose apple tree where he was watched by his nurses. Because the King himself took part in the ploughing, the prince looked at his father driving a golden plough together with other nobles, but he also saw the oxen dragging their heavy yokes and many farmers sweating at their work. While the nurses ran away to join the crowd, he was left alone in the quiet. Though he was young in age, he was old in wisdom. He thought so deeply over the sight that he forgot everything around and developed a state of meditation to the great surprise of the nurses and his father. The King felt great pride in his son, but all the time he recalled the hermit's prophecy. Then he surrounded him with all pleasures and amusements and young playmates, carefully keeping away from him all knowledge of pain, sadness and death. When he was sixteen years old, the King Suddhodana arranged for his son's a marriage with the princess Yasodhara, daughter of King Soupra-Buddha, who bore him a son named Rahula. Although raised in princely luxury and glory, surrounded with splendid palaces, His beautiful wife and well-behaved son, He felt trapped amidst this luxury

like a bird in a gold cage, a fish in a silver vase. During a visit to the outskirts of the city, outside the four palace portals, He saw the spectacle of human suffering, an old man with white hair, fallen teeth, blurred eyes, deaf ears, and bent back, resting on his cane and begging for his food; A sick man lying at the roadside who moaned painfully; a dead man whose body was swollen and surrounded with flies and bluebottles; and a holy ascetic with a calm appearance. The four sights made Him realize that life is subject to all sorts of sufferings. The sight of the holy ascetic who appeared serene gave Him the clue that the first step in His search for Truth was “Renunciation.” Back in his palace, he asked his father to let Him enter monkhood, but was refused. Nevertheless, He decided to renounce the world not for His own sake or convenience, but for the sake of suffering humanity. This unprecedented resolution made Prince Siddhartha later become the Founder of Buddhism. At the age of twenty-nine, one night He decided to leave behind His princely life. After his groom Chandala saddled His white horse, He rode off the royal palace, toward the dense forest and became a wandering monk. First, He studied under the guidance of the leading masters of the day such as Alara Kalama and Uddaka Ramaputta. He learned all they could teach Him; however, He could not find what He was looking for, He joined a group of five mendicants and along with them, He embarked on a life of austerity and particularly on starvation as the means which seemed most likely to put an end to birth and death. In His desire for quietude He emaciated His body for six years, and carried out a number of strict methods of fasting, very hard for ordinary men to endure. The bulk of His body was greatly reduced by this self-torture. His fat, flesh, and blood had all gone. Only skin and bone remained. One day, worn out He fell to the ground in a dead faint. A shepherdess who happened to pass there gave Him milk to drink. Slowly, He recovered His body strength. His courage was unbroken, but His boundless intellect led Him to the decision that from now on He needed proper food. He would have certainly died had He not realized the futility of self-mortification, and decided to practice moderation instead. Then He went into the Nairanjana river to bathe. The five mendicants left Him, because they thought that He had now turned away from the holy life. He then sat down at the foot of the Bodhi tree at Gaya and vowed that He would not move until He had attained the Supreme Enlightenment. After 49 days, at the beginning of the night, He achieved the “Knowledge of Former Existence,” recollecting the successive series of His former births in the three realms. At midnight, He acquired the “Supreme Heavenly Eye,” perceiving the spirit and the origin of the Creation. Then early next morning, He reached the state of “All Knowledge,” realizing the origin of sufferings and discovering the ways to eliminate them so as to be liberated from birth-death and reincarnation. He became Anuttara Samyak-Sambodhi, His title was Sakyamuni Buddha. He attained Enlightenment at the age of 35, on the eighth day of the twelfth month of the lunar calendar, at the time of the Morning Star’s rising. After attaining Enlightenment at the age of 35 until his Mahaparinirvana at the age of 80, he spent his life preaching and teaching. He was certainly one of the most energetic man who ever lived: forty-nine years he taught and preached day and night, sleeping only about two hours a day. The Buddha said: “I am not the first Buddha to come upon this earth, nor shall I be the last. In due time, another Buddha will arise, a Holy one, a supreme Enlightened One, an incomparable leader. He will reveal to you the same Eternal Truth which I have taught you.” Two months after his Enlightenment, the Buddha gave his first discourse entitled “The Turning of The Dharma Wheel” to the five ascetics, the

Kodannas, his old companions, at the Deer Park in Benares. In this discourse, the Buddha taught: "Avoiding the two extremes of indulgence in sense pleasures and self-mortification, the Tathagata has comprehended the Middle Path, which leads to calm, wisdom, enlightenment and Nirvana. This is the Very Noble Eight-fold Path, namely, right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration." Next he taught them the Four Noble Truths: Suffering, the Cause of Suffering, the Ceasing of Suffering and the Path leading to the ceasing of suffering. The Venerable Kodanna understood the Dharma and immediately became a Sotapanna, the other four asked the Buddha to receive them into his Order. It was through the second sermon on the "No-self Quality" that all of them attained Arahantship. Later the Buddha taught the Dharma to Yasa, a rich young man in Benares and his 54 companions, who all became Arahants. With the first 60 disciples in the world, the Buddha founded his Sangha and he said to them: "I am free from all fetters, both human and divine, you are also free from all fetters. Go forth, Bhikkhus, for the welfare of many, for the happiness of many, out of compassion for the world, for the good and welfare, and happiness of gods and men. Preach the Dharma, perfect in the beginning, perfect in the middle, perfect in the end, both in spirit and in letter. Proclaim the holy life in all its fullness and purity." With these words, he sent them into the world. He himself set out for Uruvela, where he received 30 young nobles into the Order and converted the Three Brothers Kassapa, who were soon established in Arahantship by means of "the Discourse On Fire." Then the Buddha went to Rajagaha, to visit King Bimbisara. The King, on listening to the Dharma, together with his attendants, obtained the Fruit of the First Path and formally offered the Buddha his Bamboo Grove where the Buddha and the Sangha took up their residence for a long time. There, the two chief disciples, Sariputra and Mogallana, were received into the Order. Next, the Buddha went to Kapilavatthu and received into the Order his own son, Rahula, and his half-brother Nanda. From his native land, he returned to Rajagaha and converted the rich banker Anathapindika, who presented him the Jeta Grove. For 45 years, the Buddha traversed all over India, preaching and making converts to His religion. He founded an order of monks and later another order of nuns. He challenged the caste system, taught religious freedom and free inquiry, raised the status of women up to that of men, and showed the way to liberation to all walks of life. His teachings were very simple but spiritually meaningful, requiring people "to put an end to evil, fulfil all good, and purify body and mind." He taught the method of eradicating ignorance and suppressing sufferings. He encouraged people to maintain freedom in the mind to think freely. All people were one in the eyes of the Buddha. He advised His disciples to practice the ten supreme qualities: compassion, wisdom, renunciation, discipline, will power, forbearance, truthfulness, determination, goodwill, and equanimity. The Buddha never claimed to be a deity or a saint. He always declared that everyone could become a Buddha if he develops his qualities to perfection and is able to eliminate his ignorance completely through his own efforts. At the age of 80, after completing His teaching mission, He entered Nirvana at Kusinara, leaving behind millions of followers, among them were His wife Yasodara and His son Rahula, and a lot of priceless doctrinal treasures considered even today as precious moral and ethical models.

## ***7. Bốn Cảnh Làm Thay Đổi Cuộc Đời Đức Phật***

Thái tử Tất Đạt Đa cùng với người đánh xe của Ngài phiêu lưu ra ngoài bức tường của cung điện bốn lần, và bốn hình ảnh mà Ngài đã chạm trán đã dẫn đến sự kiện Ngài từ bỏ thế gian, một trong những bước ngoặt lớn lao trong đời của Ngài. Trong lần đầu tiên đi ra ngoài, thái tử gặp một người gầy yếu chống gậy. Xa Nặc giải thích rằng đây là tuổi già và cũng là số phận của tất cả mọi chúng sanh, kể cả thái tử. Khi vua cha nghe được chuyện này, ngài cho tăng gấp đôi số người canh giữ con trai mình và tăng thêm số người làm trò vui cho thái tử. Trong lần đi ra ngoài thành lần thứ hai, thái tử tình cờ gặp một người đau đớn vì bệnh tật. Một lần nữa Xa Nặc báo cho thái tử biết rằng điều bất hạnh này có thể đến với tất cả chúng sanh, kể luôn cả thái tử. Lần đi ra ngoài thành thứ ba, thái tử trông thấy một xác chết, và sau đó Xa Nặc thảo luận với Ngài về bản chất và ý nghĩa của cái chết. Nơi cung điện thái tử cảm thấy buồn nản mà không có một sự giải trí nào có thể làm cho Ngài phấn chấn lên được: ngài giống như “một con sư tử bị đâm thủng nơi tim bởi một mũi tên độc.” Ngài không thể hiểu được làm thế nào mà người ta có thể an vui với bản thân hoặc cười đùa thỏa thích khi lão, bệnh, tử vẫn còn tồn tại trong thế gian này. Những năm sau đó Ngài thường dạy rằng sự đau như thế vẫn luôn luôn hiện diện và đưa ra một giải pháp cho sự kiện đã được khẳng định này. Vào lần đi ra ngoài thành lần cuối cùng, thái tử thấy một đạo sĩ mang một chiếc bình bát khát thực, Xa Nặc trình bày với thái tử rằng người này đã từ bỏ cuộc sống gia đình và đã xuất gia sống đời đạo hạnh của một nhà tu khổ hạnh đi tìm chân lý và hạnh phúc. Và rồi sau đó thái tử Tất Đạt Đa quyết định thực hành giống như vậy.

Theo truyền thuyết về cuộc đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ít lâu sau khi Ngài đản sanh, một nhà tiên tri đã tiên đoán rằng Ngài sẽ thành một vị đại vương nếu Ngài không chứng kiến bốn cảnh: 1) người bệnh; 2) người già; 3) một thân ma; 4) một người xuất gia. Ba cảnh đầu tượng trưng cho hiện thực cay nghiệt của vòng luân hồi sanh tử, trong đó chúng sanh bệnh hoạn, già yếu và chết chóc, và cảnh tượng thứ tư chỉ ra con đường thoát khỏi hiện thực này, bằng cách từ bỏ thế giới trần tục để tìm đường giải thoát. Theo truyện kể của truyền thống, cha Ngài là vua Tịnh Phạn đã cố gắng hết sức mình để ngăn ngừa không cho Ngài thấy những cảnh này, nhưng không thành công. Vị Thái tử trẻ đã đi ra ngoài thành Ca Tỳ La Vệ 4 lần, và mỗi lần Ngài đều chứng kiến một trong bốn cảnh tượng. Sau đó Ngài quyết định rời bỏ cung điện của vua cha và trở thành người từ bỏ thế gian. Lý do tại sao chúng ta gọi bốn cảnh tượng này là bốn cảnh tượng có ý nghĩa bởi vì chính bốn điểm này đã làm thay đổi cả cuộc đời của Thái tử Tất Đạt Đa (người sau này trở thành Đức Phật). Khi Thái tử lớn lên, điều mơ ước mạnh mẽ và khẩn thiết của vua Tịnh Phạn là con mình lập gia đình, chăm sóc gia đình, và là người kế vị xứng đáng của mình, bởi vì lời tiên tri của nhà thông thái Kondanna luôn ám ảnh nhà vua, nên nhà vua luôn lo sợ một ngày nào đó Thái tử sẽ bỏ nhà ra đi, sống đời ẩn sĩ không cửa không nhà. Theo tập tục Ấn Độ thời bấy giờ, Thái tử kết duyên rất sớm vào năm lên 16 với người em bà con, một công chúa xinh đẹp, con vua Hộ Phạn và bà hoàng hậu Pamita của xứ Koliya. Công chúa cùng tuổi với Thái tử. Vua Tịnh Phạn đã cung ứng đầy đủ những phương tiện sang trọng nhất cho Thái tử. Ngài có ba cung điện để sống thích hợp với ba mùa theo thời tiết của Ấn Độ. Không gì trên đời để hưởng thụ những lạc thú trần gian, Thái tử sống giữa cảnh đàn ca múa hát, trong xa hoa hỷ lạc lộng lẫy, không biết gì đến khổ đau sâu muộn. Tuy nhiên, tất cả những cố gắng của vua Tịnh Phạn nhằm giam hãm con mình trong nhục dục trần thế và tạo cho con mình một tâm hồn trần tục

đã không đem lại kết quả. Những công trình của vua cha Tịnh Phạn nhằm tách rời cặp mắt tìm tòi của con mình ra khỏi những trạng huống khổ khổ phiền lụy trong đời sống, chỉ làm cho tánh tò mò và ý chí quyết tìm chân lý và thành đạt giác ngộ của Thái tử ngày càng lớn thêm. Với tuổi lớn khôn và thành thục, Thái tử bắt đầu thoáng thấy được nỗi thống khổ của thế gian. Một hôm khi Thái tử đang ngồi trên xe ngựa do người đánh xe Xa Nặc chở vào vườn Thượng Uyển, thì Ngài ngạc nhiên trông thấy một cảnh tượng náo nê mà Ngài chưa từng thấy bao giờ: một cụ già già yếu đang ở vào giai đoạn cuối của cuộc sống, đang rên rỉ khóc than: “Ngài ơi! Hãy giúp tôi! Giúp tôi đứng vững trên đôi chân; Ôi, hãy giúp tôi! Nếu không tôi sẽ chết trước khi về đến nhà!” Đây là cảnh kích động mạnh mẽ đầu tiên của Thái tử. Lần thứ nhì, khi Ngài thấy một người ốm yếu chỉ còn da bọc xương, vô cùng khổ sở và buồn thảm, đang chịu đựng một cơn bệnh nặng, đang chịu đựng một cơn bệnh trầm trọng. Sức lực không còn, tất cả những hy vọng và niềm vui sống của người ấy cũng không còn. Lần thứ ba Ngài thấy một nhóm người than khóc rên rỉ thê thảm, khiêng trên vai thi hài của thân nhân để đi hỏa táng. Cảnh tượng bất hạnh mà lần đầu tiên Ngài thấy trong đời đã làm cho Ngài vô cùng kích động. Và Ngài được người đánh xe Xa Nặc cho biết rồi đây chính Ngài, Công chúa Da Du Đà La, và tất cả thân quyến lớn nhỏ, không trừ bỏ một ai, đều phải trải qua những giai đoạn già, bệnh và chết này. Ít lâu sau, Thái tử trông thấy một tu sĩ khoan thai đi từng bước, mắt nhìn xuống, ung dung và vắng lặng, thanh thoát tự tại. Tác phong trầm tĩnh của con người từ tốn ấy đập mạnh vào tâm tư Ngài. Ngài được Xa Nặc cho biết rằng đó là một tu sĩ đã lìa bỏ nhà cửa để sống đời trong sạch, tìm chân lý giải đáp cho những phiền toái của đời sống. Ý niệm xuất gia bỗng chốc thoáng qua trong trí Ngài và Ngài trầm tư mặc tưởng trên đường về nhà. Nhịp tim thống khổ của nhân loại đã tìm được một âm vang cứu chữa trong tâm Ngài. Càng đụng chạm với cuộc sống bên ngoài Ngài càng có xác tín là thế gian này quả thật không có hạnh phúc thật sự. Nhưng trước khi về đến hoàng cung thì một người đến báo tin là công chúa Da Du Đà La đang lâm bồn và hạ sanh một hoàng nam. “Lại thêm một trời buộc cho ta,” Ngài thốt ra lời than và trở về.

### ***7. Four Sights which Changed the Buddha's Life***

Prince Siddhartha ventured beyond the palace walls four times, accompanied by his charioteer Chandaka, and the four sights that he encountered led to his renunciation of the world, one of the great turning points in his life. On his first outing, Siddhartha saw a wasted man supported himself with a stick. Chandaka explained that this was old age and that it was the fate of all living beings, including the prince. When he heard about the incident, he doubled the number of guards around his son and increased the number of his entertainers. On his second outing, the prince came across a man afflicted with disease. Again Chandaka informed him that this misfortune can strike all living beings, including the prince. On his third outing, the prince saw a corpse, and Chandaka then discussed with him the nature and meaning of death. At the palace Siddhartha became broody. No amount of entertainment could cheer him up: he was like “a lion pierced in the heart by a poisoned arrow.” He could not understand how people could be at peace with themselves or indulge in laughter when old age, illness and death existed in the world. Years later he would teach that such suffering is always present, and would offer a solution to this predicament. On his final outing, Siddhartha saw a monk carrying a begging bowl. Chandaka told him that this man had abandoned the

house-hold life and had 'gone forth' to lead the holy life of an ascetic in search of truth and happiness. There and then Siddhartha resolved to do the same.

According to legends about Sakyamuni Buddha's life, shortly after his birth a fortune-teller predicted that he would become a great king unless he encountered the "four sights": 1) a sick person; 2) an old person; 3) a corpse; and 4) a world renouncer. The first three symbolize the harsh realities of cyclic existence, in which beings become sick, grow old, and die, and the fourth indicates the way to escape this, by renouncing the world and seeking liberation. According to tradition accounts, his father Suddhodana tried very hard to prevent him from encountering these sights, but was unsuccessful. The young prince went out into the town of Kapilavastu on four occasions, and during each of these he was confronted by one of the four sights. He subsequently resolved to leave his father's palace and become a world renouncer. The reason we call these four visions four significant visions because these four visions changed the whole life of Prince Siddhartha (who became Buddha later). When the Prince grew up, King Suddhodana's strong and fervent wish was that his should get married, bring up a family, and be his worthy successor, for the prediction of the Sage Kondanna always haunted him, and he feared that one day the Prince would give up home for the homeless life of an escetic. According to the custom of Indian at that time, at the very early age of sixteen, the Prince was married to his cousin, the beautiful Princess Yasodhara, the only daughter of King Suppabudha and Queen Pamita of the Koliyas. The Princess was of the same age as the Prince. King Suddhodana provided the Prince with the greatest comforts. The Prince had, so the story tells, three palaces, one of each for the Indian yea's three seasons. Lacking nothing of the early joys of life, he lived amid song and dance, in luxury and pleasure, and knowing nothing of sorrow. Yet all the efforts of King Suddhodana to try to hold the Prince a prisoner to the senses and made him worldly-minded were of no avail. King Suddhodana's endeavors to keep away life's miseries from his son's inquiring eyes only heightened Prince Siddhartha's curiosity and his resolute search for truth and Enlightenment. With the advance of age and maturity, the Prince began to glimpse the woes of the world. On one occasion, when the Prince went driving with his charioteer Canna to the Royal Garden, he saw to his amazement what his eyes had never beheld before: a man weakened with age, and in the last stage of aging, crying out in a mournful voice: "Help master! Lift me to my feet; ho, help! Or I shall die before I reach my house!" This was the first shock the Prince received. The second was the sight of a weak man, mere skin and bones, supremely unhappy, forlorn (hopeless), suffered, and depressed. He was suffering a serious illness. The strength was gone, and all the grace and joy of life was also gone. On a third occasion He saw a group of lamenting kinsmen bearing on their shoulders the corpse of their beloved one for cremation. These woeful signs, seen for the first time in his life, deeply moved him. From the charioteer he learned that even he, his beloved Princess Yasodara, and all his relatives, without exception, are subject to old age, illness and death. Soon after this the Prince saw a recluse moving with slow and imposing (majestic) steps, down-cast eyes, calm and serene, aloof (away from the world) and independent. He was struck by the serene countenance of the man. He learned form Channa that this recluse was one who had abandoned his home to live a life or purity, to seek truth and answer the troubles of life. Thoughts of renunciation flashed through the Prince's mind and in deep contemplation on the way home, the heart throb of suffering human beings found a responsive echo in his mind. The more he came in

contact with the world outside of his palace, the more he was convinced that the world was lacking in true happiness. But before reaching the palace he was informed by a messenger that a son had been born to Yosadara. “A fetter is set upon me,” he uttered and returned to the palace.

### ***8. Sáu Năm Khổ Hạnh của Đức Phật***

Sau khi rời bỏ cung vua, Thái tử Sĩ Đạt Đa đi vào rừng khổ hạnh. Có rất nhiều đạo sĩ đang thực hành khổ hạnh tại đó. Thái tử đến xin chỉ giáo một một vị trưởng lão: “Làm sao mới được giác ngộ và giải thoát?” Vị trưởng lão đáp: “Chúng tôi siêng năng tu hành khổ hạnh, chỉ mong sau khi chết được lên Thiên giới hưởng lạc, chứ không biết cái gì gọi là giác ngộ hay giải thoát cả.” Vị trưởng lão tiếp theo: “Phương pháp hành xác của chúng tôi là đói thì ăn rễ cỏ, vỏ cây, hoa quả. Có lúc chúng tôi dội nước lạnh lên đầu suốt ngày. Có lúc thì chúng tôi ngủ cạnh lửa nóng cho cơ thể bị nóng đỏ. Có lúc thì chúng tôi treo ngược trên những cành cây. Chúng tôi thực hành khổ hạnh bằng nhiều cách khác nhau và mục đích là để thờ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, hay nước chảy và lửa hồng. Sau khi nghe những lời giải thích của vị trưởng lão, vị Thái tử vốn thông minh biết ngay là những người này chẳng biết gì đến vấn đề sanh tử, họ đã không thể tự cứu mình nói chi đến cứu độ những chúng sanh khác. Sau đó Thái Tử Tất Đạt Đa đến gặp ngài A La La, rồi ngài Uất Đầu Lam Phát. Trong thời gian ngắn, Thái Tử đều thông hiểu hết tất cả những điều mà các đạo sư này đã chỉ dạy. Nhưng Ngài vẫn chưa thỏa mãn, và tự nhủ: “Các vị Thầy của Ta mặc dầu là những đạo sư thánh thiện, nhưng những lời chỉ giáo của họ vẫn chưa giúp con người chấm dứt khổ đau. Nên Ta phải tự mình cố gắng tìm ra chân lý.” Thế là Thái tử quyết định rời bỏ khổ hạnh lâm để hướng về vùng tu của các ẩn sĩ. Ngài lên núi Gaya để tự mình khổ tu và tham thiền nhập định. Sự khổ hạnh của Thái tử rất đơn giản, mỗi ngày Ngài chỉ ăn một chút lúa mì và lúa mạch trong khi chuyên tâm tu trì nên cơ thể của Ngài ngày càng yếu dần. Thân thể của ngài mất đi vẻ đẹp trong sáng, bao phủ đầy bụi đất dơ dáy. Nhìn ngài chẳng khác gì một bộ xương đang sống. Nhưng ngài vẫn kiên trì không chịu từ bỏ sự khổ hạnh. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh trong rừng, nhưng Ngài vẫn không đạt được tận cùng ý nguyện. Ngài thấy khổ hạnh hành xác là một sự sai lầm trong việc tự hủy hoại thân thể của chính mình. Cuối cùng Thái tử nghĩ rằng việc lớn giác ngộ và giải thoát không thể bằng tu hành khổ hạnh mà được. Để tìm ra chân lý, ngài phải theo con đường trung đạo nằm giữa cuộc sống quá dục lạc và quá khổ hạnh.

### ***8. Six Years of Ascetic Practicing of the Buddha***

After Prince Siddhartha left the royal palace, he wandered in the forest of ascetics. There were many practicing ascetics. The Prince consulted one of the elders: “How can I attain true enlightenment and emancipation?” The elder replied: “We practice asceticism diligently, hoping that upon our death we could be reborn in the heavens to enjoy happiness. We don’t know anything about enlightenment and emancipation.” The elder added: “The way we take to the asceticism is that when we are hungry, we eat grassroots, bark, flowers, and fruits. Sometimes we pour cold water on our heads all day long. Sometimes we sleep by a fire, allowing the body to be baked and tanned. Sometimes we hang ourselves upside down on

tree branches. We practice in different ways, the purpose of which is to worship the sun, moon, stars, the running water and the blazing fire.” After listening to the explanations of this elder, the wise Prince knew that they had practically no knowledge of the problems of life and death and they could not even redeem themselves, not to mention saving other sentient beings. The ascetics were merely inflicting sufferings upon themselves. Then Prince Siddhartha came to study with Masters Arada and Udraka. In a short time he mastered everything they had to teach him. But still he was not satisfied. “My teachers are holy people, but what they taught me does not bring an end to all suffering. I must continue to search for the Truth on my own.” So the Prince decided to relinquish this kind of ascetic life, left the forest and headed towards other places where the hermits were. He came to Gaya Hill to practice asceticism and meditation. The life which the Prince led was very simple. He just ate a little wheat and barley everyday while devoting all his energy to his practice. So his body became thinner by the day. His body lost its radiance and became covered with dust and dirt. Eventually he looked like a living skeleton. But he still refused to give up his practices. After six years of ascetic practice, the Prince could not reach his goal. He realized that it was a mistake to punish his body like that. Finally he realized that the major issue of enlightenment and emancipation could never be achieved through ascetic practicing alone. To find the Truth, he must follow a middle path between too much pleasure and too much pain.

### ***9. Thiên Thượng Thiên Hạ Duy Ngã Độc Tôn***

“Trên trời dưới trời, riêng ta cao nhất. Trên trời dưới trời riêng ta tôn quý nhất.” Đó là lời Đức Phật lúc Ngài mới giáng sanh từ bên sườn phải Hoàng Hậu Ma Da và bước bảy bước đầu tiên. Đây không phải là một câu nói cao ngạo mà là câu nói để chứng tỏ rồi đây Ngài sẽ hiểu được sự đồng nhất của bản tánh thật của toàn vũ trụ, chứ không phải là bản ngã theo thế tục. Lời tuyên bố này cũng là thường pháp của chư Phật ba đời. Đối với Đại Thừa, Ngài là tiêu biểu cho vô lượng chư Phật trong vô lượng kiếp.

### ***9. In the Heavens Above and Earth Beneath I Alone Am the Honoured One***

The first words attributed to Sakyamuni after his first seven steps when born from his mother's right side: “In the heavens above and earth beneath I alone am the honoured one.” This is not an arrogant speaking, it bears witness to an awareness of the identity of I, the one's own true nature or Buddha-nature with the true nature of the universe, not the earthly ego. This announcement is ascribed to every Buddha, as are also the same special characteristics attributed to every Buddha, hence he is the Tathagata come in the manner of all Buddhas. In Mahayanism he is the type of countless other Buddhas in countless realms and periods.



## ***10. Hình Ảnh Đức Phật qua Kinh Pháp Cú***

Chẳng ai hơn nổi người đã thắng phục dục tình. Người đã thắng phục dục tình không còn bị thất bại trở lại, huống Phật trí mệnh mông không dấu tích, các người lấy gì mà hòng cám dỗ được (179). Người dứt hết trói buộc, ái dục còn khó cám dỗ được họ, huống Phật trí mệnh mông không dấu tích, các người lấy gì mà hòng cám dỗ được ư? (180). 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 Nhơn (181). Được sinh làm người là khó, được sống còn là khó, được nghe Chánh pháp là khó, được gặp Phật ra đời là khó (182). Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy (183). Chư Phật thường dạy: “Niết bàn là quả vị tối thượng, nhân nhục là khổ hạnh tối cao. Xuất gia mà não hại người khác, không gọi là xuất gia Sa-môn.” (184). 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). Giả sử mưa xuống bạc vàng cũng chẳng thỏa mãn được lòng tham dục. Người trí đã biết rõ sự dâm dật vui ít khổ nhiều (186). Thế nên, dù sự dục lạc ở cõi trời, người cũng chớ sanh tâm mong cầu. Đệ tử các đấng Giác ngộ, chỉ mong cầu diệt trừ ái dục mà thôi (187). Vì sợ hãi bất an mà đến quy-y thần núi, quy-y rừng cây, quy-y miếu thờ thọ thần (188). Nhưng đó chẳng phải là chỗ nương dựa yên ổn, là chỗ quy-y tối thượng, ai quy-y như thế khổ não vẫn còn nguyên (189). Trái lại, quy-y Phật, Pháp, Tăng, phát trí huệ chơn chánh (190). Hiểu thấu bốn lẽ mẫu: biết khổ, biết khổ nhân, biết khổ diệt và biết tám chi Thánh đạo, diệt trừ hết khổ não (191). Đó là chỗ quy-y an ổn, là chỗ quy-y tối thượng. Ai quy-y được như vậy mới giải thoát khổ đau (192). Rất khó gặp được các bậc Thánh nhân, vì chẳng thường có. Phạm ở đâu có vị Thánh Nhơn ra đời thì gia tộc đó được an lành (193). Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễm nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Kẻ nào cúng dường những vị đáng cúng dường, hoặc chư Phật hay đệ tử, những vị thoát ly hư vọng, vượt khỏi hối hận lo âu (195). Công đức của người ấy đã cúng dường các bậc tịch tịnh vô úy ấy, không thể kể lường (196).

## ***10. The Image of the Buddha in the Dharmapada Sutra***

No one surpasses the one whose conquest is not turned into defeat again. By what track can you lead him? The Awakened, the all perceiving, the trackless? (Dharmapada 179). It is difficult to seduce the one that has eradicated all cravings and desires. By which way can you seduce him? The trackless Buddha of infinite range (Dharmapada 180). Even the gods envy the wise ones who are intent on meditation, who delight in the peace of renunciation (Dharmapada 181). It is difficult to obtain birth as a human being; it is difficult to have a life of mortals; it is difficult to hear the Correct Law; it is even rare to meet the Buddha (Dharmapada 182). Not to do evil, to do good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas (Dharmapada 183). The Buddhas say: “Nirvana is supreme, forbearance is the highest austerity. He is not a recluse who harms another, nor is he an ascetic who oppresses others.” (Dharmapada 184). 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). Even a shower of gold pieces cannot satisfy lust. A wise man knows that lusts have a short taste, but

long suffering (Dharmapada 186). Even in heavenly pleasures the wise man finds no delight. The disciple of the Supremely Enlightened One delights only in the destruction of craving (Dharmapada 187). Men were driven by fear to go to take refuge in the mountains, in the forests, and in sacred trees (Dharmapada 188). But that is not a safe refuge or no such refuge is supreme. A man who has gone to such refuge, is not delivered from all pain and afflictions (Dharmapada 189). On the contrary, he who take refuge in the Buddhas, the Dharma and the angha, sees with right knowledge (Dharmapada 190). With clear understanding of the four noble truths: suffering, the cause of suffering, the destruction of suffering, and the eightfold noble path which leads to the cessation of suffering (Dharmapada 191). That is the secure refuge, the supreme refuge. He who has gone to that refuge, is released from all suffering (Dharmapada 192). It is difficult to find a man with great wisdom, such a man is not born everywhere. Where such a wise man is born, that family prospers (Dharmapada 193). Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Whoever pays homage and offering, whether to the Buddhas or their disciples, those who have overcome illusions and got rid of grief and lamentation (Dharmapada 195). The merit of him who reverences such peaceful and fearless Ones cannot be measured by anyone (Dharmapada 196).

### ***11. Bài Pháp Đầu Tiên***

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

### ***11. First Sermon***

After the Buddha's Enlightenment at Buddha Gaya, he moved slowly across India until he reached the Deer Park near Benares, where he preached to five ascetics his First Sermon. The Sermon preached about the Middle Way between all extremes, the Four Noble Truths

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

## ***12. Ý Nghĩa của Đạo Phật***

Có người cho rằng đây chỉ là đời sống của Đức Phật, tấm gương của Đức Phật và những đệ tử gần gũi nhất của Ngài đặt ra, đó là kỳ công quang vinh của một người, một người đứng trước công chúng tuyên bố con đường giải thoát. Với số người khác, Phật giáo có nghĩa là học thuyết quần chúng như đã ghi trong văn học Phật giáo gồm Tam tạng kinh điển. Và trong đó miêu tả một triết lý cao quý, sâu sắc, phức tạp và uyên bác về cuộc đời. Danh từ Phật giáo được lấy từ gốc Phạn ngữ "Bodhi" có nghĩa là "Giác ngộ," và do vậy Phật giáo là triết lý của sự giác ngộ. Chính vì thế mà định nghĩa thật sự của Phật giáo là "Điệu Đế." Đức Phật không dạy từ lý thuyết, mà Ngài luôn dạy từ quan điểm thực tiễn qua sự hiểu biết, giác ngộ và thực chứng về chân lý của Ngài. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có trên 800 triệu tín đồ trên khắp thế giới (kể cả những tín đồ bên Trung Hoa Lục Địa). Người Tây phương cũng đã nghe được lời Phật dạy từ thế kỷ thứ 13 khi Marco Polo (1254-1324), một nhà du hành người Ý, thám hiểm châu Á, đã viết các truyện về Phật giáo trong quyển "Cuộc Du Hành của Marco Polo." Từ thế kỷ thứ 18 trở đi, kinh điển Phật giáo đã được mang đến Âu châu và được phiên dịch ra Anh, Pháp và Đức ngữ. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Vào đầu thế kỷ thứ 20, Alan Bennett, một người Anh, đã đến Miến Điện xuất gia làm Tăng sĩ dưới Pháp danh là Ananda Metteya. Ông trở về Anh vào năm 1908. Ông là người Anh đầu tiên trở thành Tăng sĩ Phật giáo. Ông dạy Phật pháp tại Anh. Từ lúc đó, Tăng Ni từ các quốc gia như Tích Lan, Thái, Nhật, Trung Hoa và các quốc gia theo Phật giáo khác tại Á châu đã đi đến phương Tây, đặc biệt là trong khoảng thời gian 70 năm trở lại đây. Nhiều vị thầy vẫn giữ truyền thống nguyên thủy, nhiều vị tùy kế cơ kế lý tới một mức độ nào đó nhằm thỏa mãn được nhu cầu Phật pháp trong xã hội phương Tây. Trong những năm gần đây, nhu cầu Phật giáo lớn mạnh đáng kể tại Âu châu. Hội viên của các hiệp hội Phật giáo tăng nhanh và

nhiều trung tâm mới được thành lập. Hội viên của những trung tâm này bao gồm phần lớn là những nhà trí thức và những nhà chuyên môn. Ngày nay chỉ ở Anh thôi đã có trên 40 trung tâm Phật giáo tại các thành phố lớn.

Với Đức Phật, con người là tối thượng, nên Ngài đã dạy: “Hãy là ngọn đuốc và là nơi nương tựa của chính bạn, chớ đừng tìm nơi nương tựa vào bất cứ nơi nào khác.” Đó là lời nói chân thật của Đức Phật. Ngài đã từng nói: “Tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ rút ra từ kinh nghiệm bản thân của con người. Con người làm chủ vận mệnh của mình. Con người có thể làm cho cuộc đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn. Con người nếu tận sức tu tập đều có thể thành Phật.” Đạo Phật là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác. Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do Phật Thích Ca sáng lập cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa.

## ***12. The Meanings of Buddhism***

To someone it can be only life of the Buddha; the example that the Buddha and his immediate disciples set, that glorious feat of a man, who stood before men as a man and declared a path of deliverance. To others, Buddhism would mean the massive doctrine as recorded in the Buddhist Tripitaka (literature), and it is described a very lofty, abstruse, complex and learned philosophy of life. The name Buddhism comes from the word “Bodhi” which means “waking up,” and thus Buddhism is the philosophy of Awakening. Therefore, the real definition of Buddhism is Noble Truth. The Buddha did not teach from theories. He always taught from a practical standpoint based on His understanding, His enlightenment, and His realization of the Truth. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has more than 800 million followers world wide (including Chinese followers in Mainland China). People in the West had heard of the Buddha and his teaching as early as the thirteenth century when Marco Polo (1254-1324), the Italian traveler who explored Asia, wrote accounts on Buddhism in his book, “Travels of Marco Polo”. From the eighteenth century onwards, Buddhist text were brought to Europe and translated into English, French and German. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America. At the beginning of the twentieth century, Alan Bennett, an Englishman, went to Burma to become a Buddhist monk. He was renamed Ananda Metteya. He returned to Britain in 1908. He was the first British person to become a Buddhist monk. He taught Dharma in Britain. Since then, Buddhist monks and nuns from Sri Lanka, Thailand, Japan, China and other Buddhist countries in Asia have come to the West, particularly over the last seventy years. Many of these teachers have kept to their original customs while others have adapted to some extent to meet the demands of living in a western society. In recent years, there has been a marked growth of interest in Buddhism in Europe. The membership of existing societies has increased and many new Buddhist centers have been established. Their

members include large numbers of professionals and scholars. Today, Britain alone has over 140 Buddhist centers found in most major cities.

To the Buddha, man is a supreme being, thus, he taught: “Be your own torch and your own refuge. Do not seek refuge in any other person.” This was the Buddha’s truthful word. He also said: “All realizations come from effort and intelligence that derive from one’s own experience. Man is the master of his destiny, since he can make his life better or worse. If he tries his best to cultivate, he can become a Buddha.” Buddhism is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood. Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. It was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four noble truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond.

### ***13. Tôn Giáo Luôn Xây Dựng Trên Trí Tuệ của Con Người***

Đạo Phật, một triết lý, một phương cách sống hay là một tôn giáo. Điều này không quan trọng. Phật giáo là giáo pháp của Đức Phật thuyết giảng, một nền giáo lý hoàn toàn xây dựng trên trí tuệ của con người. Đạo Phật rất tôn trọng lý trí. Nhắm mắt tin suông là trái với giáo lý nhà Phật. Chính Đức Phật đã dạy: “Không nên tin một cách mù quáng những lời ta dạy, mà trước tiên hãy thử nó như đem lửa thử vàng để biết vàng thật vàng giả.” Đạo Phật không phải là một tôn giáo chuyên thờ cúng hay cầu xin các vị thần linh. Đạo Phật không cấm Phật tử tìm hiểu giáo lý của những tôn giáo khác. Đức Phật dạy nếu có những điều phải và hợp lý thì Phật tử có quyền tự do thụ nhận cho dù điều ấy là giáo lý của một tôn giáo khác. Đạo Phật khác với các tôn giáo và các chủ nghĩa khác ở chỗ tôn trọng quyền nhận xét của cá nhân, tự do tư tưởng và phát triển lý trí. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng giáo lý của Ngài không có gì dấu diếm trong tay áo cả. Ngài còn nói thêm rằng giáo lý tùy thuộc vào vào sự thấu hiểu chân lý của con người, chứ không phải tùy thuộc vào ân huệ của một vị thần linh hay bất cứ quyền năng nào khác. Đức Phật còn nhấn mạnh về sự tự do dò xét khi Ngài bảo các đệ tử rằng nếu cần phải xét đoán ngay cả Đức Như Lai nữa, để có thể hoàn toàn tin chắc giá trị của vị Thầy mà mình đang theo. Phật dạy rằng chúng ta phải học, hiểu, hành rồi mới tin. Ngài nhắc nhở rằng nếu chưa hiểu hoặc còn hoài nghi mà mê muội tin theo là phỉ báng Phật. Hoài nghi không phải là một cái tội, vì Phật giáo không có những tín điều buộc phải tin theo. Hoài nghi tự nhiên mất khi con người hiểu rõ, thấy rõ sự thật, thấy rõ chân lý. Nói tóm lại, dù Đức Phật muốn hay không muốn, giáo lý và cách sống mà Ngài đã thuyết giảng trở thành một tôn giáo mà người ta gọi là đạo Phật. Tuy nhiên, đạo Phật không phải là một tôn giáo để bàn luận, mà đạo Phật là một tôn giáo giải thoát cho những ai tinh chuyên tu trì. Bạn không cần phải là một học giả hay người có lòng tin mù quáng để trở thành Phật tử, điều bạn cần là lòng chân thành trong việc tu trì. Trong đạo Phật, niềm tin mù quáng không có chỗ đứng, mỗi người chúng ta phải tìm hiểu và thẩm thấu những gì thích đáng và những gì không thích đáng cho đời sống cũng như những trở ngại của chúng ta. Nếu để ý một chút chúng ta sẽ thấy rằng giáo pháp nhà Phật là vô cùng vô tận, nhưng những giáo pháp ấy bao giờ cũng là chân lý không thể nghi bần. Những thông điệp mà Đức Phật đã

truyền trao lại cho chúng ta lúc nào cũng có giá trị bất diệt. Không ai có thể biện luận chống lại hay phủ nhận giáo thuyết “Vô Thường” của nhà Phật. Vô thường không có nghĩa là không hiện hữu, mà vô thường là mọi thứ đều tiếp diễn không ngừng, nhưng tiếp diễn như trong một luồng hay trong một tiến trình thay đổi và tiến hóa không ngừng nghỉ. Chính vì thế mà giáo thuyết nhà Phật có thể thích nghi với các nền văn minh qua bao thời đại khác nhau trên thế giới. Ngay cả với nền văn minh hiện đại, Phật giáo vẫn luôn thích hợp trong mọi trường hợp. Thật vậy, nếu bạn có cơ hội tiếp cận với bất cứ khía cạnh nào của đạo Phật, bạn sẽ thấy ngay rằng đó là điều thích hợp, bổ ích và có thể áp dụng trong cuộc sống hằng ngày của bạn. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng trong đạo Phật không có cái gọi là những ràng buộc của mối quan hệ siêu nhân, Thượng đế, hay sự sáng tạo, hay tội lỗi thừa hưởng từ người khác, ngoài những gì đã do chính bạn làm ra.

### ***13. A Religion which is Always Based on Human Inner Wisdom***

Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The teaching of Buddha. This is not important. Buddhism is what the Buddha taught. His teaching was based on human inner wisdom. Buddhism always values reason. Blindly believing in everything is contrary to Buddha’s teaching. The Buddha taught: “Do not believe blindly in my teachings. Always test them like using fire to test gold to determine whether it is authentic or counterfeit.” Buddhism is not a religion versed in worshipping and imploring favors from deities. It is different from other religions and doctrines in that it respects personal opinions, beliefs, and intellectual development. Buddhism does not prevent its disciples from learning other religious teachings. The Buddha said that if there were reasonable and rational teachings in other religions, His followers were free to respect such things. From that basic principle, the Buddha declared that there was nothing hidden in the sleeve of His saffron robe when referring to His teachings. He also added that His doctrine was consistent with how people understood the Truth. It did not depend on the favors bestowed by any deity or any other spiritual power. The Buddha emphasized the concept of free inquiry when He asked His disciples to judge even the Tathagata in order to have an utter trustfulness in Him. He asked them to study, understand, and believe latter on. Whoever has not yet understood or still has doubt but blindly believes has thus defamed the Buddha. Doubt is not a sin because Buddhism has no creed to be believed. Doubt will automatically dissipate when people fully understand or perceive the Truth. In short, whether the Buddha wanted or not, His teachings and the way of life preached by Him became a religion called “Buddhism.” However, Buddhism is not a religion just for discussion, but it is a religion of deliverance for those who diligently cultivate. One needs not be a scholar or a blind devotee to become a Buddhist, all you need is your sincerity of cultivation. In Buddhism, blind faith has no ground, each one of us must know how to find and absorb what is relevant and what is not to our life and to our problems. If we pay a little attention we’ll see that Buddhist doctrines are boundless and timeless, but they are the inconceivable truth for all time. Messages handed down to us by the Buddha remain eternally valuable. No one can argue against or deny the doctrine of impermanence in Buddhism. Impermanence does not mean that things are not existing. Impermanence means that everything continues in a flux, in a process of continuing change and evolution. Thus, Buddhism is able to adjust to different civilizations in different times in the world. Even

in modern world, Buddhism is always appropriate in all circumstances. In fact, if you approach any aspect of Buddhism, you will immediately find out that it is something relevant, beneficial and applicable to your daily life. Sincere Buddhists should always remember that in Buddhism there is no such so-called bonds of supernatural ties, nor Godhead, nor creation, nor sin inherited from anyone else, other than what you yourself have done.

#### ***14. Đạo Phật Có Phải Là Tôn Giáo Vô thần Hay Không?***

Đôi khi người ta nói Phật Giáo là “Vô Thần” hay là một “tôn giáo không có thần linh.” Tuy nhiên, những lời Phật dạy về “Lục Đạo” đã xua tan quan niệm ấy, vì trong lục đạo, Đức Phật đã nói rõ ràng có chư Thiên, nhưng chư Thiên trong Phật giáo không phải là những vị Thần với quyền năng tối thượng sáng tạo vũ trụ, hay thưởng phạt chúng sanh. Theo Phật giáo, các vị thần có thể được tôn thờ nhằm cho những phước lạc có giới hạn của trần gian, nhưng chính các chư thiên này cũng vô thường và tầm thường, không thể thỏa mãn cho việc cầu xin liên hệ tới giải thoát hay Niết Bàn, vốn là những thứ siêu thế gian mà chính họ chưa bao giờ chứng đắc. Bất quá Phật giáo chỉ là vô thần trong ý nghĩ rằng Phật giáo phê bác lý thuyết về một nguyên nhân “Đầu Tiên,” một Thượng đế sáng tạo.

#### ***14. Is Buddhism Atheistic?***

It is sometimes said that Buddhism is “atheistic” or a “godless religion.” However, the Buddha’s teaching about “the six realms of existence” should surely disperse this notion. The Buddha states clearly that there exists a so-called “the realm of gods” in Buddhism, but gods in Buddhism are not those with almighty powers who can create the universe, or who can reward or punish other creatures. According to Buddhism, the gods may be worshipped for limited and worldly blessings but being impermanent and worldly themselves, they cannot grant prayers concerned with that freedom or Nirvana which is supermundane and which they have not gained. Buddhism is only atheistic in the sense that it rejects as false the theory of First Cause, a Creator God.

#### ***15. Tôn Giáo của Chân Lý và Triết Lý Sống Động***

Có người cho rằng danh từ tôn giáo là một danh từ không thích hợp để gọi đạo Phật, vì Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà là một triết học luân lý. Theo tôi, đạo Phật vừa là một tôn giáo mà cũng vừa là một triết lý sống dựa theo những lời chỉ dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở xứ Ấn Độ trên 2.500 năm qua. Trước khi đi sâu vào vấn đề chúng ta nên phân tích sơ qua về hai danh từ Phật và triết học. Trước hết, danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn “Budhi”, có nghĩa là “giác ngộ”, “tỉnh thức”, và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có gần một phần ba dân số trên khắp thế giới là tín đồ Phật giáo. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Thứ hai, danh từ “philosophy”, nghĩa là triết học, có hai phần: “philo” có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và

“sophia” có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết. Sau những đắn đo suy nghĩ, vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Sau khi Đức Phật nhập diệt, các đệ tử của Ngài đã kết tập và ghi lại tất cả những lời giáo huấn của Ngài mà bây giờ chúng ta gọi là Kinh Điển. Không phải một quyển mà có thể ghi lại tất cả những lời dạy ấy, mà tổng cộng có trên 800 quyển ghi lại vừa Kinh, Luật và Luận.

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

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy.



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

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

lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tốt của Phật giáo. Bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Bát Chánh Đạo hay tám con đường đúng, tám con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước 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; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Tâm vô lượng là tâm rộng lớn không thể tính lường được. Tâm vô lượng không những làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh, dẫn sinh vô lượng phúc đức và tạo thành vô lượng quả vị tốt đẹp trong thế giới đời sống trong một đời, mà còn lan rộng đến vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau này, và tạo thành vô lượng chư Phật. Bốn tâm vô lượng, còn gọi là Tứ Đẳng hay Tứ Phạm Hạnh, hay bốn trạng thái tâm cao thượng. Được gọi là vô lượng vì chúng chiếu khắp pháp giới chúng sanh không giới hạn không ngăn ngại. Cũng còn được gọi là “Phạm Trú” vì đây là nơi trú ngụ của Phạm Chúng Thiên trên cõi Trời Phạm Thiên. Trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về năm giới này. Năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chặn đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản này mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời này chỉ sống bằng

thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thực, khó giữ được thân người, mà phải tái sinh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy/Saranagamana, phải cố gắng trì ngũ giới/Panca-veramana).

Ngoài ra, Chân Lý Nhân Quả trong Phật giáo cũng giữ một vai trò hết sức quan trọng. 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 hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nảy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xảy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nảy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vân vân, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cấp sách đến trường học tiểu học, đến ngày thành tài 4 năm đại học phải trải qua thời gian ít nhất là 14 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người Phật tử khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có

nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất 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. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ dừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lay lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta. Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng. 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.

Không chút nghi ngờ về đạo Phật là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động hai mươi sáu thế kỷ về trước. Đạo Phật vẫn còn là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động ngay trong thế kỷ này (thế kỷ thứ 21). Đạo Phật đồng điệu với tất cả những tiến bộ của khoa học ngày nay and nó sẽ luôn đồng điệu với khoa học vượt thời gian. Giáo lý cơ bản về từ, bi, hỷ, xả, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm, cũng như năm giới căn bản không sát sanh, không trộm

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

### ***15. A Religion of the Truth and A Living Philosophy***

Someone says that the word religion is not appropriate to call Buddhism because Buddhism is not a religion, but a moral philosophy. For me, Buddhism is both a religion and philosophy of life based on the teachings set forth by Shakyamuni Buddha over 2500 years ago in India. Before going further we should briefly analyze the two words “Buddha” and “Philosophy”. First, the name Buddhism comes from the word “budhi” which means ‘to wake up’ and thus Buddhism is the philosophy of awakening. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has almost one third of the population of the world are its followers. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America. Secondly, the word philosophy comes from two words ‘philo’ which means ‘love’ and ‘sophia’ which means ‘wisdom’. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both meanings describing Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop loving kindness and compassion so that we can become (be like) a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy. In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. It couldn’t have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant

sacrifice ever made. After careful considerations, when he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he travelled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. After the passing of Shakyamuni Buddha, his disciples recorded all of his teaching into scriptures called sutras. There is no one book that contains all the information the Buddha taught, but the total of more than 800 books that recorded a vast number of sutras, vinaya and abhidharma.

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

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

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

The main teachings of the Buddha focus on the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path. They are called “Noble” because they enoble one who understand them and they are called “Truths” because they correspond with reality. Buddhists neither believe in negative thoughts nor do they believe in pessimistic ideas. In the contrary, Buddhists believe in facts, irrefutable facts, facts that all know, that all have aimed to experience and that all are striving to reach. Those who believe in god or gods usually claim that before an individual is created, he does not exist, then he comes into being through the will of a god. He lives his life and then according to what he believes during his life, he either goes to eternal heaven or eternal hell. Some believe that they come into being at conception due to natural causes, live and then die or cease to exist, that’s it! Buddhism does not accept either of these concepts. According to the first explanation, if there exists a so-called almighty god who creates all beings with all his loving kindness and compassion, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many people are born in poverty and hunger. It is nonsense and unjust for those who must fall into eternal hells because they do not believe and submit themselves to such a so-called almighty god. The second explanation is more reasonable, but it still leaves several unanswered questions. Yes, conception due to natural causes, but how can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the egg and the sperm? Buddhism agrees on natural causes; however, it offers more satisfactory explanation of where man came from and where he is going after his death. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilized egg. Thus the individual grows, is reborn and develops a personality conditioned by the mental characteristics that have been carried over by the new environment. The personality will change and be modified by conscious effort and conditioning factors like education, parental influence and society and once again at death, re-establish itself in a new fertilized egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism. The Four Noble Truths, A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can

be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” The noble Eightfold Path or the eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eight-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. The mind is immeasurable. It not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind. The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world. In both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about these five precepts. The five basic commandments of Buddhism. The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm.

Besides, the Truth of “Cause and Effect” also plays an extremely important role in Buddhism. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one’s having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it’s



unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal 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.

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

activities hurt you and others.” Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us. When we act, either good or bad, we see our own actions, like an outsider who witnesses. The pictures of these actions will automatically imprint in our Alaya-vijnana (subconscious mind); the seed of these actions are sown there, and await for enough conditions to spring up its tree and fruits. Similarly, the effect in the alaya-vijnana (subconscious mind) of the one who has received our actions. The seed of either love or hate has been sown there, waiting for enough conditions to spring up its tree and fruits. The Buddha taught: “If someone give us something, but we refuse to accept. Naturally, that person will have to keep what they plan to give. This means our pocket is still empty.” Similarly, if we clearly understand that karmas or our own actions will be stored in the alaya-vijnana (subconscious mind) for us to carry over to the next lives, we will surely refuse to store any more karma in the ‘subconscious mind’ pocket. When the ‘subconscious mind’ pocket is empty, there is nothing for us to carry over. That means we don’t have any result of either happiness or suffering. As a result, the cycle of birth and eath comes to an end, the goal of liberation is reached.

There is not a doubt that Buddhism was a religion of the truth and a living philosophy more than 26 centuries ago. It’s still now a religion of the truth and a living philosophy in this very century (the twenty-first century). Buddhism is in accord with all the progresses of nowadays science and it will always be in accord with science at all times. Its basic teachings of loving-kindness, compassion, joy, equanimity, right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration, as well as the basic five precepts of not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying and not dring alcohol and not doing drugs... are always a torch that lights the darkness of the world. The message of peace and of love and happiness of Buddhism to living beings of all kinds is always the glorious truth for all human beings. Everyone can achieve the highest goal in Buddhism, no mater who is that person, clergyperson or lay person. However, the most important thing we all must remember is making an honest effort to follow the Buddha’s teachings. The Buddha and his great disciples did not achieve their ultimate goal by accident. The Buddha and his disciples were once ordinary sentient beings like us. They were once afflicted by the impurities of the mind, attachment, aversion, and ignorance. They all became either Buddhas or Saints now, but for us, we are still creating and creating more and more unwholesome deeds and continuing going up and down in the cycle of birth and death? Devout Buddhists should listen to the Buddha’s teachings, should purify our actions, words and mind to achieve true wisdom, the wisdom that help us understand the truth and to attain the ultimate goal of Buddhism. In other words, if we sincerely cultivate in accordance with the Buddha’s teachings, one day not too far, everyone of us would be able to do good deeds, to avoid bad deeds; everyone of us would try our best to help others whenever possible and

not to harm anyone, our mind would be mindful at all times. Thus there is no doubt that the Buddha's Dharma will benefit us with happiness and prosperity in this life and in the next. Eventually, it will lead us to the ultimate goal of liberation, the supreme bliss of Nirvana.

## ***16. Cốt Lõi Đạo Phật***

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

thù nghịch này.” Khi quan sát cảnh trên, tôn giả thấy rõ vạn hữu vô thường cũng như các sự việc xảy ra kia, nên tôn giả tiếp tục quán tưởng cho đến khi đạt được quả vị A La Hán. Đức Phật khuyên đệ tử không lãng tránh cái đẹp, không từ bỏ cái đẹp mà cũng không luyến ái cái đẹp. Chỉ cố làm sao cho cái đẹp không trở thành đối tượng yêu ghét của riêng mình, vì bất cứ vật gì khả lạc khả ố trong thế gian này thường làm cho chúng ta luyến chấp, rồi sinh lòng luyến ái hay ghét bỏ, chính vì thế mà chúng ta phải tiếp tục kinh qua những khổ đau phiền não. người Phật tử nhìn nhận cái đẹp ở nơi nào giác quan nhận thức được, nhưng cũng phải thấy luôn cả tính vô thường và biến hoại trong cái đẹp ấy. Và người Phật tử nên luôn nhớ lời Phật dạy về mọi pháp hữu hình như sau: “Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt.” Như vậy, người Phật tử nhìn và chiêm ngưỡng vẻ đẹp mà không pha lẫn lòng tham muốn chiếm hữu.

### ***16. Cores of Buddhism***

The Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life because of the ignorant attachment to all things. But it's trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism. This is not true even with a slight understanding of basic Buddhism. When the Buddha said that human life was full of sufferings and afflictions, he did not mean that life was pessimistic. In this manner, the Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life, and by a method of analysis he pointed out to his disciples that attachment to things without a correct view as to their nature is the cause of sufferings and afflictions. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view. He concluded: “As long as we are at variance with this truth, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things. The result is ‘hope deferred made the heart sick’. The only solution lies in correcting our point of view.” In fact, the thirst for things begets sorrow. When we like someone or something, we wish that they belonged to us and were with us forever. We never think about their true nature, in other words, or we refuse to think about their true nature. We expect them to survive forever, but time devours everything. Eventually we must yield to old age and freshness of the morning dew disappears before the rising sun. In the Nirvana Sutra, when Ananda and other disciples were so sad and cried when the Buddha lay on his death-bed, the Buddha taught: “Ananda! Lament not. Have I not already told you that from all good things we love and cherish we would be separated, sooner or later... that they would change their nature and perish. How then can Tathagata survive? This is not possible!” This is the philosophy which underlies the doctrine of the “Three Marks” (impermanence, suffering and no-self) of existence of the Buddhist view of life and the world. All Buddhist values are based on this. The Buddha expected of his disciples, both laity and clergy, good conduct and good behavior and decent standard of living in every way. With him, a simple living did not amount to degenerate human existence or to suffer oneself. The Buddha advised his disciples to follow the “Middle Path”. It is to say not to attach to things nor to abandon them. The Buddha does not deny the “beauty”, however, if one does not understand the true nature of the objects of beauty, one may end up with sufferings and afflictions or grief and disappointment. In the “Theragatha”, the Buddha brought up the story of the Venerable Pakka. One day, going to the village for alms, Venerable Pakka sat down beneath a tree. Then a hawk, seizing

some flesh flew up into the sky. Other hawks saw that attacked it, making it drop the piece of meat. Another hawk grabbed the fallen flesh, and was flundered by other hawks. And Pakka thought: “Just like that meat are worldly desires, common to all, full of pain and woe.” And reflecting hereon, and how they were impermanent and so on, he continued to contemplate and eventually won Arahanship. The Buddha advised his disciples not to avoid or deny or attach to objects of beauty. Try not to make objects of beauty our objects of like or dislike. Whatever there is in the world, pleasant or unpleasant, we all have a tendency to attach to them, and we develop a like or dislike to them. Thus we continue to experience sufferings and afflictions. Buddhists recognize beauty where the sense can perceive it, but in beauty we should also see its own change and destruction. And Buddhist should always remember the Buddha’s teaching regarding to all component things: “Things that come into being, undergo change and are eventually destroyed.” Therefore, Buddhists admire beauty but have no greed for acquisition and possession.

### ***17. Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý***

Để chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống, Đức Phật khuyên tứ chúng nên: “Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý”. Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: “Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy.” Biện pháp mệnh môn cũng từ bốn câu kệ này mà ra. Những lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: “Người trí hãy nên rời bỏ hắc pháp (ác pháp) mà tu tập bạch pháp (thiện pháp), xa gia đình nhỏ hẹp, xuất gia sống độc thân theo pháp tắc Sa-môn (87). Người trí phải gột sạch những điều cấu uế trong tâm, hãy cầu cái vui Chánh pháp, xa lìa ngũ dục mà chứng Niết bàn (88). Người nào thường chính tâm tu tập các phép giác chi, xa lìa tánh cố chấp, rời bỏ tâm nhiễm ái, diệt hết mọi phiền não để trở nên sáng suốt, thì sẽ giải thoát và chứng đắc Niết bàn ngay trong đời hiện tại (89).”

Tuy nhiên, những lời Phật dạy thường là sẽ nói khó làm. Vâng! “Chớ làm các điều ác, nên làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch.” Đó là lời chư Phật dạy. Lời Phật dạy để đến độ đưa trẻ lên ba cũng nói được, nhưng khó đến độ cụ già 80 cũng không thực hành nổi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phẩm 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

### ***17. Do no Evil, to Do Only Good, to Purify the Mind***

In order to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: “Do no evil, to do only good, to purify the mind.” In the Agama Sutra, the Buddha taught: “Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, purify the mind, that’s Buddhism” or “To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas.” These four sentences are said to include all the Buddha-teaching. The Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra: “A wise man should abandon the way of woeful states and follows the bright way. He should go from his home to the homeless state and live in

accordance with the rules for Sramanas (Dharmapada 87). A wise man should purge himself from all the impurities of the mind, give up sensual pleasures, and seek great delight in Nirvana (Dharmapada 88). Those whose minds are well-trained and well-perfected in the seven factors of enlightenment, who give up of grasping, abandon defiled minds, and eradicate all afflictions. They are shining ones and have completely liberated and attained Nirvana even in this world (Dharmapada 89).”

However, the Buddha’s teachings are usually easy to speak but very difficult to put in practice. Yes! “Not to commit any sin, to do good, to purify one’s mind.” Buddha’s teaching is so easy to speak about, but very difficult to put into practice. The Buddha’s teaching is so easy that a child of three knows how to speak, but it is so difficult that even an old man of eighty finds it difficult to practice. According to the Forty-Two Sections Sutra, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”

### ***18. Niềm Tin Trong Đạo Phật***

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

Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân ngụy hay

hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hạt ớt thì bạn sẽ có cây ớt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ớt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng ớt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ớt sẽ èo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ nhiên là bạn không phải gánh lấy hậu quả xấu ác. Đức Phật hoàn toàn phủ nhận việc tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra cho một người, hoặc tốt hoặc xấu, là do cơ hội, số mệnh hay vận may rủi. Mọi việc xảy ra đều có nguyên nhân của nó và có mối liên hệ chặt chẽ nào đó giữa nhân và quả. Người muốn tin Phật cũng đừng vội vàng đến với Phật giáo bằng sự hiểu lầm hay sự mù quáng. Bạn nên từ từ tìm tòi, học hỏi trước khi quyết định sau cùng. Những tôn giáo thờ thần linh thì luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của niềm tin và lòng trung thành với giáo điều vì với họ chỉ có tin hay không tin mà thôi, chứ không có điều gì khác nữa để lý luận. Kỳ thật, nếu chúng ta chấp nhận có cái gọi là thần linh vô song thì chúng ta không thể chấp nhận bất cứ sự khám phá cơ bản nào của khoa học hiện đại, cũng không thể chấp nhận thuyết tiến hóa của Darwin hay sự tiến hóa của vũ trụ do khoa học hiện đại mang đến. Vì theo những người tin tưởng thần linh thì cái gọi là thần linh vô song hay thượng đế đã sáng tạo ra loài người và vũ trụ cùng một lúc và cả ba thứ, thần linh, con người và vũ trụ đều riêng rẽ nhau. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đồng ý với những gì mà Đức Phật đã dạy hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước, và khoa học đã chứng minh được vũ trụ như là một tiến trình thay đổi vô tận. Hơn nữa, sự tin tưởng vào thần linh cứu rỗi đã gây nên một mối nguy hiểm đáng sợ cho nhân loại, đặc biệt từ thế kỷ thứ nhất đến mãi cuối thế kỷ thứ mười chín, vì những người tin tưởng sự cứu rỗi được thần linh hay thượng đế ban cho họ rồi thì họ lại bắt đầu nghĩ rằng họ cũng phải áp đặt sự cứu rỗi cho người khác. Chính vì lý do đó mà các xứ theo Cơ Đốc giáo đã gửi binh lính và cố đạo của họ đi khắp thế giới để cứu rỗi những dân tộc khác bằng vũ lực. Và kết quả là người ta đã nhân danh “Chúa Trời” để tàn sát và chinh phục hàng triệu triệu người. Phật giáo thì ngược lại với các tôn giáo tin tưởng thần linh. Phật giáo dạy rằng con người phải phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, trí tuệ trong Phật giáo không phải là loại trí tuệ được bảo hay được dạy. Chân trí tuệ hay trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Với loại trí tuệ này, con người có tâm lượng cởi mở hơn, con người chịu lắng nghe quan điểm tương phản của người khác hơn là tin tưởng một cách mù quáng. Phật tử thuần thành không bao giờ tin vào luật trường cửu. Đức Phật công nhận luật vô thường và hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu trường cửu của sự vật. Vật chất và tinh thần đều là những ý niệm trừu tượng không thật, thật sự chỉ là những yếu tố luôn thay đổi hay chư pháp, liên hệ lẫn nhau, sanh khởi tùy thuộc lẫn nhau. Như vậy niềm tin trong Phật giáo có nghĩa là tin tưởng vào Đức Phật như một vị Đạo sư, tin giáo pháp của Ngài như ngọn đuốc soi đường và tin Tăng chúng là những gương hạnh về lối sống theo Phật giáo. Theo quan điểm Phật giáo về niềm tin, mọi người có toàn quyền lựa chọn cho mình một niềm tin, không ai có quyền can dự vào niềm tin của ai. Đức Phật dạy trong Kinh Kalama: “Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì lý do truyền thống, quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, hay của một nhóm đặc biệt, hay ngược lại. Mọi thứ đều phải được cân nhắc, quan sát và phán xét xem đúng hay sai dưới ánh sáng nhận thức về lợi ích của chính mình. Nếu là sai không nên bác bỏ ngay mà nên để lại xét thêm nữa. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo đặt căn bản ở kinh nghiệm cá nhân, hợp lý, thực hành đạo đức nội tâm. Không cần phải vâng phục thần thánh, cũng không cần phải lấy lòng một vị thầy nào. Với người Phật tử, không có

chuyện gắn bó với một niềm tin mù quáng hay với các tín điều cứng nhắc, những nghi lễ, những Thánh thư hay huyền thoại. Đức Phật thường khẳng định với tứ chúng rằng cứu rỗi có đạt được bởi con người và chỉ do con người mà không cần bất cứ một trợ lực nhỏ nào của cái gọi là thượng đế hay thần linh.

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

Đạo Phật lấy việc giải thoát của con người là quan trọng. Có một lần một vị Tỳ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng thì là vũ trụ này trường tồn hay không trường tồn, thế giới hữu biên hay vô biên, linh hồn và thể xác là một hay là hai, một vị Phật trường tồn sau khi nhập diệt hay không, vân vân và vân vân. Đức Phật cương quyết từ chối bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỳ Kheo ấy một thí dụ. “Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm ‘Tôi nhất định không chịu nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết ai bắn tôi,’ hoặc giả ‘Tôi nhất định không nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết mũi tên bắn tôi bị thương làm bằng chất gì.’” Như một người thực tiễn dĩ nhiên người ấy sẽ để cho y sĩ trị thương tức thời, chứ không đòi biết những chi tiết không cần thiết không giúp ích gì cả. Đây là thái độ của Đức Phật đối với những suy nghĩ trừu tượng không thực tế và không giúp ích gì cho cuộc tu hành của chúng ta. Đức Phật sẽ nói, “Đừng lý luận hay biện luận.” Ngoài ra, đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô



nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chùng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong đạo Phật, giải thoát là phương châm để đề cao tinh thần tự tại ngoài tất cả các vòng kiềm tỏa, bó buộc hay áp bức một cách vô lý, trong đó niềm tin của mỗi cá nhân cũng phải tự mình lựa chọn, chứ không phải ai khác. Tuy nhiên, Đức Phật thường nhấn mạnh: “Phải cố gắng tìm hiểu cặn kẽ trước khi tin, ngay cả những lời ta nói, vì hành động mà không hiểu rõ bản chất thật của những việc mình làm đôi khi vô tình phá vỡ những truyền thống cao đẹp của chính mình, giống như mình đem ném viên kim cương vào bùn như không khác.” Đức Phật lại khuyên tiếp: “Phàm làm việc gì cũng phải nghĩ tới hậu quả của nó.” Ngày nay, sau hơn 2.500 năm sau thời Đức Phật, tất cả khoa học gia đều tin rằng mọi cảnh tượng xảy ra trên thế gian này đều chịu sự chi phối của luật nhân quả. Nói cách khác, nhân tức là tác dụng của hành động và hiệu quả tức là kết quả của hành động. Đức Phật miêu tả thế giới như một dòng bất tận của sự tái sinh. Mọi thứ đều thay đổi, chuyển hóa liên tục, đột biến không ngừng và như một dòng suối tuôn chảy. Mọi thứ lúc có lúc không. Mọi thứ tuần hoàn hiện hữu rồi lại biến mất khỏi cuộc sống. Mọi thứ đều chuyển động từ lúc sinh đến lúc diệt. Sự sống là một sự chuyển động liên tục của sự thay đổi tiến đến cái chết. Vật chất lại cũng như vậy, cũng là một chuyển động không ngừng của sự thay đổi để đi đến hoại diệt. Một cái bàn từ lúc mới tinh nguyên cho đến lúc mục rữa, chỉ là vấn đề thời gian, không có ngoại lệ. Giáo lý về tính chất vô thường của mọi vạn hữu là một trọng điểm quan yếu của đạo Phật. Không có thứ gì trên thế giới này có thể được coi là tuyệt đối. Nghĩa là không thể có cái gì sinh mà không có diệt. Bất cứ thứ gì cũng đều phải lệ thuộc vào sự duyên hợp thì cũng phải lệ thuộc vào sự tan rã do hết duyên. Thay đổi chính nó là thành phần của mọi thực thể. Trong đời sống hàng ngày, sự việc tiến triển và thay đổi giữa những cực đoan và tương phản, tỷ như thắng trầm, thành bại, được thua, vinh nhục, khen chê, vãn vãn và vãn vãn. Không ai trong chúng ta có thể đoán chắc rằng thắng không theo sau bởi trầm, thành không theo sau bởi bại, được theo sau bởi thua, vinh theo sau bởi nhục, và khen theo sau bởi chê. Hiểu được luật vô thường này, người Phật tử sẽ không còn bị khống chế bởi những vui, buồn, thích, chán, hy vọng, thất vọng, tự tin hay sợ hãi nữa.

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

Hầu hết ai trong chúng ta đều cũng phải đồng ý rằng trong tất cả các loài sinh vật, con người là những sinh vật độc nhất trong hoàn vũ có thể hiểu được chúng ta đang làm cái gì và sẽ làm cái gì. So sánh với các loài khác thì con người có phần thù thắng và hoàn hảo hơn chẳng những về mặt tinh thần, tư tưởng, mà còn về phương diện khả năng tổ chức xã hội và đời sống nữa. Đời sống của con người không thể nào bị thay thế, lập lại hay quyết định bởi

bất cứ một ai. Một khi chúng ta được sanh ra trong thế giới này, chúng ta phải sống một cuộc sống của chính mình sao cho thật có ý nghĩa và đáng sống. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Con người là một sinh vật tối linh” hay con người được xếp vào hàng ưu tú hơn các loài khác. Và Đức Phật dạy trong kinh Ưu Bà Tắc: “Trong mọi loài, con người có những căn và trí tuệ cần thiết. Ngoài ra, điều kiện hoàn cảnh của con người không quá khổ sở như những chúng sanh trong địa ngục, không quá vui sướng như những chúng sanh trong cõi trời. Và trên hết, con người không ngu si như loài súc sanh.” Như vậy con người được xếp vào loại chúng sanh có nhiều ưu điểm. Con người có khả năng xây dựng và cải tiến cho mình một cuộc sống toàn thiện toàn mỹ.

### ***18. Faith in Buddhism***

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

With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong

understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only “believe” or “not believe” and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin’s science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others’ points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing. Sincere Buddhists never believe in the law of eternity. The Buddha accepts the law of impermanence or change and denies the existence of eternal substances. Matter and spirit are false abstractions that, in reality, are only changing factors or dharmas which are connected and which arise in functional dependence on each other. Thus, Buddhist faith means that the devotee accepts the Buddha as a Teacher and a Guide, His doctrine as way of life, and the Sangha community as the exemplars of this way of life. According to Buddhist point of view in faith, everyone is completely free to make his own choice in faith, no one has the right to interfere with other people’s choice. Let’s take a close look in the Buddha’s teaching in the Kalama Sutra: “Nothing should be accepted merely on the ground of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. Everything should be weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one’s own true benefits. If considered wrong, they should not be rejected but left for further considerations.” Therefore, we see clearly that Buddhism is based on personal experience, rationalism, practice, morality, and insight. There is no need to propitiate gods or masters. There is no blind adherence to a faith, rigid dogmas, rituals, holy scriptures, or myths. The Buddha always confirmed his disciples that a salvation can only be gained by man and by man only during his life without the least help from a so-called god or gods.

The Buddha taught us to try to recognize truth, so we can understand our fear, to lessen our desires, to eliminate our selfishness, and to calmly and courageously accept things we cannot change. He replaced fear, not with blindly and irrational belief but with rational understanding which corresponds to the truth. Furthermore, Buddhists do not believe in god because there does not seem to be any concrete evidence to support this idea. Who can answer questions on god? Who is god? Is god masculine or feminine or neuter? Who can

provide ample evidence with real, concrete, substantial or irrefutable facts to prove the existence of god? So far, no one can. Buddhists suspend judgment until such evidence is forthcoming. Besides, such belief in god is not necessary for a really meaningful and happy life. If you believe that god make your life meaningful and happy, so be it. But remember, more than two-thirds of the world do not believe in god and who can say that they don't have a meaningful and happy life? And who dare to say that those who believe in god, all have a meaningful and happy life? If you believe that god help you overcome disabilities and difficulties, so be it. But Buddhists do not accept the theological concept of salvation. In the contrary, based on the Buddha's own experience, he showed us that each human being had the capacity to purify the body and the mind, develop infinitive love and compassion and perfect understanding. He shifted the gods and heavens to the self-heart and encouraged us to find solution to our problems through self-understanding. Finally, such myths of god and creation concept has been superseded by scientific facts. Science has explained the origin of the universe completely without recourse to the god-idea.

Buddhism considers human's liberation the priority. Once the Buddha was asked by a monk named Malunkyaputta, whether the world was eternal or not eternal, whether the world was finite or infinite, whether the soul was one thing and the body another, whether a Buddha existed after death or did not exist after death, and so on, and so on. The Buddha flatly refused to discuss such metaphysics, and instead gave him a parable. "It is as if a man had been wounded by an arrow thickly smeared with poison, and yet he were to say, 'I will not have this arrow pulled out until I know by what man I was wounded,' or 'I will not have this arrow pulled out until I know of what the arrow with which I was wounded was made.'" As a practical man he should of course get himself treated by the physician at once, without demanding these unnecessary details which would not help him in the least. This was the attitude of the Buddha toward the metaphysical speculation which do not in any way help improve ourselves in our cultivation. The Buddha would say, "Do not go by reasoning, nor by argument." Besides, Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophesying and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In Buddhism, liberation is a motto which heightens (elevates) the unfettered spirit beyond the irrational wall of conventional restriction in which the faith of each individual must be chosen by that individual and by no one else. However, the Buddha always emphasized "Try to understand thoroughly before believing, even with my teachings, for acting freely and without knowing the real meaning of whatever you act sometimes you unintentionally destroy valuable traditions of yourselves. This is the same as a diamond being thrown into the dirt." The Buddha continued to advise: "When you do anything you should think of its consequence." Nowadays, more than 2,500 years after the Buddha's time, all scientists believe that every event that takes place in the world is subject to the law of cause and effect. In other words, cause is the activity and effect is the result of the activity. The Buddha described the world as an unending flux of becoming. All is changeable, continuous

transformation, ceaseless mutation, and a moving stream. Everything exists from moment to moment. Everything is recurring rotation of coming into being and then passing out of existence. Everything is moving from formation to destruction, from birth to death. The matter of material forms are also a continuous movement or change towards decay. This teaching of the impermanent nature of everything is one of the most important points of view of Buddhism. Nothing on earth partakes of the character of absolute reality. That is to say there will be no destruction of what is formed is impossible. Whatever is subject to origination is subject to destruction. Change is the very constituent of reality. In daily life, things move and change between extremes and contrasts, i.e., rise and fall, success and failure, gain and loss, honor and contempt, praise and blame, and so on. No one can be sure that a “rise” does not follow with a “fall”, a success does not follow with a failure, a gain with a loss, an honor with a contempt, and a praise with a blame. To thoroughly understand this rule of change or impermanence, Buddhists are no longer dominated by happiness, sorrow, delight, despair, disappointment, satisfaction, self-confidence and fear.

In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. A man who possesses the above mentioned characteristics, that man is travelling on the Path to the Buddha’s Land. It is true that Buddhahood cannot be found outside. It has no limit and not be confined in the East, West, South or North. It is in fact, in every man’s mind. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: “Once upon a time, there was a father who was very old and death was hovering on him. He had a little son and wanted him to be well off in the future. He hid a very valuable diamond between the hems of his son’s shirt and then gave him some advice. After his father’s passing away, the son forgot completely about the hidden diamond. He became poor, wandering here and there to beg for help, met with nothing but refusal. One day, he suddenly remembered about the hidden treasure left by his father, from thence he became a rich man and no longer depended on others for help.”

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

### ***19. Lý Tưởng Phật Giáo***

Đức Phật đã sáng lập ra Phật giáo, không chỉ nhằm cứu độ chúng sanh mà còn nhằm loại trừ sự phân biệt giai cấp ở Ấn Độ thời bấy giờ. Với Ngài, lý tưởng của Phật giáo là trước tiên

mọi người phải có cơ hội bình đẳng như nhau trong cuộc sống cũng như cuộc tu. Để chống lại cái tự hào của giống người Aryan và chống lại cách mà những người này đã mệnh danh cho những thổ dân hay những dân bản địa trên lục địa Ấn Độ thời cổ, tức những người không phải là Aryan là đê tiện. Đức Phật thường dạy rằng danh từ Aryan có nghĩa là cao quý và chúng ta không thể gọi một giai cấp nào là cao quý hay không cao quý được, bởi vì lúc nào cũng có những người đê tiện trong giai cấp gọi là cao quý, và đồng thời lúc nào cũng có những người cao quý trong cái gọi là giai cấp đê tiện. Khi chúng ta gọi cao quý hay đê tiện, chúng ta nói về một người nào đó chứ không thể quơ đũa cả nắm cho toàn thể một giai cấp. Đây là vấn đề của nhân cách, của tri thức, của trí tuệ chứ không phải là vấn đề sinh ra ở dòng họ hay giai cấp nào. Do đó, lý tưởng của Phật giáo là tạo nên một người cao quý trong nghĩa một cuộc sống cao quý. Lý tưởng mà Đức Phật dựng lên thật là rõ ràng. Lý tưởng đó như thế này: là một người, Ngài dạy cho con người, cao quý hay đê tiện, thành người hoàn hảo, nghĩa là con người của giác ngộ viên mãn.

### ***19. Ideal of Buddhism***

The Buddha founded Buddhism, not only to save sentient beings but also to eliminate the distinction between classes in India at that time. To the Buddha, the ideal of Buddhism would first give everyone an equal opportunity in daily life as well as in cultivation. Against the asserted superiority of the Aryan race and the appellation of “Anarya” or “Non-Aryan” given to the aborigines of some earlier immigrants on the Indian continent, the Buddha often argued that the word Arya meant noble and we ought not call a race noble or ignoble for there will be some ignoble people among the so-called Arya and at the same time there will be some noble people among the so-called Anarya. When we say noble or ignoble we should be speaking of an individual and not a race as a whole. It is a question of human dignity, knowledge or wisdom, not of birth or caste. Thus the ideal of Buddhism is to create a noble personage in the sense of a noble life. The ideal set forth by the Buddha was very clear. His ideal is that as a man, he tries to teach other men, noble or ignoble, to be perfect men, i.e., men of perfect enlightenment.

### ***20. Những Vấn Đề Siêu Hình trong Đạo Phật***

Đức Phật không quan tâm đến những vấn đề siêu hình, những vấn đề chỉ làm bối rối con người và làm đảo lộn sự cân bằng của tâm trí họ như vậy. Sự giải quyết của chúng chắc chắn sẽ không giải thoát nhân loại khỏi những ác nghiệp và khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật do dự khi trả lời những câu hỏi như vậy, và đôi lúc Ngài phải tránh giải thích những câu hỏi thường được đặt ra một cách sai lầm. Đức Phật là một bậc Thầy thực tiễn, mục đích duy nhất của Ngài là giải thích tường tận về vấn đề khổ, sự kiện phổ quát của cuộc đời, làm cho mọi người cảm nhận được ảnh hưởng mạnh mẽ của nó và trực nhận sự thực của cuộc đời này. Đức Phật đã nói rõ cho chúng ta biết những gì Ngài cần giải thích và những gì Ngài sẽ không bao giờ giải thích. Ngay cả những câu hỏi liên quan đến quá khứ và tương lai, câu trả lời của Đức Phật thật là rõ ràng: “Hãy để yên quá khứ, hãy để yên vị lai.” Đức Phật luôn nhấn mạnh: “Khi cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh. Khi cái này không có, cái kia cũng không có. Do cái này diệt, cái kia diệt.” Tóm lại, đây là giáo lý của

đạo Phật về tánh duyên khởi hay Pháp Tỳ Thuộc Phát Sanh (Paticca-samup-pada). Giáo lý này tạo thành nền tảng của Tứ Thánh Đế, chân lý trung tâm của đạo Phật.

## ***20. Metaphysical Issues in Buddhism***

The Buddha was not concerned with such metaphysical issues which only confuse man and upset his mental equilibrium. Their solution surely will not free mankind from misery and ill. That was why the Buddha hesitated to answer such questions, and at times refrained from explaining those which were often wrongly formulated. The Buddha was a practical teacher. His sole aim was to explain in all its detail the problem of Dukkha, suffering, the universal fact of life, to make people feel its full force, and to convince them of it. He has definitely told us what he explains and what he does not explain. Even questions relating to the past and the future, the Buddha's answers were very clear: "Let be the past, let be the future, I will teach you the Dhamma." The Buddha always emphasized: "When this is, that comes to be. With the arising of this, that arises. When this is not, that does not come to be. With the cessation of this, that ceases." This in a nutshell is the Buddhist doctrine of conditionality or Dependent Arising (paticca samuppada). And this forms the foundation of the Four Noble Truths, the central conception of Buddhism.

## ***21. Đạo Phật và Ý Niệm về Hình Tượng Phật***

Ảnh tượng là một trong những nhu cầu để tưởng nhớ đến Đức Phật. Tuy nhiên, thật là không thể nào diễn tả Đức Phật được bằng hình tượng vì Ngài chính là sự tỉnh thức, giác ngộ, trí tuệ, từ bi, hỷ, xả, vân vân. Tuy nhiên, nếu chúng ta không diễn tả Ngài bằng hình tượng toàn hảo thì làm sao chúng ta có thể mừng tượng ra được những biểu tượng của Ngài? Chúng ta nên diễn tả những biểu tượng này của Ngài bằng những hình thức lý tưởng nhất của chúng sanh, vì chủ yếu đây là hình tượng của Đức Phật khi Ngài đạt được sự giác ngộ tối thượng. Vì vậy hình tượng của Đức Phật phải ở trong tư thế tĩnh lặng và hững hờ trước những sướng khổ của cuộc đời. Người ta thường cảm thấy có nhu cầu để nhớ những vật mà họ thương mến và kính ngưỡng dưới một hình thức mà họ có thể thấy được. Tỷ dụ như, hình ảnh để nhớ tới người thân. Quốc kỳ nhắc nhở những người trung thành với tổ quốc. Hình ảnh và quốc kỳ là những thí dụ về biểu tượng trong ký ức về phẩm chất của người hay vật được tiêu biểu. Chúng thành hình tiêu điểm của sự cảm nhận yêu thương, kính ngưỡng và trung thành. Cũng như vậy, bệ thờ ở nhà hay trong tự viện cũng là tiêu điểm cho người Phật tử tu hành. Ngay giữa bệ thờ, thường là hình tượng của Đức Phật. Hình tượng Phật có thể được làm bằng nhiều chất liệu khác nhau như đá cẩm thạch, vàng, gỗ hay đất sét. Hình tượng Phật là một biểu tượng giúp cho chúng ta nhớ lại những phẩm chất cao quý của Ngài. Bệ thờ cũng có thể có những vật thờ đã nói trong kinh tiêu biểu cho Pháp. Một vài bệ thờ trưng bày hình tượng, hình ảnh của chư Thánh Tăng hay Thầy Tổ tiêu biểu trong cộng đồng Tăng già. Khi người Phật tử đứng trước bệ thờ, những vật thờ mà họ thấy đều giúp cho họ nhớ lại những phẩm hạnh nơi Đức Phật và Tăng già. Điều này khuyến tấn họ nên luôn tu trì để đạt được những phẩm hạnh ấy nơi chính họ.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, tất cả những điều khắc dấu tiên tại Sanci và Barhut không trình bày Phật trong diện mạo con người. Điều đáng

lưu ý chúng ta là, những biến cố chính trong đời sống của Đức Phật đã được đưa ra đầy đủ trong điêu khắc mà không mang diện mạo một anh hùng. Làm sao có thể được? Phật khi giáng sinh được tượng trưng bằng đóa hoa sen nở trọn; khi thành đạo tượng trưng bằng cây Bồ Đề có tường rào chung quanh; lúc Ngài thuyết pháp đầu tiên (chuyển Pháp Luân) tượng trưng bằng một bánh xe trên đó đôi khi có thêm dấu hiệu Tam Bảo (Tri-ratna); lúc khất thực tượng trưng bằng một cái bình bát, vân vân. Nếu sự gợi hứng là một phương tiện của nghệ thuật đích thực, các nghệ sĩ Phật tử đầu tiên đã hiểu điều đó khá trọn vẹn và đã dùng ý niệm đó một cách khéo léo cho những mục đích thực tiễn. Tuy nhiên, tất cả những điều này không nhất thiết có nghĩa rằng các trường lão đã tuyệt nhiên không trình bày Đức Phật suốt thời gian Ngài còn tại thế, vì có truyện kể về việc họ đã tạo một bức tượng để cúng dường trong suốt thời gian Ngài vắng mặt. Họ là những người chủ trương hình thức và duy thực, và như thế nếu Phật đang ở ngay trước mặt, họ có quyền miêu tả Ngài bằng hội họa hay điêu khắc. Nhưng bây giờ Ngài đã đi vào Niết Bàn, mà trình bày một người không còn hiện hữu trong thực tại nữa, đó là điều bất xác. Chính do sau này, một phát triển khả quan của các nền nghệ thuật Gandhara mà Nam phương Phật giáo bắt đầu có những tượng Phật. Việc này có thể xảy ra cùng lúc với việc ghi chép các giáo thuyết của Phật thành văn tự, tức khoảng năm 80 trước Tây Lịch. Các trường lão có khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng, mà chúng ta có thể coi như là những nhà tiên phong của Đại Thừa, hình như không có cuộc hội họp để đọc lại các bài pháp của Phật, cũng không mở rộng các luật nghi của họ vượt ngoài những gì Phật đã thiết định. Họ thường ghi lại những Thánh ngôn bằng ký ức hay bằng văn tự tùy theo sở thích. Họ không ngần ngại sử dụng các tài năng của mình trong hội họa hay điêu khắc để miêu tả hình ảnh Phật theo lý tưởng riêng của mình về cái đẹp và cái toàn như họ đã làm ở nghệ thuật Gandhara. Ngành tự do tư tưởng cũng có thể được thấy trong các luận giải siêu hình của các nhà Phân Biệt Thuyết (Vaibhasika) hay Tỳ Bà Sa, trong đó nhiều quan niệm về pháp (dharma) hay thắng pháp (abhidharma) được sưu tập và một số quan niệm tự do đã được tuyển và được khuyến cáo học tập. Mặc dù phái Tỳ Bà Sa thuộc hệ Tiểu Thừa, nhưng đã mở ra một khuynh hướng nhắm tới trường phái tự do tư tưởng. Hạng người tự do tư tưởng như thế cố nhiên can đảm trong việc thích nghi, bác học, chú giải, hay hình thành và diễn tả bất cứ quan niệm nào. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng họ đi xa ngoài các giáo pháp nguyên thủy của Phật.

Ngày nay, ngoài hai bức tượng Phật vĩ đại ở A Phú Hãn đã bị Taliban phá hủy hồi năm 2002, còn có năm bảy tượng Phật lớn khác ở khắp nơi trên thế giới, trong số này có 2 tượng lớn ở Nhật Bản: 1) tượng Phật Tỳ Lô Giá Na lớn tại tự viện Todaiji ở Nại Lương, được vua Shonu dâng cúng vào năm 751; 2) tượng Phật A Di Đà, được vua Joko tài trợ và được xây dựng năm 1495. Mặt tượng Phật này vẫn còn nguyên, nhưng đến cuộc động đất vào năm 1923 làm hư hại nền tượng. Công tác trùng tu gần như toàn bộ đã được khởi công năm 1960 và hoàn tất năm 1961.

## ***21. Buddhism and Buddha's statues and Images***

Image is one of the needs to remember the Buddha. However, it is impossible to express the Buddha in physical form because he is nothing but the attributes of awakening, enlightening, wisdom, compassion, loving-kindness, joy, equanimity, etc. However, if we don't express Him in a perfect statue, what else can we do with these symbols? We should



express these symbols in the most ideal human forms, namely in the image of the Buddha when He acquired the ultimate enlightenment. So the Buddha's image should be in the attitude of calmness and indifference to pleasure and pain. People often feel the need to remember the things they love and respect in a form that they can see. For instance, a photograph is kept in order to remember a loved one. The national flag is a reminder of the loyalty people feel towards their country. The photograph and national flag are examples of symbols in remembrance of the qualities of the people or things that are being represented. They form the focal point of one's feelings of love, respect and loyalty. In the same way, the shrine found in Buddhist homes or monasteries is a focal point of Buddhist observances. At the center of the shrine, there is usually an image of the Buddha. The image may be made of a variety of materials such as marble, gold, wood or clay. The image is a symbol that helps to remember the noble qualities of the Buddha. The shrine may also have such objects as a volume of Buddhist scripture to represent the Dharma. Some shrines may display other items such as images, pictures or photographs of Buddhist monks and masters to represent the Sangha. When Buddhists stand before a shrine, the objects they see on it help to remind them of the qualities that are found in the Buddha and the Sangha. This inspires them to work towards cultivating these qualities in themselves.

According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, none of the earlier sculptures of Sanchi and Barhut represent the Buddha in human figure. It is remarkable to us that the principle events of the Buddha's life have been fully given in sculpture without a figure of the hero. How was that possible? The Buddha at birth represented by a full blooming lotus; the Buddha in Enlightenment by the Bodhi tree with a rail around it; the Buddha in his first preaching by a wheel, above which a tri-ratna mark is sometimes added; the Buddha in his begging round, or mendicancy, by a bowl; and the like. If suggestion be a means of true art, the early Buddhist artists understood it perfectly and utilized the idea skilfully for practical purposes. However, all this does not necessarily mean that the elders did not represent the Buddha at all during his lifetime, for there is a legend which tells of their making an image for the purpose of offering veneration during the Buddha's absence. They were formalistic and realistic, and so if the Buddha was actually before them, they had a right to depict him in painting or sculpture. Now that he had passed into Nirvana, however, it was improper to represent the one who no longer really lived. It was after a considerable development of the Gandhara art that the southern school of Buddhism began to have images of Buddha. This was believed at about the same time when the Buddha's teachings were committed to writing, i.e., 80 B.C. The elders of idealistic and free-thinking tendencies, whom we might regard as the fore-runners of the Mahayana, would not hold any meetings for the rehearsal of the Buddha's sermons, nor would they enlarge upon their Vinaya rules beyond what was laid down by the Buddha himself. They would commit those sacred words to memory or to writing as they pleased. They did not hesitate in using their talents in painting or sculpture to depict the Buddha's image according to their own ideal of beauty and perfection, as they did in the Gandhara art. The trend of the free-thinking mind can also be seen in the metaphysical treatises of the Optionalists (Vaibhasikas), in which several opinions about dharmas or higher dharmas (abhidharmas) are gathered together and some optional ones have been selected and recommended for study. Though the Vaishasika School belonged to the Hinayana, it already betrayed a tendency toward the free-thinking

school. Such free-thinking people would be bold in exegesis, erudition, annotation, or in forming and expressing opinion. This, however, does not mean that they departed from the original teachings of the Buddha.

Nowadays, besides the two great statues of the Buddha in Afghanistan which were destroyed by the Taliban in 2002, there are still several big Buddha statues in the world, among them are the two most famous statues in Japan: 1) a huge statue of Varocana housed in the Todaiji Temple in Nara, commissioned (ủy thác) by emperor Shomu (724-748), it was consecrated (dâng cúng) in 751; and 2) an image of Amitabha Buddha, which was financed by donations gathered by Joko and constructed in 1252. It was originally housed in Kotokuin Temple, but the building was destroyed by a tidal wave in 1495. The image was left intact, but an earthquake in 1923 damaged its base. Extensive repair work was conducted on it in 1960-1961.

## ***22. Đạo Phật và Quan Niệm về Nguyên Nhân Đầu Tiên***

Nếu người ta thừa nhận có nguyên nhân đầu tiên, thì họ phải biện minh được khi bị hỏi về nhân của nguyên nhân đầu tiên đó, vì không có thứ gì thoát ra khỏi quy luật “nhân-duyên”, quy luật này được xem là hiển nhiên với mọi người, trừ phi người ta không muốn nghe thấy chân lý. Tuy nhiên, một người tin vào Thượng đế sẽ cho rằng đó là do ý của Thượng đế, không cần phải bàn luận chi hết, vì hoài nghi quyền năng của Thượng đế là phạm Thánh. Có lẽ chính ý niệm về Thượng đế này đã kềm chế sự tự do suy tư của con người, không cho họ suy luận, phân tích, tìm tòi để thấy những gì vượt ngoài mắt trần này, và làm trở ngại cho việc phát triển tuệ giác. Tuy nhiên, điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là tham ái không nên được xem như là nguyên nhân đầu tiên, vì theo đạo Phật hoàn toàn không có cái gọi là “nguyên nhân đầu tiên” này, mà các pháp nhân quả không khởi điểm, ngoài ra không một điều gì khác chi phối thế gian này. Các pháp phát sanh không phải chỉ do một nhân, cũng không phải vô nhân sanh, mà tùy thuộc phát sanh (Pháp Duyên Khởi) các pháp do nhiều nhân sanh. Tham ái, cũng như các pháp khác, thuộc vật chất hay tinh thần, cũng đều do duyên sanh, chúng tùy thuộc và liên quan lẫn nhau. Tự thân nó không có một khởi điểm hay kết thúc nào cả. Mặc dù tham ái được nói đến như nguyên nhân gần của khổ, nó không phải là một pháp độc lập mà tùy thuộc vào các pháp khác. Ái phát sanh do thọ làm duyên, thọ phát sanh do xúc làm duyên, vân vân.

## ***22. Buddhism and the Concept of First Cause***

If one posits a first cause, one is justified in asking for the cause of that “First Cause”, for nothing can escape the law of “condition and cause” which is patent in the world to all but those who will not see. However, a man who attributes beings and events to an omnipotent Creator-God would emphatically say: “It is God’s will, it is sacrilege to question the Authority.” Does not this God-idea stifle the human liberty to investigate, to analyze, to scrutinize, to see what is beyond this naked eye, and so retards insight. It is important to understand that craving is not regarded as the First Cause; for according to Buddhism, there is not First Cause, but beginningless causes and effects and nothing else ruling the universe. Things are neither due to one single cause nor are they causeless, but according to the

formula of Dependent Arising, things are multiple caused. Craving, like all other things, physical or mental, is also conditioned, interdependent and relative. It is neither a beginning nor an end in itself. Though craving is cited as the proximate cause of suffering, it is not independent, but interdependent. Dependent on feeling or sensation arises craving, feeling dependent on contact and so forth.

### ***23. Quan Niệm Linh Hồn Trong Phật Giáo***

Trong tư tưởng Phật giáo, không có cái gọi là “Linh hồn.” Sanh đi trước tử, và tử cũng đi trước sanh, vì cặp sanh tử này cứ theo nhau liên tiếp không ngừng. Tuy nhiên, không có cái gọi là linh hồn hay bản ngã, hay thực thể cố định nào di chuyển từ kiếp này qua kiếp khác. Mặc dù con người là một đơn vị tâm-vật lý bao gồm hai phần vật chất và tinh thần hay tâm, nhưng tâm không phải là linh hồn hay bản ngã theo nghĩa của một thực thể vĩnh hằng, một cái gì đó được tạo sẵn và thường hằng. Tâm chỉ là một lực, một dòng tương tục năng động, có khả năng tồn trữ những ký ức không chỉ trong kiếp này, mà cả những kiếp quá khứ nữa. Tâm không phải là một thực thể cố định. Chính Đức Phật đã nhấn mạnh rằng cái gọi là con người hay cá thể chỉ là một sự kết hợp của các tâm và vật lực thay đổi liên tục mà thôi. Có người sẽ hỏi nếu không có một linh hồn hay bản ngã thường hằng đi đầu thai, thì cái gì được tái sanh? Theo Phật giáo, không hề có một thực thể thường hằng dưới dạng bản ngã hay linh hồn đi đầu thai hay di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Tất cả đều ở trong trạng thái trôi chảy liên tục. Cái mà chúng ta thường gọi là đời sống ở đây chỉ là sự vận hành của ngũ uẩn, hoặc là sự vận hành của những năng lực của thân và tâm mà thôi. Những năng lực này không bao giờ giống hệt nhau trong hai khoảnh khắc liên tiếp, và trong cái hợp thể thân và tâm này chúng ta không thấy có thứ gì thường hằng cả. Con người trưởng thành hôm nay không phải là đứa bé của năm xưa, cũng không phải là một người hoàn toàn khác biệt, mà chỉ là mối quan hệ của tương tục tính. Hợp thể thân và tâm hay năng lực tinh thần và thể xác này không mất vào lúc chết, vì không có năng lực nào đã từng mất cả. Nó chỉ sắp xếp lại, tổ chức lại trong điều kiện mới mà thôi. Về những vấn đề tâm lý học, Phật giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một linh hồn được cho là chân thật và bất tử. Vô ngã áp dụng cho tất cả vạn hữu (sarva dharma), hữu cơ hay vô cơ. Theo Nhân Sinh, Phật giáo cũng không chủ trương có linh hồn, không có cái ngã chơn thật nào là bất tử. Còn trong trường hợp chỉ chung cho vạn hữu, cũng không có bản thể, không có bản chất nào mà không biến dịch. Bởi vì không có một cái ngã chân thực theo không gian, nghĩa là không có thực thể, nên không bao giờ có thường hằng.

### ***23. The Concept of a Soul in Buddhism***

In Buddhist thought, there is no so-called “Soul”. Birth precedes death, and death also precedes birth, so that the pair follow each other in bewildering succession. There is no so-called “Soul”, “Self”, or “Fixed entity” that passes from birth to birth. Though man comprises a psycho-physical unit of mind and matter, the “psyche” or “mind” is not a soul or self, in the sense of an enduring entity, something ready-made and permanent. It is a force, a dynamic continuum capable of storing up memories not only of this life, but also of past lives. The mind or psyche is no more a fixed entity. The Buddha stressed that the so-called “being” or

“individual” is nothing but a combination of physical and mental forces, or energies, a change with continuity. Someone may ask, if there is no transmigrating permanent soul or self to reincarnate, then what is it that reborn? According to Buddhism, there is no permanent substance of the nature of Self or Soul that reincarnates or transmigrates. It is impossible to conceive of anything that continues without change. All is in a state of flux. What we call life here is the functioning of the five aggregates of grasping, or the functioning of mind and body which are only energies or forces. They are never the same for two consecutive moments, and in the conflux of mind and body we do not see anything permanent. The grown-up man is neither the child nor quite a different person; there is only a relationship of continuity. The conflux of mind and body or mental and physical energy is not lost at death, for no force or energy is ever lost. It undergoes change. It resets, reforms in new conditions. With regard to the psychological question, Buddhism does not admit the existence of a soul that is real and immortal. Anatma or non-self refers to all things (sarva-dharma), organic and inorganic. In the case of human beings, Buddhism believes that there will accordingly to be no soul, no real self that is immortal. While in the case of things in general, there will be no noumenon, no essence which is unchangeable. Because there is no real self spatially, i.e., no substance, there will be no permanent, i.e., no duration. Therefore, no bliss, is to be found in the world.

## ***24. Giáo Dục Trong Phật Giáo***

Mục đích của người tu Phật là tự giác (tự giác là tự quán sát bằng cái trí của chính mình chứ không dựa vào kẻ khác), giác tha (sau khi tự mình đã giác ngộ lại thuyết pháp để giác ngộ cho người khác, khiến họ được khai ngộ và giúp họ rời bỏ mọi mê lầm và khổ não trong vòng luân hồi) rồi cuối cùng mới đi đến giác hạnh viên mãn. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng giáo dục nhà Phật nhằm giúp chúng sanh thành Phật hay ít nhất cũng thành một đệ tử chân thật của Đức Phật chứ không nhằm mục đích xã hội hóa con người theo nghĩa một con người thế tục. Vì đạo Phật là đạo tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người loại trừ những thứ ấy để nếu chưa thành Phật thì ít nhất chúng ta cũng có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Chính vì thế mà nền giáo dục Phật giáo là nhằm giúp những người tu Phật thoát khỏi những phiền trước vừa kể trên để họ có thể thấy được thực tại và chân lý như thực. Đức Phật dạy rằng con người hiện tại của chúng ta là kết quả của cả triệu triệu tư tưởng và hành động trong quá khứ, chứ con người không phải được làm sẵn như một cái bánh hay một thỏi kẹo. Tính nết của con người được xác định bởi sự suy tư của người ấy, vì thế mà con người không thể nào hoàn hảo được. Muốn hoàn hảo hoàn thiện, con người phải tự giáo dục và rèn luyện chính mình. Trong các loài chúng sanh thì con người là loài chúng sanh có khả năng biết suy nghĩ và lý luận và có trí thông minh để tự giáo dục và xây dựng cho mình một cuộc đời tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, để làm được điều này, một con người dù là Phật tử hay không Phật tử, không có con đường nào khác hơn là phải giáo dục mình bằng ngũ giới, bằng bát Thánh đạo... nghĩa là về luân lý. Ngoài ra, cốt lõi của đạo Phật là quy luật về “Nhân Quả” vì thế giáo dục Phật giáo không

thể thiếu điều này. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ “Cái này có thì cái kia có; cái này sinh thì cái kia sinh. Cái này không có thì cái kia không có; cái này diệt thì cái kia diệt.” Giáo dục trong Phật giáo là nhằm vạch rõ cho mọi người thấy rằng luật nhân quả chi phối chúng sanh mọi loài, từ phàm đến Thánh. Nếu bạn gieo nhân tốt thì bạn gặt quả lành. Ngược lại, nếu bạn gieo nhân xấu, thì quả xấu, không có ngoại lệ. Như vậy, theo giáo dục nhà Phật, bất cứ cái nào làm tăng tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... là cái xấu nên tránh xa; còn bất cứ cái nào giúp giảm những thứ vừa kể là cái tốt nên theo. Nói gì thì nói, Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng Phật giáo không chỉ là một hệ thống giáo lý suông, mà đó là một lối sống. Nếu chúng ta chịu giáo dục và thực hành đúng như lời Phật dạy, thì chắc chắn cuộc sống của chúng ta phải an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

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

## ***24. Education in Buddhism***

The goal of any Buddhist cultivator is to achieve self-enlightening (examine with one's own intelligence, and not depending upon another), enlightening or awakening of others, then achieve the final accomplishment, that is to become a Buddha. Devout Buddhists should always remember that the goal of Buddhist education is to help sentient beings become Buddhas, or at least become real Buddhists, and not aiming at socializing human beings as worldly people. Because Buddhism is a religion of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially, human beings to eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist. Therefore, the goal of Buddhist education is freeing cultivators from being led by these troubles so that they could see Reality and the Truth as it is. The Buddha taught that man of this present moment is the result of millions and millions of his past thoughts and actions, and not ready-made as a cake or a piece of candy. Man's character is determined by his own thinking, thus man is not perfect by nature. In order to become perfect, man has to educate and train himself. Among other sentient beings, human beings have the ability to think and to reason, and the intelligence to educate and build their life a better one. However,

in order to achieve a better or a perfect life, Buddhist or non-Buddhist has no other ways but educating himself with the five precepts (not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying and not drinking alcohol or doing drugs) and the eightfold noble path (right view, right thinking, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration)... that is to say education in morality. Besides, the core of Buddhism is the law of “Cause and Effect” so Buddhist education cannot miss this law. Devout Buddhists should always remember that “If this is, that comes to be; from the arising of this, that arises. If this is not, that does not come to be; from the ceasing of this, that ceases.” Buddhist education helps point out to everybody that the law of “Cause and Effect” is for everybody, from normal people to saints. If you sow good deeds, you’ll reap good results. In the contrary, if you sow bad deeds, you’ll reap bad results without any exception. Therefore, according to the Buddhists education, whichever causes increases of greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying... is bad and we should stay away from; and whichever helps decreasing or stopping the above mentioned troubles is good and we should pursue. Whatever we say, devout Buddhists should always remember that Buddhism is not a mere system of doctrine, it is a way of life. If we educate ourselves the way the Buddha taught, we would surely have a peaceful, mindful and happy life.

Buddhists always need two ways of education. The first way is secular education and the second one is religious education. These two ways are considered as the two wings for a bird. Without two wings, no bird can fly. Similarly, without these two ways of education, Buddhists would lead to a poor and obscure life, not only in the secular world but also in the spiritual life. Secular education will help us with an appropriate profession to support our family while religious education will help us lead a true happy life. As a matter of fact, religious education is extremely necessary, for it teaches us how to think and act in order to be good and happy. Besides, it also helps us love and understand the meaning of life so that we are able to adjust ourselves to its laws in any circumstances. After experiencing six years in ascetic practices, the Buddha advised his followers to follow the middle path. He taught: “Buddhists should always make best use of their secular life while cultivating the path of true happiness in this world and hereafter.”

## ***25. Đạo Phật và Việc Thờ Cúng Tổ Tiên***

Dân tộc Việt Nam từ lâu đã tin tưởng có thần thức sau khi qua đời. Người ta luôn nghĩ rằng tổ tiên phù hộ con cháu còn sống. Chính vì thế mà con cháu luôn thờ phượng tổ tiên với lòng kính trọng tối thượng. Người Việt Nam không những tổ chức ngày kỵ giỗ cho cha mẹ quá vãng, mà họ còn làm lễ kỵ giỗ cho ông bà nội, ngoại, ông bà cố, hay cố tổ nữa. Họ có thể làm lễ kỵ giỗ như một bữa tiệc hay một nghi thức thờ cúng đơn giản nhất là đốt nhang và lạy trước bàn thờ hay hình ảnh của tổ tiên họ. Trong vài gia đình, ngoài việc dâng cúng thức ăn thức uống trước bàn thờ tổ tiên, họ còn có tục đốt giấy tiền cho người chết. Hơn nữa, trong vài vùng ở miền Trung nước Việt, hãy còn những ngôi nhà thờ họ, nơi thờ cúng những tổ tiên trong cùng dòng tộc. Chẳng nghi ngờ gì cả, tập tục thờ cúng tổ tiên đã giúp cho dân ta duy trì được sự đoàn kết và nối dòng nối dõi. Phật giáo luôn khuyến khích việc thờ cúng tổ tiên

bằng cách tụng kinh cầu siêu cho người quá vãng, với hy vọng làm nhẹ đi nghiệp chướng cho họ sớm được siêu thoát.

### ***25. Buddhism and Ancestor Worship***

Vietnamese people have long believed in the existence of the soul or consciousness after death. Ancestors are thought to watch over and to support their living descendants. Thus, living descendants always worship their ancestors with ultimate respect. Vietnamese people celebrate death anniversary, not only for their deceased parents, but also for their grandparents, great grand-parents, and great-great grand-parents. They can celebrate with a party or with the simplest ancestral ritual of burning incense and bowing before their ancestors' altars or before their ancestors' portraits. In some families, beside placing offerings of food and drink in front of the altar, they also have the custom to burn paper money for their ancestors. In addition, in some areas in Central Vietnam, there still exist some Clan Temples which worship ancestors of the same surnames. It is no doubt that ancestor worship has helped our people maintain unity and continuity (maintaining generations). Buddhism always promotes ancestor worship by the practice of chanting sutras for the dead, hoping to relieve their karma.

### ***26. Đạo Phật và Cái Đẹp***

Nhiều người, đặc biệt là những người từ thế giới Tây phương, có một quan niệm sai lầm về Phật giáo. Họ cho rằng Phật giáo bi quan yếm thế. Họ cho rằng với đạo Phật mọi thứ đều là vô thường, khổ và vô ngã, nên không có cái gọi là “Đẹp” trong đạo Phật. Kỳ thật, Đức Phật chưa bao giờ đả kích về “Vẻ Đẹp” trong các bài thuyết giảng của ngài. Và người Phật tử cũng không lảng tránh cái đẹp, cũng không từ bỏ nó. Người ấy chỉ cố làm sao cho nó không trở thành đối tượng của yêu và ghét của riêng mình, vì Đức Phật đã dạy: “Bất cứ thứ gì khả lạc, khả ái trên đời này đều làm cho chúng sanh tham luyến, rồi sinh lòng yêu thích hay ghét bỏ.” Nhớ như vậy người Phật tử nhìn nhận cái đẹp qua giác quan nhận thức, nhưng trong cái đẹp, người Phật tử luôn thấy tính biến hoại của nó mà không sanh luyến chấp. Người ấy luôn nhớ lời dạy của Đức Phật về mọi pháp hữu hình: “Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt.” Như vậy người Phật tử chân thuần chiêm ngưỡng cái đẹp mà không pha lẫn lòng tham muốn chiếm hữu. Với người Phật tử, dáng dấp hay nhan sắc bên ngoài không hề gì vì nó chỉ tạm bợ với thời gian. Một gương mặt trẻ đẹp hôm nay, có thể một ngày nào đó nó trở nên già nua xấu xí với những vết nhăn và những đốm đồi mồi đầy mặt. Với người Phật tử, bất luận gương mặt họ đẹp xấu thế nào, họ luôn trường dưỡng lòng yêu thương, vì chính lòng yêu thương ấy sẽ mang đến cho họ một nét đẹp vĩnh hằng, đó mới chính là cái đẹp chân thật của người con Phật.

Theo những hồ sơ còn sót lại của cộng đồng Phật giáo, những biểu tượng bằng hình ảnh không được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và các đệ tử của Ngài khuyến khích, vì các Ngài muốn tránh về sau này phát triển ra những hệ phái chỉ nhắm vào hình tượng Phật, hơn là giáo pháp mà Ngài đã giảng dạy. Hơn nữa, điểm tập trung chủ yếu của cộng đồng Phật giáo là thiền định về tự xem xét nội tâm của chính mình, hơn là những biểu tượng bên ngoài. Khi Phật giáo phát triển và thu hút nhiều tín đồ hơn thì sự tiêu biểu về nghệ thuật bắt đầu xuất

hiện. Tuy nhiên, có sự rụt rè ban đầu để biểu trưng về Đức Phật, và thường thì Ngài được vẽ dưới những dạng không phải người mà cũng không phải là động vật, như dấu bàn chân của Ngài hay là cây Bồ Đề. Lan truyền rộng rãi nhất là những “tháp.” Những tháp này tiếp tục phổ cập trong thế giới Phật giáo, và quá nhiều kiểu cách đã phát triển. Trong Phật giáo Ấn Độ người ta thường nghĩ rằng những tháp này tiêu biểu cho hình thể Đức Phật, và trong một vài kinh điển người ta còn tin tưởng một cách rộng rãi rằng tôn kính tháp cũng như tôn kính Đức Phật vậy. Những biểu tượng về hình thể bắt đầu xuất hiện trên những tháp ở Bharhut, Sanci, và Amaravati. Những tượng đài này đã được khắc những cảnh họa về đời sống của Đức Phật. Vào khoảng cuối thế kỷ thứ nhất, các nhà họa sĩ bắt đầu vẽ các kiểu biểu trưng về Đức Phật hay những dấu hiệu tán mác về Ngài từ khắp nơi trên thế giới. Những thí dụ sớm nhất về hình tượng của Đức Phật được mượn từ những chủ đề không phải là của Phật giáo, vì có lúc người ta không chấp nhận khái niệm về phải nên họa Ngài như thế nào. Thí dụ như những nhà họa sĩ ở Mathura, bây giờ là Bắc Trung Ấn, chấp nhận hình ảnh từ bức họa miêu tả của những Dạ Xoa, và ở Kiện Đà La, bây giờ là A Phú Hãn, các nhà họa sĩ dường như chịu ảnh hưởng của nghệ thuật Hy Lạp. Khi Phật giáo được truyền đi tới các nơi khác trên thế giới thì khuynh hướng này vẫn tiếp tục, và hình tượng Đức Phật có hơi hướng địa phương của các cộng đồng Phật giáo này, nghệ thuật và hình tượng cũng đã quyện vào thiền tập. Mặc dầu sự chối bỏ tiên khởi của Phật giáo về những biểu tượng nghệ thuật, nghệ thuật Phật giáo vẫn thịnh hành ngay trên đất Ấn và khắp Á Châu. Với sự phát triển của Mật Tông ở Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn và Việt Nam, việc sử dụng hình tượng một cách trau chuốt đã trở nên phổ cập ở nhiều nơi.

## ***26. Buddhism and Beauty***

Many people, especially people from the western world, have a misconception of Buddhism. They suggest that Buddhism is a religion of pessimism. They suggest that Buddhism stresses on impermanence, suffering and egolessness so there is no so-called “Beauty” in Buddhism. In fact, the Buddha never criticized “Beauty” in any of his lectures. A Buddhist never avoids objects of beauty, nor does he run away from these things. He only refrains from making them the basis for strong and individual likes and dislikes. He always keeps in mind the Buddha’s Teaching: “Whatever there is in the world, pleasant and lovable, we have a tendency to attach to them, and we develop a dislike towards their opposites.” Keep this in mind, the Buddhist recognizes beauty where the senses can perceive it. But in beauty he also sees its own change and destruction. He always remember what the Buddha said with regard to all component things, that they come into being, undergo change and are destroyed. Therefore the wise man acquires a great depth of vision. His admiration for the beauty is not coloured by a greed for acquisition and possession. To Buddhists, the shape or color of the face doesn’t matter because it’s only temporary with time. A young, beautiful face of today may someday become an old ugly face with wrinkles and dots all over. To Buddhists, no matter how beautiful or ugly their face may be, they focus on cultivating love, that love will give them an inward eternal charm, a real beauty to all Buddhists.

According to extant records of the earliest Buddhist community, iconographic representation was discouraged by Sakyamuni Buddha and his followers, who wanted to prevent the development of cults that focus on the figure of the Buddha, rather than on the



doctrines and practices he taught. In addition, the central focus of the monastic community was introspective meditation, rather than external symbolism. As Buddhism grew and attracted more followers, artistic representations began to appear. There was, however, an initial reluctance to represent the Buddha directly, and so he was often depicted in aniconic motifs, such as his footprints (buddha-pada) or the Bodhi Tree (Bodhi-Vrksa). The most widespread aniconic representation of the Buddha was in the form of reliquaries called “Stupas.” These continue to be popular throughout the Buddhist world, and a plethora of styles has developed. In Indian Buddhism it was commonly thought that they physically represented the Buddha, and some texts indicate that it was widely believed that venerating a stupa was equivalent to venerating the Buddha himself. Iconic representations began to appear on stupas some time after the reign of Asoka (272- 236 B.C.), and a number of figures are found on stupas at Bharhut, Sanci, and Amaravati. These monuments have carved depicting scenes from the life of the Buddha. Around the end of the first century, artists began to fashion representations of the Buddha, and the Buddha dispersed symbol in Buddhist art all over the world. The earliest known examples of the Buddha image borrowed motifs from non-Buddhist traditions, since there was at that time no accepted notion regarding how he should be represented. Artists in Mathura, present-day north central India, for example, adopted imagery from the depiction of Yaksas, and in Gandhara, present-day Afghanistan, artists appear to have been influenced by Greek art. As Buddhism spread to other parts of the world this trend continued, and the Buddha image has acquired the characteristics and artistic motifs of the local populations of every Buddhist society. Despite Buddhism’s initial rejection of artistic representation, Buddhist art flourished both in India and throughout Asia. With the development of tantric Buddhism in India, art and imagery also became integrated into meditative practice. As tantric Buddhism spread to Tibet, Mongolia, China, Japan, Korea and Vietnam, elaborate use of imagery became widespread in many quarters.

## ***27. Đạo Phật Bi Quan hay Lạc Quan?***

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay

trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không nã, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

### ***27. Is Buddhism Pessimism or Optimism?***

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

### ***28. Đạo Phật và Triết Học***

Danh từ “philosophy”, nghĩa là triết học, có hai phần: “philo” có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và “sophia” có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Đạo Phật có phải là một triết lý hay không, tùy thuộc vào sự định nghĩa của từ ngữ; và cho dù người ta có thể đưa ra một sự định nghĩa

mà định nghĩa này sẽ bao trùm tất cả mọi hệ thống tư tưởng có tính triết lý hiện có, thì điều này cũng thật đáng ngờ. Triết lý, theo định nghĩa có nghĩa là yêu mến trí tuệ. Triết lý vừa là đi tìm trí tuệ, vừa là trí tuệ đi tìm. Trong tư tưởng Ấn Độ, triết lý được định danh là “Darsana,” minh thị chân lý. Tóm lại, mục đích của triết lý phải là khám phá ra sự thực tối hậu hay chân lý. Đạo Phật cũng chủ trương đi tìm chân lý, nhưng sự đi tìm này không đơn thuần là suy lý, hay một cấu trúc có tính cách lý thuyết suông, hay một sự thu thập và tồn trữ tri kiến đơn thuần. Đức Phật nhấn mạnh đến phương diện thực hành những lời dạy của Ngài, đến việc áp dụng tri kiến vào cuộc sống, nhìn vào bản chất của cuộc sống chứ không chỉ nhìn vào nó trên bề mặt. Đối với Đức Phật, toàn bộ những lời dạy của Ngài chỉ nhằm để hiểu về bản chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sinh và để tu tập con đường đi ra khỏi sự khổ đau này.

Đạo Phật là đạo của trí tuệ, thế nên, đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan (thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vãn vãn); tuy nhiên, những tín ngưỡng và nghi lễ mê tín đã được đưa vào nhằm tô son điểm phấn cho tôn giáo để lôi kéo quần chúng, nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín. Đức Phật dạy chúng ta nên cố gắng tìm hiểu sự sợ hãi của chúng ta, tìm cách giảm thiểu lòng ham muốn của ta, cũng như trầm tĩnh chấp nhận những gì mà chúng ta không thể thay đổi được. Đức Phật thay thế nỗi lo sợ không phải bằng một niềm tin mù quáng và không thuận lý nơi thần linh, mà bằng sự hiểu biết thuận lý và hợp với chân lý. Hơn nữa, Phật tử không tin nơi thần linh vì không có bằng chứng cụ thể nào làm nền tảng cho sự tin tưởng như vậy. Ai có thể trả lời những câu hỏi về thần linh? Thần linh là ai? Thần linh là người nam hay người nữ hay không nam không nữ? Ai có thể đưa ra bằng chứng rõ ràng cụ thể về sự hiện hữu của thần linh? Đến nay chưa ai có thể làm được chuyện này. Người Phật tử dành sự phán đoán về một thần linh đến khi nào có được bằng chứng rõ ràng như vậy. Bên cạnh đó, niềm tin nơi thần linh không cần thiết cho cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc. Nếu bạn tin rằng thần linh làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa và hạnh phúc hơn thì bạn cứ việc tin như vậy. Nhưng nhớ rằng, hơn hai phần ba dân chúng trên thế giới này không tin nơi thần linh, và ai dám nói rằng họ không có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc? Và ai dám cả quyết rằng toàn thể những người tin nơi thần linh đều có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc hết đâu? Nếu bạn tin rằng thần linh giúp đỡ bạn vượt qua những khó khăn và khuyết tật thì bạn cứ tin như vậy đi. Nhưng người Phật tử không chấp nhận quan niệm cứu độ thần thánh như vậy. Ngược lại, căn cứ vào kinh nghiệm của Đức Phật, Ngài đã chỉ bày cho chúng ta là mỗi người đều có khả năng tự thanh tịnh thân tâm, phát triển lòng từ bi vô hạn và sự hiểu biết toàn hảo. Ngài chuyển hướng thần trời sang tự tâm và khuyến khích chúng ta tự tìm cách giải quyết những vấn đề bằng sự hiểu biết chân chánh của chính mình. Rốt rồi, thần thoại về thần linh đã bị khoa học trấn áp. Khoa học đã chứng minh sự thành lập của vũ trụ hoàn toàn không liên hệ gì đến ý niệm thần linh. Trong đạo Phật, tin tưởng vào siêu nhiên chỉ là một nhu cầu để an ủi con người khi họ đang tuyệt vọng khổ đau. Trong những hoàn cảnh cực kỳ tuyệt vọng, người ta thường quay sang niềm tin hay đến với ngoại lực mong nhờ sự hỗ trợ, an ủi hay ban ân. Phật giáo, ngược lại, hững hờ với vấn đề trừu tượng và siêu nhiên vì Phật giáo đề cao khả năng và lý trí của con người. Với Phật giáo, con người không vô năng thụ động chỉ nhờ vả vào các thế lực bên ngoài. Với Phật giáo, trách nhiệm của mỗi con người là phải tự giải phóng lấy mình. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong kinh Niết Bàn: “Các người nên

tự thấp đuối lên mà đi. Ta chỉ có trách nhiệm chỉ dẫn đường đi nước bước đưa đến sự giải thoát. Cứu cánh giải thoát phải do các người phải tự định đoạt, chứ không phải ai khác.” Người Phật tử không tin vào một niềm tin không được đặt trên sự kiện hay trên lý trí mà chỉ là sự kết hợp của các ý tưởng tượng hay phép lạ. Nếu bạn có thể chỉ rõ cho một người Phật tử thấy từ những cuộc nghiên cứu nghiêm chỉnh và thận trọng về sự hiện hữu của thần linh, được các nhà khoa học ghi chép thì người Phật tử ấy sẽ thừa nhận rằng tin vào thần linh không phải là hoang đường. Nhưng chúng ta chưa bao giờ nghe thấy bất cứ một cuộc nghiên cứu nào về thần linh, đơn giản là các nhà khoa học không bận tâm nghiên cứu những việc không thể có như vậy, nên chúng tôi nói không có bằng chứng nào chứng tỏ có sự hiện hữu của thần linh. Vào thuở xa xưa khi con người chưa có được kiến thức về khoa học, con người không thể nào giải thích được về nguồn gốc của vũ trụ, nên họ đã quay vào thần linh như là một đấng sáng thế, nhưng ở vào thế kỷ 21 này thì các khoa học gia đã giải thích quá rõ ràng về nguồn gốc của vũ trụ mà không phải nhờ đến ý niệm thượng đế. Như vậy chúng ta phải thấy rằng sự thiếu khả năng giải thích về nguồn gốc vũ trụ không chứng minh được về sự hiện hữu của thần linh. Trước khi y học tiến bộ, người ta tin rằng thần linh tạo ra bệnh tật để trừng phạt con người. Ngày nay ai trong chúng ta cũng đều biết nguyên do gây ra bệnh. Chính vì vậy mà Đức Phật đã ân cần dặn dò chúng đệ tử là “khoan hấn vội tin bất cứ điều gì nếu chưa suy xét kỹ càng, ngay cả những lời Phật nói.” Ngoài ra, Đức Phật còn khuyên các đệ tử của Ngài không nên dùng thần thông phép lạ để quy nạp những người có niềm tin mù quáng. Ngài nhắc đến những phép thần thông như đi trên mặt nước, phù phép làm người chết đứng dậy và thi triển những thứ gọi là phi thường. Ngài cũng nhắc đến những cách tiên đoán như tha tâm thông, tiên tri, bói toán, vân vân. Khi những người có niềm tin mù quáng thấy những phép lạ ấy, thì họ cho rằng thật nên niềm tin của họ càng sâu đậm hơn; tuy nhiên, đây không phải là niềm tin chân thật vì nó không đến từ sự chứng ngộ chân lý của họ mà là do sự tin tưởng mù quáng. Với Đức Phật, phép lạ của sự chứng nghiệm mới đúng là phép lạ. Khi một người biết mình tham, sân, si, mạn, nghi và dẫy dầy tà kiến, nên sẵn sàng chấm dứt những hành động tà vạy và bất thiện ấy, đó mới chính là phép lạ trong cuộc đời của người ấy. Khi một kẻ giết người, một tên trộm cắp, khủng bố, say rượu hay gian dâm, nhận thức được việc làm của mình là sai quấy, kẻ đó thay đổi, từ bỏ lối sống xấu xa, vô luân và gây tai hại cho người khác, sự thay đổi này mới thật là phép lạ. Theo Phật giáo, phép lạ thật sự là chúng ta thấy rõ cõi đời này chỉ là một tiến trình từ sanh, trụ, dị, diệt với dẫy dầy khổ đau phiền não. Vì vậy không cách chi chúng ta có thể trốn chạy tiến trình ấy được. Càng cố gắng trốn chạy những khó khăn, chúng ta càng chất chứa khổ đau phiền não nhiều hơn ở bên trong chúng ta. Chừng nào chúng ta hiểu rõ bản chất thật của khổ đau phiền não, chừng đó chúng ta mới có cơ may giải quyết được chúng. Theo Phật giáo, tất cả nguyên nhân của khổ đau phiền não đều phát sanh bởi vô minh, sân hận và tham lam. Đây là “tam độc của tâm”, và chỉ có phát triển trí huệ chúng ta mới có khả năng loại trừ được si mê, và khi tâm đạt được trạng thái thanh tịnh, nó mới giúp chúng ta thấy rõ được đâu là chân nguy, chánh tà, tốt xấu... cũng như những sân hận có hại cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Lẽ dĩ nhiên, ai trong chúng ta cũng đều mong muốn thoát khỏi khổ đau phiền não, vì đó là những nhân tố đầu tiên của cuộc sống hạnh phúc. Tuy nhiên, chừng nào chúng ta vẫn còn tin rằng ai đó có thể cứu độ chúng ta bằng cách loại trừ khổ đau phiền não trong cuộc sống hằng ngày của chính mình, chừng đó chúng ta vẫn còn luôn cảm thấy sợ hãi, lẩn tránh và không chịu đối mặt với chúng và vì thế khổ đau phiền não không bao giờ chịu rời bỏ chúng ta một cách tự nhiên. Theo Phật

giáo, khổ đau phiền não không tự nhiên mà có, rất có thể chúng là sản phẩm của tiền nghiệp của chúng ta. Hiểu rõ khái niệm này chúng ta sẽ không đổ lỗi cho người khác. Không có gì phải quá khó chịu với chính mình, đã là con người, chúng ta ai cũng bất toàn. Mỗi người chúng ta đều đã có ít nhất một lần làm điều gì đó sai trái. Điều quan trọng là chúng ta có nhận biết những sai trái đó hay không mà thôi. Nếu chúng ta chấp nhận những việc làm sai trái thì chúng ta sẽ có chỗ cho chính mình sửa sai.

Phật giáo là một triết lý dạy cho con người có cuộc sống hạnh phúc. Nó cũng dạy cho người ta cách chấm dứt luân hồi sanh tử. Giáo lý chính của Đức Phật tập trung vào Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo. Gọi là “cao thượng” vì nó phù hợp với chân lý và nó làm cho người hiểu biết và tu tập nó trở thành cao thượng. Người Phật tử không tin nơi những điều tiêu cực hay những điều bi quan, huống là tin nơi những thứ dị đoan phù phiếm. Ngược lại, người Phật tử tin nơi sự thật, sự thật không thể chối cãi được, sự thật mà ai cũng biết, sự thật mà mọi người hướng tới để kinh nghiệm và đạt được. Những người tin tưởng nơi thần linh thì cho rằng trước khi được làm người không có sự hiện hữu, rồi được tạo nên do ý của thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi tùy theo những gì họ tin tưởng trong khi sống mà được lên nước trời vĩnh cửu hay xuống địa ngục đời đời. Lại có người cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc thọ thai do những nguyên nhân thiên nhiên, sống đời của mình rồi chết, chấm dứt sự hiện hữu, thế thôi. Phật giáo không chấp nhận cả hai quan niệm trên. Theo giải thích thứ nhất, thì nếu có một vị thần linh toàn thiện toàn mỹ nào đó, từ bi thương xót hết thảy chúng sanh mọi loài thì tại sao lại có người sanh ra với hình tướng xấu xa khủng khiếp, có người sanh ra trong nghèo khổ cơ hàn. Thật là vô lý và bất công khi có người phải vào địa ngục vĩnh cửu chỉ vì người ấy không tin tưởng và vâng phục thần linh. Sự giải thích thứ hai hợp lý hơn, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tột của Phật giáo.

Một tôn giáo, nhất là tôn giáo tiến bộ như Phật giáo, bao gồm tất cả triết học, luân lý và đạo đức học. Thật vậy, chúng ta có thể nói hầu như toàn bộ Phật giáo gồm giáo lý triết học và đạo đức. Tuy nhiên, khi ta nghiên cứu sâu vào giáo lý, chúng ta nhận thấy có cái gì vượt ra ngoài điều này, nó xúc chạm trực tiếp vào lòng ta. Giống như ánh sáng bao trùm chúng ta một cách ấm áp và rực chiếu rạng rỡ, soi sáng con đường của chúng ta. Nó là cái gì khiến chúng ta phát triển đầy đủ theo đúng khả năng của chúng ta. Nói tóm lại, Phật giáo là một tôn giáo tâm linh cho tất cả chúng sanh. Chúng ta có thể gọi tất cả những gì thuộc về chân lý

là giáo lý nhà Phật, hay có thể gọi không là giáo lý gì cả, vì chúng là chân lý, chúng vượt ra ngoài tất cả ngôn ngữ văn tự của loài người. Tuy nhiên, Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, tâm, Phật, và chúng sanh không sai khác. Vì vậy, không cần biết bạn thuộc tôn giáo nào, miễn bạn là một sinh vật, thì Phật giáo coi bạn như là một phần của nó, vì với Phật giáo mọi chúng sanh đều có Phật tính như nhau.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” một số người thích gọi những lời dạy của Đức Phật là một tôn giáo, số khác gọi là một triết lý, cũng có người nghĩ những lời dạy của Đức Phật vừa mang tính chất tôn giáo, vừa mang tính triết lý. Tuy nhiên, chính xác hơn có thể gọi đó là một “lối sống.” Nhưng gọi như vậy không có nghĩa rằng đạo Phật không có gì khác ngoài luân lý. Trái lại, đạo Phật là một đường lối tu tập với đầy đủ ba phương diện: Giới, Định, và Huệ (giới hạnh, tinh thần và trí thức) nhằm dẫn đến tâm giải thoát viên mãn. Chính Đức Phật đã gọi những lời dạy của Ngài là Pháp và Luật. Thế nhưng đạo Phật, trong ý nghĩa nghiêm túc nhất của từ ngữ, không thể được gọi là một tôn giáo, vì nếu tôn giáo hàm ý “hành động hay tư cách đạo đức biểu thị lòng tin nơi sự tôn kính đối với ước muốn làm vừa lòng một đấng quyền năng thiêng liêng nào đó; là việc thực hành hay thể hiện những lễ nghi, sự vâng giữ những điều răn, vâng vâng, là sự nhìn nhận của con người về một đấng quyền năng vô hình và cao cả nào đó như có quyền kiểm soát vận mạng của họ và xứng đáng được tôn sùng, kính trọng và tôn thờ.” Thì Phật giáo chắc chắn không phải là thứ tôn giáo như vậy. Trong tư tưởng Phật giáo, Phật giáo không chấp nhận hay tin tưởng có sự hiện hữu của một đấng sáng tạo, dù bằng bất cứ hình thức nào, nắm quyền thưởng phạt những việc làm thiện ác của các chúng sanh do vị ấy tạo ra. Người Phật tử nương tựa nơi Đức Phật, nhưng không hy vọng rằng họ sẽ được Ngài cứu độ. Hoàn toàn không có sự bảo đảm như vậy. Đức Phật chỉ là người Thầy khai thị con đường và hướng dẫn những người đi theo mình đi đến sự giải thoát của riêng họ.

Dù rằng chúng ta gọi những lời dạy của Đức Phật là Phật Giáo, như vậy chúng ta đã bao gồm những lời dạy ấy vào trong số các “chủ thuyết” và “học thuyết”, thực ra chúng ta có gán cho nó là gì cũng không thành vấn đề. Gọi đó là tôn giáo, là triết lý, là Phật Giáo, hay bằng bất cứ tên gọi nào khác mà chúng ta thích. Những nhãn hiệu này không quan trọng lắm đối với một người đi tìm chân lý giải thoát. Với Đức Phật, con người là tối thượng, nên Ngài đã dạy: “Hãy là ngọn đuốc và là nơi nương tựa của chính bạn, chớ đừng tìm nơi nương tựa vào bất cứ nơi nào khác.” Đó là lời nói chân thật của Đức Phật. Ngài đã từng nói: “Tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ rút ra từ kinh nghiệm bản thân của con người. Con người làm chủ vận mệnh của mình. Con người có thể làm cho cuộc đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn. Con người nếu tận sức tu tập đều có thể thành Phật.”

## ***28. Buddhism vs Philosophy***

The word philosophy comes from two words ‘philo’ which means ‘love’ and ‘sophia’ which means ‘wisdom’. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both meanings describing Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop loving kindness and compassion so that we can become (be like) a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy. As to whether Buddhism is a philosophy, that depends upon the definition of the word; and

whether it is possible to give the definition that will cover all existing systems of philosophical thought is doubtful. Etymologically philosophy means to love (Gr. *Philein*) wisdom (*sophia*). Philosophy has been both the seeking of wisdom and the wisdom sought. In Indian thought, philosophy should be to find out the ultimate truth. Buddhism also advocates the search for truth. But it is no mere speculative reasoning, a theoretical structure, a mere acquiring and storing of knowledge. The Buddha emphasizes the practical aspect of his teaching, the application of knowledge to life, looking into life and not merely at it. For the Buddha, the entire teaching is just the understanding of the unsatisfactory nature of all phenomenal existence and the cultivation of the path leading away from this unsatisfactoriness.

Buddhism means wisdom, therefore, Buddhism never accept superstitions (venerating the head of tiger, and buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc.); however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to be the background and superstitious beliefs and rituals become predominant. The Buddha taught us to try to understand our fear, to lessen our desires and to calmly and courageously accept things we cannot change. He replaced fear, not with blindly and irrational belief but with rational understanding which corresponds to the truth. Furthermore, Buddhists do not believe in god because there does not seem to be any concrete evidence to support this idea. Who can answer questions on god? Who is god? Is god masculine or feminine or neuter? Who can provide ample evidence with real, concrete, substantial or irrefutable facts to prove the existence of god? So far, no one can. Buddhists suspend judgment until such evidence is forthcoming. Besides, such belief in god is not necessary for a really meaningful and happy life. If you believe that god make your life meaningful and happy, so be it. But remember, more than two-thirds of the world do not believe in god and who can say that they don't have a meaningful and happy life? And who dare to say that those who believe in god, all have a meaningful and happy life? If you believe that god help you overcome disabilities and difficulties, so be it. But Buddhists do not accept the theological concept of salvation. In the contrary, based on the Buddha's own experience, he showed us that each human being had the capacity to purify the body and the mind, develop infinitive love and compassion and perfect understanding. He shifted the gods and heavens to the self-heart and encouraged us to find solution to our problems through self-understanding. Finally, such myths of god and creation concept has been superseded by scientific facts. Science has explained the origin of the universe completely without recourse to the god-idea. In Buddhism, faith in supernatural power is only a need to sooth the people in distressed situations. In extremely distressed situations, people have a tendency to turn to faith, or exterior power for support, consolation and blessing. Buddhism, on the contrary, is indifferent metaphysical and supernatural questions for Buddhism maintains and upholds the ability and intellectual capacity of man. In Buddhism, man must not be passive and dependent on others. In Buddhism, man has his own responsibility to free himself. Thus the Buddha taught in the Nirvana Sutra: "You must light the torch for yourselves. The Buddha is one who leads the way. The goal of liberation can be reached only by you yourselves and nobody else." Buddhists never believe in the belief which is not based on reason or fact but on

association of imaginations or magics. If you can show us (Buddhists) a careful study of the existence of a god written by a scientist, we will concede that belief in god is not fabulous. But we (Buddhists) have never heard of any research on god, and scientists simply wouldn't bother to study such impossible things, so I say there is no evidence for the existence of god. A long long time ago, when people had no knowledge of science, people were unable to explain the origin of the universe, so they turned to god as a creator of the universe, but in the twenty first century, scientists have explained very clearly on the origin of the universe without recourse to the god-idea. Thus we must see that our inability to explain the origin of the universe does not prove the existence of god or gods. Thus the Buddha always reminded his disciples: "Do not rush to believe in anything without examining carefully, even my teachings." Besides, the Buddha advised his disciples not to exercise psychic power in order to convert people with blind faith. He was referring to the miraculous power to walk on water, to exercise spirits, raise the dead and perform the so-called supernatural practices. He was also referring to the miracles of prophesy such as thought-reading, sooth-saying, fortune-telling, and so on. When people with blind faith see the performance of such powers, their faith deepens; however, this belief is not true belief because it does not come from their own realization of the truth, but due to the blind faith. With the Buddha, the miracle of realization is a real miracle. When a person knows that he is greedy, angry, ignorant, pride of his own self, and full of wrong views, etc, and he is willing to end these wrong and unwholesome actions, he really realizes a miracle for his own life. When a murderer, a thief, a terrorist, a drunkard or an adulterer is made to realize that what he had been doing is wrong and gives up his bad, immoral and harmful way of life, this change can be regarded as a real miracle. According to Buddhism, there exists a real miracle when we clearly see life is no more than a process from coming into being, to formation, changing and destruction with full of sufferings and afflictions. Therefore, in no way we can avoid both the process formation and destruction and sufferings and afflictions. The more we try to avoid our problems or the more we try not to think about our problems, the more we accumulate problems inside ourselves. When we clearly understand the true nature of sufferings and afflictions, we'll be able to deal with them more effectively. Also according to Buddhist points of view, all the causes of sufferings and afflictions are ignorance, craving and hatred. These are the "three poisons of the mind". Only by generating insight into the true nature of reality, we may be able to eliminate ignorance, able to achieve a completely purified state of mind, able to see right from wrong, good from bad, as well as other harmful anger and hatred in our daily life. Of course, each one of us wishes to be free from sufferings and afflictions, for these are the first factors for a happy life. However, as long as we still rely on someone else to save us by eliminating the problems for us, we still fear, avoid and try not to engage to confront our own problems, and therefore, problems never voluntarily leave us. According to Buddhist points of view, sufferings and afflictions may be arisen as a result of our past karma. Understand this concept, we will never try to blame our problems on others. There is no reason for us to be too strick on ourselves, as human beings, we are all imperfect. Every one of us has at least once done some thing wrong. The important thing is whether or not we recognize and admit our wrong-doings that we have done in the past. If we admit that we're mistaken, there will be room for correction.



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

A religion, especially an advanced religion like Buddhism, includes philosophy, morality, and ethics. Indeed, Buddhism can be said to consist almost entirely of the teaching of philosophy and morality. However, when we make a profound study of the teaching, we find there is something beyond this that touches our hearts directly. It is like a light that envelops us warmly and shines brightly, illuminating our way. It is something that enlivens us and allows us to develop fully according to our true potential. In other words, Buddhism is the teaching within the minds of all living beings. We can call all the truth, the Buddha's teaching or it can be called no teaching at all because it's the truth, it goes beyond human words. However, sincere Buddhists should always remember that the mind, the Buddha, and living beings are one and undifferentiated. Thus, no matter what religion you belong to, as long as you are a living being, Buddhism counts you as part of it for all living beings have the Buddha-nature.

According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," some prefer to call the teaching of the Buddha a religion, others call it a philosophy, still others think of it as

both religion and philosophy. It may, however, be more correct to call it a “Way of Life”. But that does not mean that Buddhism is nothing more than an ethical code. Far from it, it is a way of moral, spiritual and intellectual training leading to a complete freedom of mind. The Buddha himself called his teaching “Dhamma-Vinaya”, the Doctrine and the Discipline. But Buddhism, in the strictest sense of the word, can not be called a religion, for if by religion is meant “action of conduct indicating belief in, reverence for, and desire to please, a divine ruling power; the exercise or practice of rites or observances implying this...; recognition on the part of man of some higher unseen power as having control of his destiny, and as being entitled to obedience, reverence, and worship.” Buddhism certainly is not such a religion. In Buddhist thought, there is no awareness or conviction of the existence of a Creator of any form who rewards and punishes the good and ill deeds of the creatures of his creation. A Buddhist takes refuge in the Buddha, but not in the hope that he will be saved by the Master. There is no such guarantee, the Buddha is only a teacher who points out the way and guides the followers to their individual deliverance.

Though we call the teaching of the Buddha “Buddhism”, thus including it among the “isms” and “ologies”, it does not really matter what we label it. Call it religion, philosophy, Buddhism, or by any other name you like. These labels are of little significance to one who goes in search of truth and deliverance. To the Buddha, man is a supreme being, thus, he taught: “Be your own torch and your own refuge. Do not seek refuge in any other person.” This was the Buddha’s truthful word. He also said: “All realizations come from effort and intelligence that derive from one’s own experience. Man is the master of his destiny, since he can make his life better or worse. If he tries his best to cultivate, he can become a Buddha”.

## ***29. Phật Giáo và Khoa Học***

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

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

Mặc dù khoa học không phải là một trong những lời giảng chính trong Phật giáo, những giáo thuyết nhà Phật luôn đồng điệu với khoa học trong mọi thời kỳ. Albert Einstein đã từng khẳng định: “Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được với nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó sẽ là Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao trùm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học.” Cũng theo Egerton C. Baptist: “Khoa học không thể đưa ra một sự quyết đoán nào. Nhưng Phật giáo có thể đương đầu với những thách thức của nguyên tử lực, vì kiến thức siêu việt của Phật giáo bắt đầu nơi, mà ở đó, khoa học kết thúc. Và đây là một chứng minh rõ ràng cho những ai đã từng nghiên cứu về Phật giáo. Chẳng hạn, xuyên qua thiên định, những cấu trúc nguyên tử có thể tìm thấy và được cảm nhận.”

## ***29. Buddhism and Science***

The main teachings of the Buddha focus on the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path. They are called “Noble” because they enoble one who understand them and they are called “Truths” because they correspond with reality. Buddhists neither believe in negative thoughts nor do they believe in pessimistic ideas. In the contrary, Buddhists believe in facts, irrefutable facts, facts that all know, that all have aimed to experience and that all are striving to reach. Those who believe in god or gods usually claim that before an individual is created, he does not exist, then he comes into being through the will of a god. He lives his life and then according to what he believes during his life, he either goes to eternal heaven or eternal hell. Some believe that they come into being at conception due to natural causes, live and then die or cease to exist, that’s it! Buddhism does not accept either of these concepts. According to the first explanation, if there exists a so-called almighty god who creates all beings with all his loving kindness and compassion, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many people are born in poverty and hunger. It is nonsense and unjust for those who must fall into eternal hells because they do not believe and submit themselves to such a so-called almighty god. The second explanation is more reasonable, but it still leaves several unanswered questions. Yes, conception due to natural causes, but how can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the egg and the sperm?

Buddhism agrees on natural causes; however, it offers more satisfactory explanation of where man came from and where he is going after his death. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilized egg. Thus the individual grows, is reborn and develops a personality conditioned by the mental characteristics that have been carried over by the new environment. The personality will change and be modified by conscious effort and conditioning factors like education, parental influence and society and once again at death, re-establish itself in a new fertilized egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism.

Even though Science is not one of the main teachings in Buddhism, Buddhist theories are always in accord with science at all times. Albert Einstein confirmed: "If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism. Buddhism requires no revision to keep it up to date with recent scientific findings. Buddhism does not need to surrender its views to science, because it embraces science as well as goes beyond science." Also according to Egerton C. Baptist: "Science can give no assurance. But Buddhism can meet the Atomic challenge, because the supermundane knowledge of Buddhism begins where science leave off. And this is clear enough to anyone who has made a study of Buddhism. For, through Buddhist meditation, the atomic constitudes making up matter have been seen and felt."

### ***30. Thế Giới Hòa Bình và Chiến Tranh theo Quan Điểm Đạo Phật***

Theo quan điểm Phật giáo, để tạo dựng một thế giới tốt hơn, một thế giới hòa bình, tương hợp, trong đó mọi dân tộc đều biết yêu thương lẫn nhau, chúng ta phải khởi sự bằng cách tu tập chính mình. Vì cộng nghiệp của thế giới không có gì khác hơn là phản ảnh nghiệp báo của từng cá nhân lập nên cái thế giới ấy. Muốn tu tập "nghiệp" chúng ta phải bắt đầu từ tâm. Vì mọi thứ hành động không có gì khác hơn là những biểu hiện ra ngoài của sự việc đang xảy ra trong tâm. Nếu như tâm chúng ta chứa đầy sân hận, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ tạo nên nhiều kẻ thù. Nếu tâm chúng ta chứa đầy tình thương thì chúng ta sẽ có nhiều bạn hữu hơn. Việc gì đang khuấy động trong tâm tự phát lộ ra thế giới bên ngoài. Như vậy mọi việc đều tùy thuộc vào cái tâm của con người. Đức Khổng Phu Tử cũng suy nghĩ như vậy khi Ngài nói: "Tâm có chính thì hình mới tốt. Hình có tốt thì nhà mới hòa. Nhà có hòa thì nước mới yên. Nước có yên thì thế giới mới có hòa bình." Như vậy, theo quan điểm Phật giáo, nếu chúng ta muốn có thế giới hòa bình thì trước hết chúng ta phải tự tu sửa lấy mình; chúng ta phải trau dồi cá tánh và chỉnh đốn tâm mình. Khi tự mình đã được cải tiến thì mình mới có thể tạo cho gia đình một đời sống hạnh phúc và hòa hợp. Khi một quốc gia gồm những gia đình hòa hợp tạo nên, thì quốc gia ấy có trật tự. Với những quốc gia có trật tự, chúng ta có thể thiết lập một thế giới hòa bình. Theo Phật giáo, con đường dẫn tới hòa bình là qua sự hòa bình: chúng ta phải phát triển hòa bình ngay trong chính chúng ta nếu chúng ta muốn thiết lập hòa bình trên thế giới. Hiện trạng của thế giới là sản phẩm của việc làm, lời nói và

sự suy nghĩ của những con người tạo nên thế giới này. Nếu mọi người đều thực hành tốt hơn trong việc làm, lời nói và sự suy nghĩ, thì chắc chắn thế giới này sẽ trở nên tốt hơn.

Người Phật tử nên luôn vâng theo lời Phật dạy, nhất là giới thứ nhất là “cấm sát sanh.” Trong hơn 2.500 năm lịch sử Phật giáo, có vài cuộc chiến tranh giữa các nhà sư hay giữa các nhà sư và nhà đương cuộc. Tuy nhiên, sự xâm lăng nhân danh tôn giáo chưa từng được biết đến trong Phật giáo (một quốc gia đi xâm lăng quốc gia khác để truyền bá một tôn giáo chưa từng xảy ra trong các quốc gia theo Phật giáo). Trong quá khứ, lý do mà các vị sư chiến tranh với nhau hay chiến tranh với chính quyền chủ yếu vì tiền bạc và quyền lực chứ không phải để truyền bá Phật giáo. Cũng cùng những lý do ấy với những cuộc chiến tranh giữa các nhà sư và chính quyền tại Nhật. Tại Tích Lan, dưới triều vua Dutthagamani đã đánh lại triều đại Damilas của Tamils vì họ là những kẻ xâm lăng Tích Lan thời đó, chứ vua Dutthagamani chưa bao giờ chủ trương chiến tranh xâm chiếm lục địa Ấn Độ để truyền bá Phật giáo. Đức Phật dạy chúng ta không sát sanh, chứ Đức Phật chưa từng bảo chúng ta đừng đánh lại kẻ thù để bảo vệ tổ quốc.

### ***30. World of Peace and War in Buddhist Point of View***

According to Buddhist point of view, to establish a better world, a world of peace, harmony and mutual love between peoples, we must begin by cultivating ourselves. For the collective karma of the world is nothing but a reflection of the individual karma of the individuals that make up the world. To cultivate our karma we must begin with the mind. Also according to Buddhism, all kinds of action are nothing but outward expressions 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, we will make many friends. What stirs in the mind reveals itself outwardly in the world. Thus everything depends upon the mind of man. Confucius expresses the same idea when he says: “If there be righteousness in the mind, there will be beauty in the character. If there be beauty in the character, there will be harmony in the home. If there be harmony in the home, there will be order in the nation. If there be order in the nation, there will be peace in the world.” Therefore, according to the Buddhist point of view, if we wish to have a peaceful world, we must first begin to improve ourselves; we must cultivate our persons and rectify our minds. If we improve ourselves, then we can build up a happy and harmonious family life. When a nation is made up of harmonious families, then the nation will be well-ordered. And with well-ordered nations, we can establish peace in the world. According to Buddhism, the way to peace lies through peace: we must develop peace within ourselves if we hope to establish peace in the world. The condition of the world is the product of the deeds, words, and thoughts of the people that make up the world. If everyone practices better action, better speech, and better thought, then the world will be much better.

Buddhists should always follow the teachings of the Buddha, especially the first precept of “prohibiting killing.” In more than 2,500 years of Buddhist history, there were some cases of fighting between monks, or fighting with civil authorities in Tibet and Japan. However, invasion in the name of religion is unknown in Buddhism (one country invades other countries to spread a religion never happens in any Buddhist countries). In the past, reasons for monks in Tibet fought with other monks and with civil authorities were mainly concerned with

money and power, not with the propagation of Buddhism. The same reasons for the fighting among monks and civil authorities in Japan. In Sri Lanka, king Dutthagamani launched battles to fight against Damilas dynasty of the Tamils who tried to invade Ceyland at the time, king Dutthagamani never put forward any battles with the intention of invasion of the continent of India for the spreading of Buddhism. The Buddha teaches us not to kill, but he never teaches us not to fight against enemies to protect our country.

### ***31. Tánh Thực Tiễn của Phật Giáo***

Phật giáo chỉ nhắm vào những vấn đề thực tiễn, chứ nó không lưu ý đến những vấn đề có tính cách học thuật hay siêu hình học. Theo Kinh Chulamalunkya, Đức Phật đã bày tỏ rất rõ ràng về tính thực dụng trong cách giải quyết mọi vấn đề của Phật giáo. Đức Phật đã dùng câu chuyện ngụ ngôn về một người bị thương. Trong câu chuyện này, người bị thương bởi một mũi tên muốn biết ai là người bắn mũi tên, mũi tên bắn từ phía nào, mũi tên làm bằng xương hay bằng sắt, cái cung làm bằng loại gỗ gì trước khi người ấy cho rút mũi tên ra. Đức Phật muốn ám chỉ thái độ của những người muốn biết nguồn gốc của vũ trụ bất diệt hay không bất diệt, không gian có tận cùng hay không tận cùng, vân vân và vân vân, trước khi người ấy chịu tu tập một tôn giáo. Theo Đức Phật, đây là loại người chỉ biết nhàn đàm hý luận. Những người như vậy sẽ chết đi một cách vô tích sự chứ chẳng bao giờ họ có được câu trả lời về những câu hỏi không thích đáng, giống y như người đàn ông trong câu chuyện ngụ ngôn sẽ chết trước khi anh ta có được những câu trả lời mà anh ta muốn tìm về nguồn gốc và bản chất của mũi tên vậy. Chính vì thế, Đức Phật dạy: “Ưu tiên hàng đầu của con người là giảm thiểu hay loại bỏ khổ đau phiền não, chứ đừng phí thời giờ quý báu vào những đòi hỏi không thích đáng.”

Theo Phật giáo, hành giả tu Phật không khác chi một người đang muốn trốn chạy khỏi tay bọn cướp đi đến gặp phải một khoảng nước bao la trước mặt. Người ấy biết rằng bờ bên này nguy hiểm và bờ bên kia an toàn. Tuy nhiên, không có tàu thuyền gì để đi đến bờ bên kia. Nên người ấy nhanh nhẹn gom góp nhánh lá làm một chiếc bè, và với chiếc bè, người ấy đã qua bờ bên kia một cách an toàn. Chánh Đạo được dạy bởi Đức Phật cũng giống như chiếc bè. Nó có công năng đưa chúng ta từ bến bờ khổ đau phiền não đến bỉ ngạn vô ưu. Trong Phật giáo Đại Thừa, giáo pháp giống như chiếc bè; khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ẩn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Pháp của Phật lại cũng như chiếc bè, sang sông rồi thì bè nên bỏ, đến bờ của Niết Bàn thì chánh pháp còn nên bỏ hà huống phi pháp. Cho nên nói tất cả các pháp được nói ra đều gọi là phiệt dụ, chỉ là phương tiện giúp đáo bỉ ngạn mà thôi.

Trong Phật giáo, Pháp chỉ tất cả mọi phương cách tu hành được dạy bởi Đức Phật mà cuối cùng đưa đến cứu cánh giác ngộ. Chư pháp là phương tiện đưa đến cứu cánh, chứ tự chúng không phải là cứu cánh. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bỉ ngạn. Khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ẩn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của

ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Cũng theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp mà ta giảng dạy chỉ là chiếc bè. Ngay cả Pháp ấy còn phải xả bỏ, huống là phi pháp. Chiếc bè Pháp ấy chỉ nên được dùng để đèo bả nạn, chứ không nên giữ lại.”

### ***31. Pragmatism of Buddhism***

Buddhism addresses only practical problems, not in academic questions and metaphysical theories. According to the Chulamalunkya Sutra, the Buddha expressed very clearly about the pragmatic approach of Buddhism in everything. The Buddha himself made use of the parable of a wounded man. In the story, a man wounded by an arrow wishes to know who shot the arrow, the direction from which it came, whether the arrowhead is made of bone or steel, and what kind of wood the shaft is made of before he will let the arrow be removed. The Buddha wanted to imply the man's attitude with the attitude of those who want to know about the origin of the universe, whether it is eternal or not, finite in space or not, and so on, before they will undertake to practice a religion. According to the Buddha, these people are people of idle talks and pleasure discussions. Such people will die uselessly before they ever have the answers to all their irrelevant questions, just as the man in the parable will die before he has all the answers he seeks about the origin and nature of the arrow. Thus the Buddha taught: “Mankind's most important priority is the reduction and elimination of suffering, and try not to waste the precious time on irrelevant inquiries.

According to Buddhism, a Buddhist cultivator is similar to a man who was trying to escape from a group of bandits came to a vast stretch of water that was in his way. He knew that this side of the shore was dangerous and the other side was safe. However, there was no boat going to the other shore, nor was there any bridge for crossing over. So he quickly gathered wood, branches and leaves to make a raft, and with the help of the raft, he crossed over safely to the other shore. The Noble Eightfold Path taught by the Buddha is like the raft. It would take us from the suffering of this shore to the other shore of no suffering. In Mahayana Buddhism, the teaching is likened a raft; when the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: “My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying.” Buddha's teaching is like a raft, a means of crossing the river, the raft being left when the crossing has been made.

In Buddhism, dharma refers to all the methods of cultivation taught by the Buddha which lead to ultimate enlightenment. They are means that lead to an end, not an end themselves. The Buddha's teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: “My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying.” Also according to the Middle Length Saying, the Buddha taught: “The dharma that I teach is like a raft. Even Dharma should be relinquished, how much the more that which is not Dharma? The Raft of Dharma is for crossing over, not for retaining.”

### ***32. Bức Thông điệp Vô Giá của Đức Phật***

Thông điệp vô giá của Đức Phật hay Tứ Diệu Đế là một trong những phần quan trọng nhất trong giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật đã ban truyền thông điệp này nhằm hướng dẫn nhân loại đau khổ, cởi mở những trói buộc bất toại nguyện để đi đến hạnh phúc, tương đối và tuyệt đối (hạnh phúc tương đối hay hạnh phúc trần thế, hạnh phúc tuyệt đối hay Niết Bàn). Đức Phật nói: “Ta không phải là cái gọi một cách mù mờ ‘Thần linh’ ta cũng không phải là hiện thân của bất cứ cái gọi thần linh mù mờ nào. Ta chỉ là một con người khám phá ra những gì đã bị che lấp. Ta chỉ là một con người đạt được toàn giác bằng cách hoàn toàn thấu triệt hết thấy những chân lý.” Thật vậy, đối với chúng ta, Đức Phật là một con người đáng được kính mộ và tôn sùng, không phải chỉ như một vị thầy mà như một vị Thánh. Ngài là một con người, nhưng là một người siêu phàm, một chúng sanh duy nhất trong vũ trụ đạt đến tuyệt luân tuyệt hảo. Tất cả những gì mà Ngài thành đạt, tất cả những gì mà Ngài thấu triệt đều là thành quả của những cố gắng của chính Ngài, của một con người. Ngài thành tựu sự chứng ngộ tri thức và tâm linh cao siêu nhất, tiến đến tuyệt đỉnh của sự thanh tịnh và trạng thái toàn hảo trong những phẩm hạnh cao cả nhất của con người. Ngài là hiện thân của từ bi và trí tuệ, hai phẩm hạnh cao cả nhất trong Phật giáo. Đức Phật không bao giờ tự xưng mình là vị cứu thế và không tự hào là mình cứu rỗi những linh hồn theo lối thần linh mặc khải của những tôn giáo khác. Thông điệp của Ngài thật đơn giản nhưng vô giá đối với chúng ta: “Bên trong mỗi con người có ngủ ngầm một khả năng vô cùng vô tận mà con người phải nỗ lực tinh tấn trau dồi và phát triển những tiềm năng ấy. Nghĩa là trong mỗi con người đều có Phật tánh, nhưng giác ngộ và giải thoát nằm trọn vẹn trong tầm mức nỗ lực và cố gắng của chính con người.”

### ***32. The Priceless Message from the Buddha***

Priceless Message from the Buddha or the Four Noble Truths is one of the most important parts in the Buddha's Teachings. The Buddha gave this message to suffering humanity for their guidance, to help them to be rid of the bondage of “Dukkha” and to attain happiness, both relative and absolute (relative happiness or worldly happiness, absolute happiness or Nirvana). These Truths are not the Buddha's creation. He only re-discovered their existence. The Buddha said: “I am neither a vaguely so-called God nor an incarnation of any vaguely so-called God. I am only a man who re-discovers what had been covered for so long. I am only a man who attains enlightenment by completely comprehending all Noble Truths.” In fact, the Buddha is a man who deserves our respect and reverence not only as a teacher but also as a Saint. He was a man, but an extraordinary man, a unique being in the universe. All his achievements are attributed to his human effort and his human understanding. He achieved the highest mental and intellectual attainments, reached the supreme purity and was perfect in the best qualities of human nature. He was an embodiment of compassion and wisdom, two noble principles in Buddhism. The Buddha never claimed to be a savior who tried to save ‘souls’ by means of a revelation of other religions. The Buddha's message is simple but priceless to all of us: “Infinite potentialities are latent in man and that it must be man's effort and endeavor to develop and unfold these possibilities. That is to say, in each man, there exists the Buddha-nature; however, deliverance and enlightenment lie fully within man's effort and endeavor.”



### ***33. Quan Niệm của Phật Giáo về Tiền Định***

Phật giáo không để tâm đến các thuyết tất định hay bất định, bởi vì Phật giáo chủ trương lý thuyết tự do ý chí giữa các lãnh vực nhân sinh. Do đó, Phật giáo không liên hệ đến thuyết định mệnh, nó không chấp nhận sự hiện hữu của một định mệnh. Theo đạo Phật, chúng sanh mọi loài nhận đời sống hiện hữu như là kết quả tự tạo, và ngay ở hiện tại, chúng cũng đang tự tạo lấy kết quả. Sống chết không phải là định mệnh có trước cho một chúng sanh, mà chỉ đơn thuần là hậu thân của nghiệp. Ai hành động, sớm muộn gì rồi cũng phải gặt lấy hậu quả, chứ không ai có khả năng quyết định vận mạng của ai trong vũ trụ này cả. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật đã dạy: “Tất cả chúng ta đều là kết quả của những gì chúng ta đã tư tưởng; nó nường tựa trên các tư tưởng của chúng ta.” Vì thế làm gì có chỗ đứng cho quan niệm về “Tạo Hóa” trong đạo Phật.

Theo thuyết định mệnh, mỗi người chúng ta đều có một số phận sẵn mà chúng ta không thể thay đổi cũng như không thể làm gì khác. Như câu nói “Việc gì đến, sẽ đến.” Theo triết lý này, nhân tố ấn định số phận không phải là Thượng Đế có cá tánh theo thuyết thần quyền, mà đúng ra là một sức mạnh bí mật và trừu tượng gọi là “Số phận” vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta, và do đó vượt ngoài khả năng thuyết phục hay dẫn giải của con người. Trong đạo Phật không có cái gọi là số phận. Kỳ thật đạo Phật coi đó là đường nẻo mà chúng sanh phải đi qua (vì nghiệp lực của chính mình). Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tánh, cá tánh sanh ra từ tánh hạnh, tánh hạnh sanh ra từ hành động, và hành động sanh ra từ ý nghĩ, và ý nghĩ phát khởi từ tâm, nên khiến tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng. Thật vậy, tâm là đấng sáng tạo duy nhất được Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh đáng kể trên thế giới. Milton, một thi sĩ người Anh vào thế kỷ thứ 17 nói: “Tâm có thể biến địa ngục thành thiên đường và thiên đường thành địa ngục.” Khi chúng ta nghĩ tốt, hành động của chúng ta không thể xấu. Bằng cách nghĩ tốt, chúng ta sẽ tạo hành động tốt hơn, phát triển tánh hạnh tốt hơn, nhào nặn cá tánh tốt hơn, và hưởng thọ vận mạng tốt hơn. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nẻo ác (ngũ thú).



### ***33. Buddhist Concept on Fate***

Buddhism has no concern with either determinism or determinateness because it is a religion of self-creation. It holds the theory of free will within the sphere of human beings. Buddhism, therefore, has nothing to do with fatalism, for it does not admit the existence of anything like destiny or the decree of fate. According to Buddhism, all living beings have assumed the present life as the result of self-creation, and are, even at present, in the midst of creating themselves. Birth and death are not the predestined fate of a living being but only a corollary of action or karma. One who acts must sooner or later reap the result of such action. Nobody can determine the fate of anybody else in this universe. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "All that we are is the result of what we have thought; it is founded on our thoughts; it is made up of our thoughts." Thus, there is no room for the idea of "Creation" in Buddhism.

According to fatalism, each of us has a fate which we cannot change and about which we can do nothing. As they say "Whatever will be will be." In this philosophy the agent that determines destiny is not, as in the theistic position, a personal God, but rather a mysterious impersonal power called "Fate" which transcends our understanding and hence our ability to persuade or manipulate. In Buddhism, there exists no such "destiny." In fact, Buddhism considers this as a way or a path of going. Our destiny issues from our character, our character from our habits, our habits from our acts, and our acts from our thoughts. And since thoughts issue from the mind the ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world. As Milton, an English poet in the seventeenth century, says: "The mind can make a heaven of hell, and a hell of heaven." If we think good thoughts, our acts cannot be bad. By thinking good thoughts, we will produce better actions, develop better habits, mold better characters and inherit better destiny. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five gati (destinations, destinies).

### ***34. Phật Giáo và Tri Thức***

Về tri thức luận, Phật giáo không bàn đến nhiều như các triết học khác. Đối với nguồn gốc của nhận thức, Phật giáo nhìn nhận có thế giới của cảm giác hay thế giới hiện lượng (Pratyaksa-pramana); thế giới của suy luận hay thế giới tỷ lượng (Anumana); thế giới của trực giác thuần túy hay thế giới thiền định (dhyana). Như vậy, các giác quan, lý tính và kinh nghiệm nội tại sẽ cung ứng cho nội dung của tri thức. Ngoài ra, bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể viện tới Thánh Giáo Lượng (Agama) tức ngôn ngữ được phát ra từ thế giới của giác ngộ viên mãn (Bodhi), nghĩa là ngôn ngữ của Phật, đấng giác ngộ. Ngay cả nhận thức, Phật giáo cũng dựa trên cơ sở thực tiễn của chân lý nhân quả, chứ không nhận thức bất cứ thứ gì một cách mù quáng. Theo văn chương Phật giáo thì Đức Phật phê bình những nghi thức mê muội của những người Bà La Môn và tổ giáo các đạo sĩ đã đặt ra những tập tục này chỉ với lý do là moi tiền của người giàu và chiếm được quyền hành mà thôi. Tuy nhiên, sự phê bình này đưa đến việc thách thức thẩm quyền của kinh Vệ Đà mà các giáo sĩ Ấn Độ giáo xem là thiêng liêng. Những giáo sĩ Bà La Môn từ chối không chấp nhận thuyết nhân quả. Họ tiếp tục theo đuổi tà kiến, không tương hợp với giáo lý nhà Phật. Tà kiến này khởi lên từ quan

niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Ngược lại, Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Về sau này, luận sư Pháp Xứng phê bình giáo thuyết Bà La Môn về thẩm quyền đặc biệt của kinh Vệ Đà, vì các giáo sĩ này cho rằng kinh Vệ Đà là những lời mặc khải của Thượng đế, những điều mà ngài Pháp Xứng cho rằng không ai có thể xác minh được. Ngược lại, Đức Phật dạy những điều mà ai cũng có thể xác minh được. Tuy nhiên, việc xác minh trọn vẹn những giáo lý của Đức Phật được coi là không thể được với những ai mà nhãn quan còn bị vô minh che phủ. Về tri thức luận, Phật giáo không bàn đến nhiều như các triết học khác. Đối với nguồn gốc của nhận thức, Phật giáo nhìn nhận có thế giới của cảm giác hay thế giới hiện lượng (Pratyaksa-pramana); thế giới của suy luận hay thế giới tỷ lượng (Anumana); thế giới của trực giác thuần túy hay thế giới thiền định (dhyana). Như vậy, các giác quan, lý tính và kinh nghiệm nội tại sẽ cung ứng cho nội dung của tri thức. Ngoài ra, bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể viện tới Thánh Giáo Lượng (Agama) tức ngôn ngữ được phát ra từ thế giới của giác ngộ viên mãn (Bodhi), nghĩa là ngôn ngữ của Phật, đấng giác ngộ.

### ***34. Buddhism and Epistemology***

Concerning epistemological questions, Buddhism has much more to say than any other philosophy. As sources of cognition Buddhism recognizes the world of sensation (Pratyaksa-pramana), the world of inference (anumana) and the world of pure intuition (dhyana). Thus sense-data, reason and inner experience resulting from intuition will all provide the content of knowledge. Besides these we can appeal in every case to the Word that has been uttered from the world of perfect enlightenment (Bodhi), i.e., the Buddha (the Enlightened). Even in the epistemological questions, Buddhism always bases on the truth of "Cause and Effect" or the truth of "Karma and Retribution" to solve most the world problems, not to utilize any blind faith in the epistemological questions. According to Buddhist literature, the Buddha ridiculed all deluded rituals of the Brahmins and accused the priests of fabricating them for no better reason than to make money from the wealthy and to manipulate the power. However, this ridicule of Brahman rituals led to challenging the authority of the Vedic literature that the Brahman priests considered sacred. These Brahman priests refused to accept the theory of causation. They continued to follow perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. On the contrary, Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Later Dharmakirti criticized the Brahmanical doctrine of the

special authority of the Veda, which the Brahmans supposed had been revealed to human beings by God, which no one can confirm. On the other hand, the Buddha taught nothing but principles that every human being could confirm. However, a full confirmation of the Buddha's teachings was said to be impossible for a person whose vision was still clouded by delusions. Concerning epistemological questions, Buddhism has much more to say than any other philosophy. As sources of cognition Buddhism recognizes the world of sensation (Pratyaksa-pramana), the world of inference (anumana) and the world of pure intuition (dhyana). Thus sense-data, reason and inner experience resulting from intuition will all provide the content of knowledge. Besides these we can appeal in every case to the Word that has been uttered from the world of perfect enlightenment (Bodhi), i.e., the Buddha (the Enlightened).

### ***35. Phật Giáo và Cái Gọi Là “Đấng Sáng Tạo”***

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

Ngoại đạo tin rằng có một đấng tạo hóa hay thượng đế có thể tự ý tạo dựng nên vạn vật. Nói cách khác, mọi sự vật, họa phúc, xấu tốt, vui khổ trên thế gian đều do quyền năng của một đấng tạo hóa tối cao, một vị chúa tể duy nhất sáng tạo có quyền thưởng phạt. Đạo Phật, ngược lại, không phải là một hệ thống của niềm tin và sự thờ phượng mù quáng. Đức Phật dạy rằng không có cái gọi là “Thượng đế sáng tạo.” Chúng sanh không được sáng tạo bởi một đấng thượng đế hay đấng tạo dựng, cũng không phải là kết quả của tiến trình tiến hóa lâu dài như đã đề nghị trong thuyết tiến hóa của Darwin. Theo kinh Trung Bộ, thế giới tự nhiên và con người không phải là sản phẩm của bất kỳ mệnh lệnh sáng tạo của một đấng sáng tạo nào, mà chúng chỉ đơn thuần là những kết quả của tiến trình tiến hóa mà thôi. Trong đạo Phật, không có những thứ như lòng tin theo giáo điều hay lòng tin vào đấng tối thượng. Thật ra, Phật giáo không tin rằng có một đấng tuyệt đối siêu việt hơn con người. Chính vì vậy mà Đức Phật thuyết giảng về thập nhị nhân duyên hoặc lý duyên khởi. Pháp duyên khởi nhấn mạnh các pháp đều tùy thuộc lẫn nhau cả về hai mặt hiện tượng lẫn bản thể, cùng đồng sanh và đồng diệt với các pháp khác. Không có thứ gì có thể tồn tại độc lập hoặc có thể nói là tự tồn tại. Phật giáo không tin rằng có một thực thể duy nhất trong vũ trụ; và Phật giáo cũng không chấp nhận khái niệm nhất thần của một đấng Tuyệt Đối như là một thực thể tối hậu. Theo giáo thuyết của Đức Phật thì lúc nào cũng có con người, không nhất thiết là ở hành tinh này của chúng ta. Sự xuất hiện của một thân thể vật chất của con người tại bất cứ nơi nào đều bắt đầu với sự phát sinh tinh thần của “nghiệp chúng sanh.” Chính cái tâm, chứ không phải là thân thể vật chất là căn nguyên của tiến trình này. Con người không phải là sản phẩm đặc biệt của cái gọi là Thượng đế, và con người không được độc lập với những

hình thức tái sinh khác của chúng sanh và có thể tái sinh trong lục đạo. Cũng như vậy, những chúng sanh khác cũng có thể tái sinh làm người.

Các tôn giáo khác cho rằng Thượng đế ban giáo pháp của Ngài dưới hình thức một thông điệp cho một người, rồi người này truyền bá đến những người khác, cho nên họ cần phải tin người này dù rằng cái gọi là “Đấng Sáng Tạo” mà người đó tuyên bố lúc nào cũng vô hình đối với họ. Còn trái lại, bất cứ khi nào Đức Phật nói việc gì, việc đó đã được Ngài trải nghiệm giá trị của nó qua bản thân Ngài như một con người bình thường. Ngài tuyên bố không có thần linh. Không bao giờ Ngài cho rằng bất cứ việc gì là đều do nhận được từ nguồn tin bên ngoài. Trong suốt quá trình hoằng pháp của Ngài, Ngài luôn khẳng định các người dự thính cứ tự do hỏi Ngài, chất vấn Ngài về giáo lý của Ngài để tự họ có thể hiểu được chân lý. Chính vì vậy mà Ngài khẳng định: “Hãy đến xem nhận xét, chứ không phải đến để tin.” Phật tử chơn thuần nên tự hỏi cái nào đáng tin cậy hơn, lời xác nhận do kinh nghiệm bản thân của một người có thật, hay tin cậy vào một người mà họ cho rằng đã nghe thấy từ một người nào đó và người này lúc nào cũng vô hình.

### ***35. Buddhism and a So-Called “Creator”***

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

Externalists believe that there exists a so-called “Creator” or “Almighty God” who makes (creates) and transforms all being at his will. The Buddha taught that there is no so-called “Creator God.” Human beings were not created by a creator god, nor are they the result of a long process of evolution, as suggested by Darwinian and Neo-Darwinian evolutionary theory. According to the Digha Nikaya sutra, both physical world and beings are not the products of any creator, but merely the products of an evolutionary process. In other words, everything in this world whether good or bad, lucky or unlucky, happy or sad, all come from the power of a supreme Creator, the only Ruler to have the power of reward and punishment. Buddhism, in the contrary, is not a system of blind faith and worship. In Buddhism, there is no such thing as belief in a body of dogmas which have to be taken on faith, or such belief in a Supreme Being. As a matter of fact, Buddhism does not believe that there exists a so-called Absolute God that is essentially transcendent to human beings. So the Buddha teaches “Dependent Co-origination” or “Conditional Co-production” as the dharma or the truth. This teaching emphasizes that everything is temporally and ontologically interdependent, co-arising and co-ceasing with everything else. Nothing exists independently, or can be said to be self-existing. Buddhism does not believe the notion of ‘one enduring reality underlying the universe’; nor does Buddhism accept the monotheistic notion of One Absolute God as the ultimate reality. According to the Buddha’s teaching, there have always been people, though

not necessarily on our planet. The appearance of physical human bodies in anywhere begins with the mental generation of human karma. Mind, not physical body, is the primary factor in this process. Human beings are not a special product of a so-called God and are not independent of the other forms of sentient life in the universe and can be reborn in others of the six paths of rebirth. Likewise, other sentient beings can be reborn as human beings.

Other religions believe that God gives his doctrine in the form of a message to one man who then spread it to others, so they must believe what the man has said even though the so-called “Creator” he has claimed is always invisible to them. The Buddha on the other hand, whenever the Buddha spoke anything, it was because he had personally experimented the validity of the saying for himself as an ordinary human being. He claimed no divinity. He never claimed anything like receiving knowledge from outside sources. Throughout His ministry He always asserted that His listeners were free to question Him and challenge His Teachings so that they could personally realize the truth. Therefore He said: “Come and see, not come and believe.” Sincere Buddhists should ask ourselves which is more to reliable, the testimony of one who speaks from personal experience, or that of one who claims to have heard it from someone else who is always invisible.

### ***36. Đạo Phật Chết***

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

### ***36. Dead Buddhism***

Dead Buddhism is a kind of Buddhism with its superfluous organizations, classical rituals, multi-level offerings, dangling and incomprehensible sutras written in strange languages which puzzle the young people. In their view the Buddhist pagoda is a nursing home, a place especially reserved for the elderly, those who lack self-confidence or who are superstitious. Furthermore, there exists a dead Buddhism when the Buddhadharma is only in talking, not in practice. It's not enough to say that we believe in the Buddha; it's better not to know the Buddhadharma than knowing it only for talking. Time flies really fast like a flying arrow, and days and months fly by like a shuttlecock. The water waves follow one after another. Life is

passing quickly in the same manner. Impermanence avoids nobody, youth is followed by old age moment after moment, and we gradually return to the decay and extinction of old age and death, leaving no trace or shadow. Sincere Buddhists should always remember that if we merely believe in Buddhism without practicing, it's no better than believing in a dead Buddhism. It's like going into a restaurant and reading the menu to enjoy ourselves without ordering any food for eating. It does not benefit us in the least. Thus, we should always bear in mind that if the Way is not put in practice, it's a dead or dead-end Way; if the virtue is not achieved by cultivating, it's not a real virtue.

### ***37. Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo***

Hôn nhân theo tự điển nghĩa là sự liên hệ hỗ tương giữa một người nam và một người nữ. Họ kết hợp với nhau theo một kiểu cách đặc biệt về sự lệ thuộc vào nhau trên pháp lý xã hội với mục đích là cùng nhau tạo dựng và duy trì gia đình. Trong hôn nhân thật sự, người chồng và người vợ nghĩ nhiều đến những người trong gia đình hơn là nghĩ đến chính họ. Họ hy sinh vì lợi ích của gia đình hơn vì lợi ích của chính cá nhân họ. Trong đạo Phật, nếu chưa có đại duyên xuất gia thì không có gì sai trái với việc kết hôn; tuy nhiên, việc lập gia đình phải được xem như là một tiến trình của đời sống và Phật tử tại gia phải coi đây như là cơ hội tốt cho họ thực hành những điều tu tập. Nhiều người đã biến đời sống hôn nhân của họ thành một cuộc sống khổ sở vì thiếu sự cảm thông, lòng khoan dung và kiên nhẫn. Nghèo không phải thực sự là nguyên nhân chính dẫn đến cuộc sống không hạnh phúc ví hàng ngàn năm trước đây con người vẫn có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc mà không cần đến vật chất của cải của thời đại hôm nay. Chồng và vợ lúc nào cũng phải tương kính lẫn nhau, họ phải học cách chia sẻ những vui buồn trong đời sống hằng ngày. Tương kính và cảm thông là hai thứ quan trọng nhất trong cuộc sống hạnh phúc gia đình.

Không có nghi thức làm lễ cho việc kết hôn trong giáo điển Phật giáo, và chư Tăng thường tránh né không tham dự vào nghi thức cưới hỏi, cũng không lấy gì làm ngạc nhiên vì nhấn mạnh của Đức Phật là cộng đồng tu viện mà các thành viên phải tự mình tách rời khỏi cuộc sống thế tục và những quan ngại của cuộc sống ấy. Hôn nhân thường được Phật giáo xem như một phần của tiến trình sanh, lão, bệnh và tử, và cuộc sống gia đình thường được các giáo điển Phật giáo xem như là làm cho con người liên hệ tới một mạng lưới rối rắm dẫn tới khổ đau phiền não là không thể tránh được. Hơn nữa, Ba la đề mộc xoa chứa đựng một đoạn văn như sau: “Nếu ai trong Tăng đoàn hành sử như làm mai mối, mang một người nam và một người nữ lại với nhau, hoặc cho mục đích kết hôn hay chỉ với mục đích của một lần giao hợp mà thôi, thì vị Tăng ấy phạm tội phải nên sám hối trước Tăng đoàn.” Dù vậy, việc chư Tăng được mời đi dự tiệc cưới cũng rất thường. Nếu họ chọn đi dự tiệc cưới, họ nên tới đó tụng kinh cầu an và hạnh phúc cho cái gia đình mới này. Tuy nhiên họ không nên giữ bất cứ vai trò nào trong nghi thức cưới hỏi. Chư Tăng Ni phải nên luôn nhớ rằng việc cưới hỏi là việc của thế tục nên phải được thực hiện bởi người thế tục. Ngày nay một số giáo hội có chuẩn bị nghi thức cưới hỏi nhằm đáp ứng nhu cầu và niềm tin của các Phật tử tại gia và khi chư tăng được mời đến dự lễ cưới, họ thường nguyện cầu chúc phúc và thuyết giảng nhằm giúp đỡ đôi vợ chồng mới. Tuy nhiên, dù có những cải cách, phần lớn chư Tăng Ni có khuynh

hướng nhận thấy rằng tham dự vào đám cưới là không thích hợp và vi phạm giới luật nhà Phật.

Trong Phật giáo, không có sự khuyến khích về hôn nhân thế tục, nhưng Đức Phật tán thán những cặp vợ chồng sống hạnh phúc với nhau. Đức Phật cũng khuyên dạy các đệ tử tại gia làm sao có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Những bài giảng của Đức Phật về nền tảng đạo đức Phật giáo trong xã hội trong kinh Thi Ca La Việt, phác họa mẫu mực căn bản trong mối quan hệ vợ chồng, cha mẹ và con cái, nêu những bổn phận ràng buộc với nhau, nhấn mạnh đến những khía cạnh thiết yếu của cuộc chung sống. Theo Đức Phật, văn hóa tương hợp giữa chồng và vợ là một trong những yếu tố đem lại thành công trong hạnh phúc lứa đôi, vì hôn nhân không đơn giản chỉ là nhục dục và lãng mạn. Nhiều vấn đề hôn nhân phát xuất từ sự thiếu khả năng của người hôn phối trong việc nhận thức những hy sinh trong hôn nhân. Như vậy, giáo lý Phật giáo cũng nhằm mang lại an vui và hạnh phúc, khuyến khích luân lý tình dục, thỏa mãn tâm lý và phúc lợi vật chất cho cả chồng lẫn vợ.

Vào thời Đức Phật, Ngài không nói gì về việc sinh hoạt tình dục trước hôn nhân, và không có luật nào nghiêm cấm những sinh hoạt này cho người tại gia. Chúng ta có thể suy luận rằng nếu cả hai người trong cuộc đều đến tuổi trưởng thành và đồng thuận việc này, họ hoàn toàn chịu trách nhiệm về những hành động của họ, miễn là việc làm của họ đừng làm tổn hại tới người khác. Tuy nhiên, việc làm này bị nghiêm cấm nếu một trong hai người này còn ở tuổi vị thành niên (vẫn còn dưới sự kiểm soát của cha mẹ), và nếu việc này làm cha mẹ và những người trong gia đình của người trẻ đó buồn phiền. Đức Phật dạy: “Tình yêu hôn nhân giữa người chồng và người vợ dĩ nhiên là một yếu tố quan trọng trong việc tạo lập gia đình và xã hội. Tuy nhiên, người ta có xu hướng trở thành bị ràng buộc quá nhiều vào tình yêu như thế và trở thành ích kỷ trong tình yêu. Họ có thể không biết đến cái tình yêu rộng lớn hơn mà họ nên có đối với tất cả chúng sanh.” Mặc dầu theo luật nhà Phật, Tăng Ni phải sống đời độc thân. Họ có thể đã từng có gia đình trước khi xuất gia; tuy nhiên, sau khi xuất gia họ phải từ bỏ cuộc sống thế tục.

Tại Nhật Bản vào thời Minh Trị Phục Hưng vào khoảng giữa thế kỷ thứ 19, chính phủ muốn những người xuất gia lập gia đình. Vì vậy mà bây giờ tại Nhật có cả hai dòng truyền thừa xuất gia độc thân và xuất gia có gia đình cho cả Nam lẫn Nữ, và giới luật mà họ phải trì giữ cũng khác nhau trong các truyền thống Phật giáo khác nhau. Chỉ trừ Bát Quan Trai giới là lãnh thọ trong một ngày, còn tất cả những giới khác phải lãnh thọ suốt đời. Có những trường hợp không đoán trước được, chư Tăng Ni không thể giữ giới được nữa, hoặc giả không còn muốn thọ lãnh giới luật nữa. Trong trường hợp đó, chư Tăng Ni có thể thưa với một vị thầy, hay chỉ cần nói với một người có thể nghe và hiểu để xin hoàn trả lại những giới luật mà mình đã thọ lãnh là được.

### ***37. “Marriage” according to the Buddhist Point of View***

According to the dictionary, marriage means a mutual relationship of a man and a woman. They are joined in a special kind of social legal dependence for the purpose of founding and maintaining a family. In a true marriage, husband and wife think more of the partnership or of their family than they do of themselves. They sacrifice for the sake of their family more than for themselves. In Buddhism, if you don't have the great opportunity to renounce the world, there is nothing wrong with getting marriage; however, marriage should



be considered as a process of life and should be treated as a good opportunity for a lay Buddhist to put his or her cultivation into practice. Many people turn their marriage life a miserable one due to lack of understanding, tolerance and patience. Poverty is not really the main cause of an unhappy life, for thousands of years ago people still had a happy married life without that much materials of nowadays society. Husband and wife need to respect each other at all times; they also need to learn to share the pleasure and pain of everything in their daily life. Mutual respect and understanding are extremely important for a happy family life.

There are no canonical Buddhist marriage ceremonies, and Buddhist monks have traditionally avoided participation in the process of marriage, which is not surprising for the Buddha's emphasis was on a monastic community whose members should dissociate themselves from worldly life and its concerns. Marriage is generally seen in Buddhism as part of a process that leads to birth, aging, and death, and the household life is commonly characterized in Buddhist texts as involving people in a web of entanglements that inevitably lead to sufferings and afflictions. Moreover, the Pratimoksa contains a passage stating: "If some of this Samgha acts as an intermediary, bringing a man and a woman together, whether for the purpose of marriage or for a single act of intercourse, there is an offence of wrongdoing and that monk person should repent before the assembly of monks." Despite this, it is common for monks to be invited to wedding ceremonies. If they choose to attend any wedding ceremonies, they should selected Buddhist texts that pray for peace and happiness in that new family. They do not however, play any role in the ritual joining of the bride and groom in marriage. Monks and nuns should always remember that wedding ceremonies as secular affairs of lay community and should be performed by lay people. Nowadays a number of Buddhist orders prepare wedding rituals in order to meet the needs and belief of their laypeople and when monks are invited to attend such wedding ceremonies, they usually provide blessing prayers and give lectures to help the new couple. Despite these recent innovations, however, most Buddhist monks and nuns tend to see participation in weddings as inappropriate for monks and as a violation of the rules of the Vinaya.

In Buddhism, there is no encouragement in worldly marriage, but the Buddha praised for happy couples. The Buddha also gave instructions as to how lay disciples could live happily in marriage. The discourses of fundamentals of Buddhist social ethic in the Sigalovada Sutra generally lays down the basic pattern of relationships between husband and wife, parents and children, and emphasizing the most essential aspects of their common life. According to the Buddha, cultural compatibility between husband and wife was considered as one of the factors of a successful married life. Marriage is not simply lust and romance. Many of marriage problems arise from the inability to sacrifice from both the husband and wife. Thus, Buddhist teachings also promote enjoyment in life, moralization of biological needs, psychological satisfaction and material well being of both husband and wife.

At the time of the Buddha, He didn't speak specifically about premarital sex, and there is no rule to prohibit premarital sex for lay people. We can infer that both parties are consenting adults, then they're completely responsible for their own actions, so long as what they do doesn't harm others. However, if one of the people involved is under the age (still under the control of his or her parents), and if having sexual intercourse with that person would upset the parents and the family, then it's prohibited. The Buddha taught: "Conjugal love between husband and wife is, of course, an important factor in forming the individual

home and society. However, people have a tendency to become attached too much to such love and become selfish in their affections. They are apt to ignore the much larger love they should have for all human beings.” Even though according to the Buddhist laws, monks or nuns must live a celibate life. They may be at one time married before they renounce their worldly life, but after they become monks or nuns, they must renounce the worldly life.

In Japan, during the Meiji Restoration in the mid nineteenth century, the government wanted the ordained ones to marry. Thus in Japan, there are now both married and unmarried lineages of both sexes, and the precepts they keep are enumerated differently from those of other Buddhist traditions. In Japan, the monks’ and nuns’ precepts were altered during Meiji Restoration in the mid-19<sup>th</sup> century, because the government wanted the ordained ones to marry. Thus in Japan, there are now both married and unmarried temple monks and nuns, and the precepts they keep enumerated differently from those of other Buddhist traditions. Except for the eight precepts that are taken for one day, all other precepts are taken for the duration of the life. It may happen that due to unforeseen circumstances, a monk or a nun may not be able to keep the ordination any longer or may not wish to have it. In that case, he or she can go before a spiritual master, or even tell another person who can hear and understand, and return the precepts.

### ***38. Sự Im Lặng Cao Quý***

Đức Phật từ chối mọi sự trả lời về nhiều vấn đề siêu hình. Ngài đã im lặng khi các môn đồ hỏi Ngài xem cái Ngã có tồn tại, xem những người Đại giác có tồn tại sau khi chết bằng cách này hay cách khác, xem thế giới có phải là vĩnh hằng và vô tận hay không, vân vân. Để biện minh cho sự im lặng của mình đối với những câu hỏi này, Đức Phật nói rằng những lời giải thích của Ngài sẽ không giúp ích gì cho ai trên con đường giải thoát, vì chúng không giúp ta chiến thắng đam mê dục vọng để đạt tới trí năng toàn hảo, mà ngược lại chúng chỉ làm cho ta càng xa rời con đường giải thoát mà thôi. Chính vì vậy mà Ngài chỉ nói khi cần thiết. Đức Phật không trả lời những câu hỏi về tự tồn, không tự tồn, thế giới vĩnh cửu, vân vân. Theo Đức Phật, người giữ im lặng là người khôn ngoan vì tránh được hao hơi tổn tướng cũng như những lời nói tiêu cực vô bổ.

Đức Phật luôn giữ im lặng trước những câu hỏi không ăn nhập gì đến tu tập. Một hôm có người nói với Phật y sẽ nhập bọn các đệ tử của Ngài nếu Ngài đưa ra được những giải đáp sáng tỏ về các vấn đề như Phật sống mãi hay không, nếu thế thì cái gì sẽ xảy ra sau khi Ngài chết? Nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ là gì và vũ trụ rồi sẽ giống như cái gì trong tương lai? Tại sao loài người sống và cái gì xảy ra sau khi chúng ta chết? Vân vân và vân vân. Nếu người ấy hỏi để vấn nạn Phật thì Ngài chỉ im lặng. Ví bằng Ngài thấy rằng người ấy hỏi để học thì Ngài sẽ trả lời như thế này: “Giả sử bạn bị trúng một mũi tên tẩm thuốc độc, có một y sĩ đến để nhổ mũi tên ấy ra khỏi thân thể của bạn và trị vết thương cho lành, trước tiên bạn có hỏi ông ta những vấn đề như mũi tên được làm bằng thứ gì, thuốc độc được chế bằng thứ gì, ai bắn mũi tên đó, và nếu y sĩ không trị vết thương, cái gì sẽ phải xảy ra, vân vân và vân vân; và từ chối chữa trị trừ phi y sĩ trả lời tất cả những vấn đề đó để thỏa mãn bạn? Bạn sẽ chết trước khi nhận được những giải đáp.” Trong thí dụ này, Phật khuyến cáo các người hỏi nếu là đệ tử của Ngài thì đừng nên phí mất thời gian về những vấn đề quá sâu xa ngoài tầm

lãnh hội của một người thường, có thể sau thời gian dài tu tập theo nhà Phật thì tự nhiên sẽ thấu hiểu.

Theo Triết Học Trung Quán, sự im lặng bí ẩn của Đức Phật đối với những câu hỏi có tính cách siêu hình căn bản nhất đã thúc đẩy Bồ Tát Long Thọ nghiên cứu tìm hiểu lý do tại sao Đức Phật lại giữ im lặng. Có phải Đức Phật chủ trương “Bất khả tri” như một số người Tây phương nghiên cứu Phật Giáo đã nghĩ? Nếu không thì vì lý do gì mà Ngài giữ thái độ im lặng? Qua một cuộc nghiên cứu đối với sự im lặng này, Long Thọ đã đặt ra biện chứng pháp. Có một số câu hỏi trừu tượng mà Đức Phật cho là “Vô ký,” tức là những giải đáp mà Ngài cho rằng không thể diễn đạt. Trong những chú giải của Nguyệt Xứng về Trung Luận, Ngài đã từng nói về chuyện Đức Thế Tôn đã tuyên bố về mười bốn sự việc không thể thuyết minh được như sau: Thế giới phải chăng là...vĩnh hằng, không vĩnh hằng, hoặc vừa vĩnh hằng vừa không vĩnh hằng, hoặc chẳng phải vĩnh hằng mà cũng chẳng phải không vĩnh hằng. Phải chăng thế giới là...hữu biên, vô biên, hoặc vừa hữu biên vừa vô biên, hoặc chẳng phải hữu biên mà cũng chẳng phải vô biên. Phải chăng sau khi Như Lai nhập diệt... Ngài vẫn tồn tại, Ngài không còn tồn tại, hoặc Ngài vừa tồn tại vừa không tồn tại, hoặc Ngài chẳng tồn tại mà cũng chẳng không tồn tại. Phải chăng linh hồn và thể xác đồng nhất, hay không đồng nhất.

Theo Kinh Trung Bộ II, kinh Tiểu Malunkyaputta, Đức Phật nhắc nhở tôn giả Malunkyaputta: “Này Malunkyaputta! Có các vấn đề không được Như Lai giải thích, bị Như Lai bỏ sang một bên, hay không được Như Lai quan tâm tới; đó là: ‘Thế giới thường hằng, hay vô thường? Vũ trụ hữu biên hay vô biên? Sinh mạng và thân là một hay sinh mạng và thân là khác? Như Lai tồn tại sau khi chết hay Như Lai không tồn tại sau khi chết? Như Lai vừa tồn tại, vừa không tồn tại sau khi chết? Như Lai không tồn tại cũng không không tồn tại sau khi chết?’ Giải thích những vấn đề này chỉ tốn thời gian vô ích.”

### ***38. Noble Silence***

Buddha Sakyamuni refrained from giving a definitive answer to many metaphysical questions of his time. This is often referred to as the silence of the Buddha. He always remained silent when the students asked him if the self exists or not, if an enlightened one continues to exist after his death, if the world is eternal and unending or not. The Buddha explained that he was silent on these questions because answers to them would in no way further progress on the path; these answers would not contribute to overcoming of the passions nor to the attainment of wisdom. Thus the Buddha speaks only when necessary: Buddha Sakyamuni refrained from giving a definitive answer to many metaphysical questions of his time (questions of self-exists, not self-exists, if the world is eternal, or unending or no, etc). According to the Buddha, a silent person is very often a wise person because he or she avoids wasting energy or negative verbiage.

The Buddha always remains silent toward irrelevant questions. One day a certain man said to the Buddha that he would join the band of his disciples if the Buddha would give clear answer to the questions: Would the Buddha ever die, and, if so, what would become of him after death? What was the first cause of the universe, and what was the universe going to be like in the future? Why do men live and what becomes of them after death? If the person asks because he wants to cause troubles for the Buddha, the Buddha will remain silent. If the person asks because he wants to study, the Buddha’s answer was to the following effect:

“Suppose you were shot by a poison arrow and a physician came to draw the arrow from your body and to dress the wound, would you first ask him questions as to what the arrow was made of, what the composition of the poison was, and who shot the arrow, and, if the physician did not dress the wound, what was going to happen, and such blissful questions, and refuse the treatment until the physician answered all the questions to your satisfaction? You would be dead before you obtained the answers.” In this parable the Buddha advised the questioner to become his disciple without wasting his time on problems which were too profound to be understood by an ordinary man, probably a long cultivation as a disciple of the Buddha he might come to understand.

According to the Madhyamaka Philosophy, the mysterious silence of the Buddha on most fundamental questions of Metaphysics led him to probe into the reason of that silence. Was the Buddha agnostic as some of the European writers on Buddhism believe him to be? If not, what was the reason of his silence? Through a searching inquiry into this silence was the dialectic born. There are well-known questions which the Buddha declared to be *avyakṛta* or the answers to which were inexpressible, Cadrakīrti enumerates them in his commentary on the Madhyamaka Sastra that the Buddha announced fourteen things to be inexpressible: Whether the world is...eternal, not eternal, both eternal and not eternal, neither eternal nor not eternal. Whether the world is...finite, infinite, both finite and infinite, neither finite nor infinite. Whether the Tathagata...exists after death, does not exist after death, either exists or does not exist after death, neither exists nor does not exist after death. Whether the soul is...identical with the body, or different with the body.

According to Majjhima Nikaya II, Cula Malunkyaṇḍita Sutta, the Buddha reminded Malunkyaṇḍita: “Malunkyaṇḍita, there are problems unexplained, put aside and ignored by the Tathagata; namely: ‘The world is eternal, or it’s not eternal. The universe is finite, or it is infinite. Life is the same as body, or life is one thing and body another. The Tathagata exists after death, or the Tathagata does not exist after death. The Tathagata both exists and does not exist after death. The Tathagata neither exists nor not exists after death.’ To explain these things is a waste of time.”

### ***39. Chúng Sanh***

Chúng sanh bao gồm chúng hữu tình và chúng vô tình. Chúng hữu tình là những chúng sanh có tình cảm và lý trí; trong khi chúng vô tình là những chúng sanh không có tình cảm và lý trí. Như vậy, hữu tình chúng sanh là những chúng sanh có tâm thức; trong khi vô tình chúng sanh tự sinh tồn bằng chính cơ thể của mình và những gì lấy được từ ánh nắng mặt trời, đất và không khí. Thực vật không được xem là loài hữu tình vì chúng không có tâm thức. Chúng sanh nói chung, kể cả vương quốc thảo mộc (những chúng sanh vô tình); tuy nhiên, từ “*sattva*” giới hạn nghĩa trong những chúng sanh có lý lẽ, tâm thức, cảm thọ; hay những chúng sanh có tri giác, nhạy cảm, sức sống, và lý trí. Theo Phật giáo, bất cứ sinh vật có thần thức và sống trong lục đạo (trời, người, a-tu-la, súc sanh, ngạ quỷ, và địa ngục). Có thể nói rằng tất cả chúng sanh đều có tánh giác hay Phật Tánh. Từ “Chúng sanh” nói đến tất cả những vật có đời sống. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh

trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Tuy nhiên, đa phần chúng sanh là những phạm nhân ngu dốt tối tăm, luôn xét mình là một kẻ phạm phu đầy tham sân si, cùng với vô số tội lỗi chất chồng trong quá khứ, hiện tại và vị lai, từ đó sanh lòng tầm quý, rồi phát nguyện tu tâm sửa tánh, sám hối, ăn năn, y theo lời Phật Tổ đã dạy mà hành trì, tu tập, như là tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, vân vân, cầu cho nghiệp chướng chóng được tiêu trừ, mau bước lên bờ giác trong một tương lai rất gần.

Trong triết lý Phật giáo, chúng sanh là một sinh vật có lý trí, nghĩa là sinh vật ấy biết được những gì đang xảy ra quanh mình và có khả năng suy tưởng. Trong văn học tâm lý của Phật giáo, để làm một chúng hữu tình phải có đủ năm thứ: 1) cảm thọ, 2) suy tưởng phân biệt, 3) hành uẩn, 4) tác ý, 5) cảm xúc. Chúng sanh có nhiều loại dị biệt, nhưng nói chung chỉ có hai loại là thiện và ác, và mỗi thứ đều khác nhau. Mỗi thứ tạo những nghiệp riêng, rồi thọ những quả báo riêng. Nói chung, tất cả chúng sanh đều ở trong pháp Ngũ Uẩn. Mỗi chúng sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh này không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh này có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn này là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả.

Theo Phật giáo, trên phương diện thể chất, có bốn loại chúng sanh, bao gồm cả loài hữu tình và vô tình: loài bay, loài bơi, loài đi bằng chân và thảo mộc. Tất cả những loài có máu và thở bằng phổi đều gọi là “thú”, trong khi đó thảo mộc bao gồm, cỏ cây, và các loài cây trở bông. Bốn loại chúng sanh này từ đâu tới? Nguyên thủy của chúng là đâu? Theo Phật giáo, nguyên thủy của nhất thiết chúng sanh là Phật Tánh. Nếu không có Phật Tánh, mọi thứ đều triệt tiêu. Phật tánh là thứ duy nhất đã lưu truyền qua hàng ngàn thế hệ mà không bị tiêu diệt. Từ Phật tánh phát khởi các chúng sanh Bồ Tát, Thanh Văn, chư Thiên, A Tu La, con người, thú vật, ngạ quỷ và địa ngục. Đây là những chúng sanh trong mười pháp giới, và mười pháp giới chưa từng tách rời ra khỏi tâm này. Nhất niệm duy tâm cũng là hạt giống của Phật Tánh. Nhất chân niệm là một tên gọi khác của Phật Tánh. Bốn loại chúng sanh này bao gồm loài thai sanh, tức loài sanh bằng thai; loài noãn sanh, tức loài sanh bằng trứng; loài thấp sanh, tức loài sanh từ nơi ẩm thấp; và loài hóa sanh, tức loài từ biến hóa mà sanh ra.

Theo Kinh Lăng Già, về quan điểm tôn giáo, có năm đẳng cấp chúng sanh. Thứ nhất là 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; các ngài đã 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. Thứ nhì là những chúng sanh thuộc hàng Bích Chi Phật bao gồm những vị hết sức lưu tâm đến những gì dẫn họ đến sự thể chứng quả vị Bích Chi Phật. Họ lui vào sống độc cư và không dính dáng gì đến các sự việc trên đời này. Khi họ nghe nói rằng Đức Phật hiện thân ra thành nhiều hình tướng khác nhau, khi thì nhiều thân, khi thì một thân, thì triển thân thông thì họ nghĩ rằng đây là dành cho đẳng cấp của chính họ nên họ vô cùng ưa thích những thứ ấy mà đi theo và chấp nhận chúng. Thứ ba là những chúng sanh thuộc hàng Như Lai, tức những vị có thể nghe thuyết giảng về những chủ đề như những biểu hiện của tâm hay cảnh giới siêu việt của A Lại Da mà từ đây khởi sinh thế giới của những đặc thù này, nhưng chư vị lại có thể không cảm thấy chút nào ngạc nhiên hay sợ hãi. Những chúng sanh trong đẳng cấp Như Lai có thể được chia làm ba loại: những vị đã đạt được tuệ kiến thấu suốt chân lý rằng không có một thực thể đặc thù nào đằng sau những gì mà người ta nhận thức; những vị biết rằng có một nhận thức tức thời về chân lý trong tâm thức sâu kín nhất của con người; những vị nhận thức rằng ngoài thế giới này còn có vô số Phật độ rộng lớn bao la. Thứ tư là những chúng sanh không thuộc đẳng cấp rõ ràng nào, tức những chúng sanh có bản chất bất định, vì những chúng sanh nào thuộc đẳng cấp này có thể nhập vào một trong ba đẳng cấp vừa kể trên tùy theo hoàn cảnh của mình. Thứ năm là những chúng sanh vượt ra ngoài các đẳng cấp trên. Hãy còn một đẳng cấp khác nữa của những chúng sanh không thể được bao gồm trong bất cứ đẳng cấp nào trong bốn đẳng cấp vừa kể trên; vì họ không hề mong muốn cái gì để giải thoát, và vì không có mong muốn ấy nên không có giáo lý nào có thể nhập vào lòng họ được. Tuy nhiên, có hai nhóm phụ thuộc nhóm này và cả hai nhóm này đều được gọi là Nhất Xiển Đề. Xiển đề là tiếng Phạn có nghĩa là “tín bất cụ” (hay không đủ niềm tin) và “thiếu thiện căn.” Từ Bắc Phạn có nghĩa là “Niềm tin không trọn vẹn,” hay “thiếu thiện căn.” Một loại chúng sanh đã cắt đứt tất cả thiện căn và không còn hy vọng đạt thành Phật quả nữa. Tình trạng “xiển đề” đã từng là một chủ đề bàn luận trong Phật giáo vùng Đông Á, vài nhóm cho rằng xiển đề không thể nào thành Phật, nhóm khác xác nhận rằng tất cả chúng sanh, bao gồm xiển đề, đều có Phật tánh và vì thế có thể tái lập thiện căn. Xiển đề cũng có thể là một vị Tỳ Kheo không chịu vào Niết Bàn mà ở lại trần thế để tế độ chúng sanh. Xiển Đề còn có nghĩa là đoạn thiện căn giả, tức là người không có ý hướng giác ngộ Phật, kẻ thù của thiện pháp. Người cắt đứt mọi thiện căn. Nhất Xiển Đề là hạng người cùng hung cực ác, mất hết tất cả các căn lành, không thể nào giáo hóa khiến cho họ tu hành chi được hết. Tuy nhiên, Nhất Xiển Đề cũng áp dụng cho Bồ Tát nguyện không thành Phật cho đến khi nào tất cả chúng sanh đều được cứu độ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nhắc Mahamati: “Này Mahamati, vị Bồ Tát nhất xiển đề biết rằng tất cả sự vật đều ở trong Niết Bàn từ lúc khởi thủy, nên vẫn giữ mãi không nhập Niết Bàn.” Như vậy, xiển đề có thể là những người đã từ bỏ tất cả các thiện căn, hay những người phỉ báng các học thuyết dành cho chư Bồ Tát mà bảo rằng các học thuyết ấy không phù hợp với kinh luật cũng như học thuyết giải thoát. Vì sự phỉ báng này, họ tự cắt đứt mọi thiện căn và không thể nào vào được Niết Bàn. Xiển Đề cũng có thể là những người lúc đã nguyện độ tận chúng sanh ngay từ lúc mới khởi đầu cuộc tu hành của họ. Họ gồm những vị Bồ Tát mong muốn đưa tất cả chúng sanh đến Niết Bàn mà tự mình thì từ chối cái hạnh phúc ấy. Từ lúc khởi sự đạo nghiệp của mình, các ngài đã nguyện rằng cho đến khi mọi chúng sanh của họ được đưa đến an hưởng hạnh phúc vĩnh cửu của Niết Bàn, họ sẽ không rời cuộc đời khổ đau này, mà phải hành động một

cách kiên trì với mọi phương tiện có thể được để hoàn tất sứ mạng của mình. Nhưng vì vũ trụ còn tiếp tục hiện hữu thì sẽ không có sự chấm dứt cuộc sống, cho nên các vị này có thể không bao giờ có cơ hội để hoàn tất công việc mà tịnh trú trong Niết Bàn tĩnh lặng. Cơ may cũng đến cho cả những người phỉ báng Bồ tát thừa khi nhờ lực trì gia hộ của chư Phật, mà cuối cùng họ theo Đại thừa và do tích tập thiện nghiệp mà nhập Niết Bàn, vì chư Phật luôn luôn hành động vì lợi ích của tất cả mọi chúng sanh dù chúng sanh có thể nào đi nữa. Nhưng đối với các vị Bồ Tát, không bao giờ nhập Niết Bàn vì các ngài có tuệ giác sâu xa, nhìn suốt bản chất của các sự vật là những thứ dù đang như thế, vốn vẫn ở ngay trong Niết Bàn. Như vậy chúng ta biết đâu là vị trí của chư vị Bồ tát trong công việc vô tận của các ngài là dẫn dắt hết thảy chúng sanh đến trú xứ tối hậu.

Theo Kinh Đại Duyên và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy loại chúng sanh: có loại chúng sanh hữu tình, thân sai biệt và tướng sai biệt, như loài người, một số chư Thiên và một số thuộc đọa xứ; có loại chúng sanh hữu tình thân sai biệt nhưng tướng đồng loại, như Phạm Thiên chúng vừa mới sanh lần đầu tiên (hay do tu sơ thiên); có loại chúng sanh hữu tình thân đồng loại, nhưng tướng sai biệt, như chư Quang Âm Thiên; có loại chúng sanh hữu tình thân đồng loại và tướng đồng loại, như chư Thiên cõi trời Biến Tịnh; có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi mọi tướng về sắc, điều phục mọi tướng về sắc, không tác ý đến các tướng sai biệt, chúng Không Vô Biên Xứ; có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi hoàn toàn Không Vô Biên Xứ, nghĩ rằng: “Thức là vô biên,” và chúng Thức Vô Biên Xứ; và có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi hoàn toàn Thức Vô Biên Xứ, nghĩ rằng: “Không có vật gì cả,” và chúng Vô Sở Hữu Xứ. Còn có bảy loại hiện hữu trong thế giới loài người hay trong bất cứ dục giới nào. Đó là địa ngục hữu tình, súc sanh hữu tình, ngạ quỷ hữu tình, thiên hữu tình, nhơn hữu tình, nghiệp hữu tình, và thân trung ấm hữu tình. Ngoài ra, còn có bảy loại chúng sanh khác nữa: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, nhơn, phi nhơn, và thiên. Theo kinh Diệu Pháp Liên Hoa, lại có tám loại chúng sanh: thiên, long, dạ xoa, a tu la, ca lâu la, khẩn na la, càn đát bà, và ma hầu la già.

Theo truyền thống Phật giáo, sanh hữu gồm chín loại. Thứ nhất là dục hữu tình, tức là loại chúng sanh có dục vọng; thứ nhì là sắc hữu tình, tức là loại chúng sanh có sắc; thứ ba là vô sắc hữu tình, tức là loại chúng sanh vô sắc; thứ tư là tướng hữu tình, tức là loại chúng sanh có tướng; thứ năm là vô tướng hữu tình, tức là loại chúng sanh không có tướng; thứ sáu là phi tướng phi tướng hữu tình, tức là loại chúng sanh không có tướng mà cũng không có không tướng; thứ bảy là hữu nhất uẩn tình, tức là loại chúng sanh có một uẩn; thứ tám là hữu tứ uẩn tình, tức là loại chúng sanh có bốn uẩn; và thứ chín là hữu tình ngũ uẩn, tức là loại chúng sanh có năm uẩn. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín loại hữu tình khác: loài hữu tình có thân sai biệt, tướng sai biệt như loài người và một số chư Thiên; loài hữu tình có thân đồng nhất, tướng sai biệt như Phạm chúng Thiên khi mới tái sanh; loài hữu tình có thân đồng nhất, tướng sai biệt như Quang Âm Thiên; loài hữu tình có thân đồng nhất, tướng đồng nhất như Tịnh Cư Thiên; loài hữu tình không có tướng, không có thọ như chư Vô Tướng Thiên; loài hữu tình đã chứng được (ở cõi) Không Vô Biên Xứ; loài hữu tình đã chứng được (ở cõi) Thức Vô Biên Xứ; loài hữu tình đã chứng (ở cõi) Vô Sở Hữu Xứ; và loài hữu tình đã chứng (ở cõi) Phi Tướng Phi Tướng Xứ.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Bảy, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về mười hai loại chúng sanh: 1) Loài noãn sanh, tức là loài sanh ra bằng trứng. Bởi nhân thế giới hư vọng luân hồi, động điền đảo, hòa hợp với khí thành tám vạn bốn nghìn loài bay, bơi loạn tướng.

Như vậy nên có loài từ trứng sinh, lưu chuyển trong các quốc độ, như loài cá, chim, rùa, rắn, đầy dẫy trong thế giới. 2) Loài thai sinh, tức loài sanh ra bằng thao. Bởi nhân thế giới tạp nhiễm luân hồi, đục diên đảo, hòa hợp thành tám vạn bốn nghìn loài hoành thụ, loạn tướng. Như vậy nên có loài từ thai sinh, như người, vật, tiên, rồng, đầy dẫy khắp thế giới. 3) Loài thấp sinh, tức loài sanh ra từ nơi ẩm thấp. Bởi nhân thế giới chấp trước luân hồi, thù diên đảo, hòa hợp khí nóng thành tám vạn bốn nghìn loài phiền phúc loạn tướng. Như vậy nên có loài từ chỗ ẩm thấp sinh, như các loài trùng, sâu bọ, vùn vùn, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 4) Loài hóa sinh, tức loài được biến hóa từ loài này sang loài khác. Bởi nhân thế giới biến dịch luân hồi, giả diên đảo, hòa hợp xúc thành tám vạn bốn nghìn loạn tướng tân cổ. Như vậy có loài tự biến hóa sinh, như loài thay vỏ, thoát xác bay đi, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 5) Loài sắc tướng sanh, tức loài sanh ra từ sắc tướng. Bởi nhân thế giới lưu ngại luân hồi, chướng diên đảo, hòa hợp chấp trước thành tám vạn bốn nghìn tình diệu loạn tướng, như vậy nên có loài sắc tướng sanh, như loài tinh minh, xấu tốt, lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 6) Loài vô sắc tướng sanh, tức loài được sanh ra từ vô sắc tướng. Bởi nhân thế giới tiêu tán luân hồi, hoặc diên đảo, hòa hợp u ám thành tám vạn bốn nghìn âm ẩn loạn tướng. Như vậy nên có loài vô sắc sinh, như loài không tán tiêu trầm lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 7) Loài tướng tướng sanh, tức chúng sanh được sanh ra từ tướng tướng. Bởi nhân thế giới vọng tướng luân hồi, ảnh diên đảo, hòa hợp với 'nhớ' thành tám vạn bốn nghìn tiềm kiết loạn tướng. Như vậy nên có loài tướng tướng sanh, như là quỷ thần, tinh linh, lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 8) Loài vô tướng sanh, hay chúng sanh được sanh ra từ vô tướng. Bởi nhân thế giới ngu độn luân hồi, si diên đảo, hòa hợp ngu ngơ, thành tám vạn bốn nghìn khô khan loạn tướng. Như vậy nên có loài vô tướng sinh, như loài tinh thân hóa ra thảo mộc kim thạch, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 9) Loài chẳng phải có sắc tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải có sắc tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới tương đãi luân hồi, nguy diên đảo, hòa hợp nhiễm thành tám vạn bốn nghìn nhân y loạn tướng. Như vậy nên có các loài chẳng phải có sắc tướng sinh, như loài thủy mẫu, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 10) Loài chúng sanh chẳng phải vô sắc sinh mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới tương dẫn luân hồi, tính diên đảo, hòa hợp với phù chú mà thành tám vạn bốn nghìn hô triệu loạn tướng. Như vậy nên có loài chẳng phải không sắc sinh, như loài yểm chú, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 11) Loài chẳng phải có tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải vì có tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới hợp vọng luân hồi, vọng diên đảo, hòa hợp với các chất khác thành tám vạn bốn nghìn hội hổ loạn tướng. Như vậy nên có các loài chẳng phải có tướng sinh, như loài bồ lao, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 12) Loài chẳng phải không tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải vì không có tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới oán hại luân hồi, sát diên đảo, hòa hợp quái thành tám vạn bốn nghìn loài tướng ăn thịt cha mẹ. Như vậy nên có các loài chẳng phải không tướng, mà vô tướng, như loài thổ cừu và chim phá cảnh, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ.

### ***39. Sentient Beings***

Sentient beings include the living beings and things. The living beings or the sentient are those with emotions and wisdom; while things, or insentient things are those without emotions nor wisdom. Therefore, sentient beings or those with emotions (the living) or those who possess consciousness; while insentient things or those without emotions. Insentient things



survive through the means of their own beings, from sunlight, earth and air. Plants are not considered sentient beings because they do not possess consciousness. Conscious beings or sentient beings which possess magical and spiritual powers. All the living, which includes the vegetable kingdom; however, the term “sattva” limits the meaning to those endowed with reason, consciousness, and feeling; or those who are sentient, sensible, animate, and rational. According to Buddhism, any living being who has a consciousness, including those of the six realms (heaven, human, asura, animal, hungry ghost, and hell). All sentient beings can be said to have inherent enlightenment or Buddha-nature. The term “Living beings” refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. However, the majority of conscious beings are ordinary people who always examine themselves and realize they are just unenlightened mortal filled with greed, hatred and ignorance, as well as an accumulation of infinite other transgressions in the past, present and future. From realizing this, they develop a sense of shame and then vow to change their way, be remorseful, repent, and give their best to cultivate with vigor such as chanting sutra, reciting the Buddha’s name, or sitting meditation, seeking to quickly end karmic obstructions and to attain enlightenment in a very near future.

In Buddhist philosophy, a sentient being is one who has a mind, that is, something that is aware of its surroundings and is capable of volitional activity. In Buddhist psychological literature, the minimum necessary requirements for something to be a sentient being are the five “omni-present mental factors” (sarvatraga): 1) feeling (vedana); 2) discrimination (samjna); 3) intention (cetana); 4) mental activity (manasikara); 5) contact (sparsa). Beings are different in various ways, including the good and bad seeds they possess. Each being creates karma and undergoes its individual retribution. This process evolves from distinctions that occur in the five skandhas. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul.

According to Buddhism, physically speaking, there are four kinds of beings, including living and non-living beings: flying, swimming, walking, and plants. Those with blood and breath are called animals, and plants refer to all kinds of grasses, trees, and flower-plants. Where do all those four kinds of beings come from? What is their origin? According to Buddhism, their origin is the Buddha-nature. If there was no Buddha-nature, everything would be annihilated. The Buddha-nature is the only thing that passes through ten thousand

generations and all time without being destroyed. From the Buddha-nature come Bodhisattvas, Hearers (Enlightened to Conditions), gods, asuras, people, animals, ghosts, and hell-beings. Those are beings of the ten dharma realms, and the ten dharma realms are not apart from a single thought of the mind. This single thought of the mind is just the seed of the Buddha-nature. One true-thought is just another name for the Buddha-nature. Those living beings include beings which are born through the womb; those born through eggs; those born through moisture; and those born through transformation or metamorphoses such as a worm transforming to become a butterfly.

According to The Lankavatara Sutra, from the religious point of view, there are five orders of beings. First of all, those who belong to the Sravaka order are delighted at listening to such doctrines as concern the Skandhas, Dhatus, or Ayatanas, but take no special interest in the theory of causation, who have 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. Second, the Pratyekabuddha order comprises those who are intensely interested in anything that leads them to the realization of Pratyekabuddhahood. They would retire into solitude and have no attachment to worldly things. When they hear that the Buddha manifests himself in a variety of forms, sometimes in group, sometimes singly, exhibiting miraculous powers, they think these are meant for their own order, and immensely delighted in them they would follow and accept them. Third, those of the Tathagata order, or those who may listen to discourse on such subjects as manifestations of mind, or transcendental realm of the Alaya, from which starts this world of particulars, and yet they may not at all feel astonished or frightened. The Tathagata order may be again divided into three: those who gain an insight into the truth that there is no individual reality behind one perceives; those who know that there is an immediate perception of the truth in one's inmost consciousness; those who perceive that besides this world there are a great number of Buddha-lands wide and far-extending. Fourth, those who belong to no definite order, or those who are of the indeterminate nature. For those who belong to it may take to either one of the above three orders according to their opportunities. Fifth, those who are altogether outside these orders. There is still another class of beings which cannot be comprised under any of the four already mentioned; for they have no desire whatever for emancipation, and without this desire no religious teaching can enter into any heart. They belong to the Icchantika order. Icchantika is a Sanskrit word which means "incomplete faith" and "lacking good roots." A class of beings who have cut off all their virtuous roots (kusala mula) and so have no hope of attaining buddhahood. The status of icchantikas was once an important topic of debate in East Asian Buddhism, with some groups claiming that they are unable to attain liberation, while others asserted that all beings, including icchantikas, have the buddha-nature, and so the virtuous roots may be re-established. Bhiksus who refuse to enter upon their Buddhahood in order to save all beings. Icchantika is one who cuts off his roots of goodness. The Atyantika are people who are extremely evil and wicked, having lost all senses of goodness. It is impossible to change, transform, or influence them to take a

cultivated path. However, this also applied to a Bodhisattva who has made his vow not to become a Buddha until all beings are saved. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, the Bodhisattva-icchantika knowing that all things are in Nirvana from the beginning refrains forever from entering into Nirvana. Two sub-classes, however, may be distinguished here. Those who have forsaken all roots of merit, or those who vilify the doctrines meant for the Bodhisattvas, saying that they are not in accordance with the sacred texts, rules of morality, and the doctrine of emancipation. Because of this vilification they forsake all the roots of merit and do not enter into Nirvana. Those who have vowed at the beginning to save all beings. They are Bodhisattvas who wish to lead all beings to Nirvana. Deny themselves of this bliss. They vowed in the beginning of their religious career that until everyone of their fellow-beings is led to enjoy the eternal happiness of Nirvana, they themselves would not leave this world of pain and suffering, but must strenuously and with every possible means work toward the completion of their mission. But as there will be no termination of life as long as the universe continues to exist, Bodhisattvas may have no chance for ever to rest themselves quietly with their work finished in the serenity of Nirvana. The time will come even to those who speak evil of the Bodhisattvayana when through the power of the Buddhas they finally embrace the Mahayana and by amassing stock of merit enter into Nirvana, for the Buddhas are always working for the benefit of all beings no matter what they are. But as for Bodhisattvas they never enter into Nirvana as they have a deep insight into the nature of things which are already in Nirvana even as they are. Thus, we know where Bodhisattvas stand in their never-ending task of leading all beings into the final abode of rest.

According to the Mahanidana sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven stations of consciousness: there are beings different in body and different in perception, such as human beings, some devas and some states of woe; there are beings different in body and alike in perception, such as the devas of Brhama’s retinue, born there (on account of having attained) the first jhana; there are beings alike in body and different in perception, such as the Abhassara Devas; there are beings alike in body and alike in perception, such as the Subhakinna devas; there are beings who have completely transcended all perception of matter, by the vanishing of the perception of sense-reactions and by non-attention to the perception of variety; thinking: “Space is infinite,” they have attained to the Sphere of Infinite Space; there are beings who, by transcending the Sphere of Infinite Space, thinking: “Consciousness is infinite,” have attained to the Sphere of Infinite Consciousness; and there are beings who, having transcended the Sphere of Infinite Consciousness, thinking: “There is nothing,” have attained to the Sphere of No-Thingness. There are seven stages of existence in a human world or in any desire world. They are being in the hells, animals, the hungry ghosts, the devas, the human beings, beings of karma, and beings in the intermediate stage. Besides, there are still seven other kinds of sentient beings: hells, hungry ghosts, animals, demons of higher order, humans, non-humans, and gods (a genius or higher spiritual being). According to the Lotus Sutra, there are still eight other beings: deva, naga, yaksa, asura, gadura, kinnara, gandharva, and mahogara.

According to Buddhist tradition, there are nine kinds of beings. First, sense-desire becoming, the kind of becoming possessed of sense-desires; second, fine-material becoming, the kind of becoming possessed of fine material; third, immaterial becoming, the kind of

becoming possessed of immaterial; fourth, percipient becoming, the kind of becoming possessed of perception; fifth, non-percipient becoming, the kind of becoming possessed of non-perception; sixth, neither-percipient-nor-non-percipient becoming, the kind of becoming possessed of neither perception nor non-perception; seventh, one-constituent becoming, the kind of becoming possessed of one constituent; eighth, four-constituent becoming, the kind of becoming possessed of four constituents; ninth, five-constituent becoming, the kind of becoming possessed of five constituents. According to the Sangiti Sutta, there are nine more kinds of sentient beings: beings different in body and different in perception such as human beings, some devas and hells; beings different in body and alike in perception such as new-rebirth Brahma; beings are alike in body and different in perception such as Light-sound heavens (Abhasvara); beings alike in body and alike in perception such as Heavens of pure dwelling; the realm of unconscious beings such as heavens of no-thought; beings who have attained the Sphere of Infinite Space; beings who have attained to the Sphere of Infinite Consciousness; beings who have attained to the Sphere of No-Thingness; and beings who have attained to the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception.

In the Surangama Sutra, book Seven, the Buddha reminded Ananda about the twelve categories of living beings: 1) Egg-born beings or beings born through egg. Through a continuous process of falseness, the upside-down state of movement occurs in this world. It unites with energy to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that either fly or sink. From this there come into being the egg kalalas which multiply throughout the lands in the form of fish, birds, amphibians, and reptiles, so that their kinds abound. 2) Womb-born beings or beings born through womb. Through a continuous process of defilement, the upside-down state of desire occurs in this world. It unites with stimulation to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are either upright or perverse. From this there come into being the womb arbudas, which multiply throughout the world in the form of humans, animals, dragons, and immortals until their kinds abound. 3) Moisture-born beings or beings born through moisture. Through a continuous process of attachment, the upside-down state of inclination occurs in this world. It unites with warmth to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are vacillating and inverted. From this there come into being through moisture the appearance of peshis, which multiply throughout the lands in the form of insects and crawling invertebrates, until their kinds abound. 4) Transformation-born beings or beings born through transformation. Through a continuous process of change, the upside-down state of borrowing occurs in this world. It unites with contact to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of new and old. From this there come into being through transformation the appearance of ghanas, which multiply throughout the lands in the form of metamorphic flying and crawling creatures, until their kinds abound. 5) Form-born beings or beings born through form. Through a continuous process of restraint, the upside-down state of obstruction occurs in this world. It unites with attachment to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of refinement and brilliance. From this there come into being the ghanas of appearance that possess form, which multiply throughout the lands in the form of auspicious and inauspicious essences, until their kinds abound. 6) Formless-born beings or beings born through formlessness. Through a continuous process of annihilation and dispersion, the upside-down state of delusion occurs in this world. It unites with darkness to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of obscurity and hiding. From this there come into

being the ghanas of formless beings, which multiply throughout the lands as those that are empty, dispersed, annihilated, and submerged until their kinds abound. 7) With thought-born beings or beings born with thoughts. Through a continuous process of illusory imaginings, the upside-down state of shadows occurs in this world. It unites with memory to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are hidden and bound up. From this there come into being the ghanas of those with thought, which multiply throughout the lands in the form of spirits, ghosts, and weird essences, until their kinds abound. 8) Without thought-born beings or beings born without thought. Through a continuous process of dullness and slowness, the upside-down state of stupidity occurs in this world. It unites with obstinacy to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are dry and attenuated. From this there come into being the ghanas of those without thought, which multiply throughout the lands as their essence and spirit change into earth, wood, metal, or stone, until their kinds abound. 9) Not endowed with form-born beings or beings born not endowed with form. Through a continuous process of parasitic interaction, the upside-down state of simulation occurs in this world. It unites with defilement to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of according and relying. From this there come into being those not totally endowed with form, who become ghanas of form which multiply throughout the lands until their kinds abound, in such ways as jellyfish that use shrimp for eyes. 10) Not lacking form-born beings or beings born not toally lacking form. Through a continuous process of mutual enticement, an upside-down state of the nature occurs in this world. It unites with mantras to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of beckoning and summoning. From this there come into being those not totally lacking form, who take ghanas which are formless and multiply throughout the lands, until their kinds abound, as the hidden beings of mantras and incantations. 11) Not totally endowed with thought-born beings or beings born not totally endowed with thought. Through a continuous process of false unity, the upside-down state transgression occurs in this world. It unites with unlike formations to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of reciprocal interchange. From this come into being those not totally endowed with thought, which become ghanas possessing thought and which multiply throughout the lands until their kinds abound in such forms as the varata, which turns a different creature into its own species. 12) Not totally lacking thought-born beings or beings born through not totally lacking thought. Through a continuous proces of empty and harm, the upside-down state of killing occurs in this world. It unites with monstrosities to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of devouring one's father and mother. From this there come into being those not totally lacking thought, who take ghanas with no thought and multiply throughout the lands, until their kinds abound in such forms as the dirt owl, which hatches its young from clods and dirt, and which incubates a poisonous fruit to create its young. In each case, the young thereupon eat the parents.

#### ***40. Sự Sáng Tạo ra Chúng Sinh Con Người***

Theo Đức Phật, con người không được tạo ra bởi thượng đế sáng tạo, cũng không là kết quả của một tiến trình tiến hóa lâu dài theo như thuyết tiến hóa của Darwin cũng như thuyết Tân tiến hóa. Theo giáo pháp của Đức Phật, con người đã từng hiện hữu, không nhất thiết là

trên địa cầu này. Sự hiện hữu của con người tại bất cứ nơi đặc biệt nào cũng đều bắt đầu bằng sự phát khởi tinh thần về “nghiệp của con người.” Tâm, chứ không phải là thân, là yếu tố chính trong tiến trình này. Con người không độc lập với những hình thức khác của chúng sanh trong vũ trụ và con người có thể tái sanh vào những đường khác trong sáu đường sanh tử. Cũng như vậy, các chúng sanh khác cũng có thể tái sanh làm người. Cái chân lý tối thượng của chúng sanh của chúng sanh là Phật Tánh và cái Phật Tánh này không thể tạo mà cũng không thể diệt. Từ vô thủy, khi trời đất chưa có, chưa có con người. Chưa có trái đất, chưa có sinh vật, chưa có cái gọi là thế giới. Căn bản là chưa có thứ gì hiện hữu. Và rồi, vào lúc thành lập kiếp, khi ấy sự vật bắt đầu hiện hữu, con người từ từ xuất hiện. Họ từ đâu đến? Có người nói rằng họ tiến hóa từ loài khỉ. Nhưng loài khỉ tiến hóa từ đâu? Nếu con người tiến hóa từ loài khỉ, thì tại sao bây giờ không thấy con người tiến hóa từ khỉ nữa? Điều này thật là lạ. Những người chủ xướng thuyết này quả là không có sự hiểu biết. Họ chỉ đề ra một vài thuyết đặc biệt nào đó mà thôi. Tại sao con người lại không tiến hóa từ những loài chúng sanh khác, mà phải từ loài khỉ?

#### ***40. Creation of Human Beings***

According to the Buddha, human beings have not created by a creator god, nor have they been the result of a long process of evolution, as suggested by Darwinian and Neo-Darwinian evolutionary theory. According to the Buddha’s teachings, , there have always been people, though not necessarily on this planet. The appearance of physical human bodies in any particular location begins with the mental generation of “human karma.” Mind, not physical body, is primary in that process. Human beings are not independent of the other forms of sentient life in the universe and can be reborn in others of the Six Paths of Rebirth. Likewise, other sentient beings can be reborn as human beings. What is ultimately real about all living beings is their Buddha-Nature and that cannot be created or destroyed. At the very beginning, before heaven and earth came into being, there were not any people. There was no earth, no living beings, nor anything called a world. Basically, none of those things existed at all. And then, at the outset of the kalpa, when things were coming into being, people gradually came to exist. Ultimately, where do they come from? Some say that people evolved from monkeys. But what do the monkeys evolve from? If people evolved from monkeys, then why are there no people evolving from monkeys right now? This is really strange. People who propagate this kind of theory basically do not have any understanding. They are just trying to set up some special theory. Why could it not be the case that people evolved from other living beings?

#### ***41. Sanh Tử***

Theo niềm tin Phật giáo, sanh tử chỉ là hai điểm trong vòng tròn luân hồi mà thôi. Thân này chết, thân kia sanh. Chúng sanh sanh tử vì nghiệp lực. Không có sự đầu thai của một linh hồn hay một chất nào từ một thân xác này đến một thân xác khác. Cái thực sự xảy ra tiến trình tư tưởng chủ động của người sắp chết (Javana) phóng ra một số lực thay đổi tùy theo sự thanh tịnh của năm chấp tư tưởng trong loạt này. Những lực này gọi là “năng lượng nghiệp” (Karma vega) tự nó lôi cuốn vào lớp vật chất tạo ra bởi cha mẹ trong dạ con người mẹ. Uẩn

vật chất trong hợp chất phôi thai phải có những đặc tính khả dĩ có thể tiếp nhận loại năng lượng nghiệp đặc biệt này. Sự lôi cuốn theo cách thức này của những loại uẩn vật chất khác nhau tạo ra bởi cha mẹ xuất hiện do hoạt động của cái chết và đem lại sự tái sinh thuận lợi cho người sắp chết. Một tư tưởng bất thiện sẽ đưa đến một sự tái sinh không thuận lợi. Khi đầu thai, mỗi mỗi chúng sanh đều có hình dáng xấu đẹp, sang hèn khác nhau, đó đều là do các nghiệp nhân đã tạo ra khi còn mang thân tiền hữu cảm thành. Thân này chết để tái sinh vào thân khác. Nơi chúng sanh đầu thai (tái sinh) tùy thuộc vào nghiệp tốt hay xấu của từng chúng sanh. Niềm tin chúng sanh, kể cả con người có một chuỗi dài nhiều đời sống, và chỉ dừng lại khi nào không còn sự chấp thủ vào bất cứ thứ gì trên đời này. Điều này chỉ xảy ra khi đã tìm thấy Phật tánh. Đây là niềm tin rất phổ biến trong các tín đồ Phật giáo.

Sanh và Tử là do hậu quả của nghiệp. Học thuyết tái sinh được mọi trường phái Phật giáo tán đồng (ủng hộ). Theo học thuyết này, tất cả chúng sanh đều mắc kẹt trong vòng luân hồi sanh, tử, tái sinh, và hiện trạng của họ là do những hành động trong quá khứ hay nghiệp mà có. Theo niềm tin Phật giáo, không có sự đầu thai của một linh hồn hay một chất nào từ một thân xác này đến một thân xác khác. Cái thực sự xảy ra tiến trình tư tưởng chủ động của người sắp chết (Javana) phóng ra một số lực thay đổi tùy theo sự thanh tịnh của năm chấp tư tưởng trong loạt này. Những lực này gọi là “năng lượng nghiệp” (Karma vega) tự nó lôi cuốn vào lớp vật chất tạo ra bởi cha mẹ trong dạ con người mẹ. Uẩn vật chất trong hợp chất phôi thai phải có những đặc tính khả dĩ có thể tiếp nhận loại năng lượng nghiệp đặc biệt này. Sự lôi cuốn theo cách thức này của những loại uẩn vật chất khác nhau tạo ra bởi cha mẹ xuất hiện do hoạt động của cái chết và đem lại sự tái sinh thuận lợi cho người sắp chết. Một tư tưởng bất thiện sẽ đưa đến một sự tái sinh không thuận lợi. Khi đầu thai, mỗi mỗi chúng sanh đều có hình dáng xấu đẹp, sang hèn khác nhau, đó đều là do các nghiệp nhân đã tạo ra khi còn mang thân tiền hữu cảm thành. Vì vòng sanh tử này không tránh được quan hệ với khổ đau và chết chóc, Phật giáo cho rằng thoát khỏi luân hồi là mục tiêu mà ai cũng mong muốn. Điều này được thực hiện qua việc tu tập, quan trọng nhất là thiền định về thực chất của vạn hữu. Học thuyết tái sinh trở nên trở ngại cho Phật tử hiện thời, nhất là những người cải đạo từ những quốc gia Tây phương, nơi mà nền văn hóa không chấp nhận ý niệm tái sinh. Tuy nhiên, học thuyết này lại vô cùng quan trọng trong quan điểm Phật giáo, vì tất cả những thái độ thành khẩn tu tập đều phát xuất từ việc thông hiểu học thuyết tái sinh.

Sanh và Tử là sự tái kết hợp của thể xác và tinh thần. Sau khi thân vật chất chết đi, thì thần thức hay tâm sẽ tái phối hợp một hình thức vật thể mới để trở thành một sự hiện hữu khác. Sự tái sinh là do hậu quả của nghiệp. Theo niềm tin Phật giáo, không có sự đầu thai của một linh hồn hay một chất nào từ một thân xác này đến một thân xác khác. Cái thực sự xảy ra tiến trình tư tưởng chủ động của người sắp chết (Javana) phóng ra một số lực thay đổi tùy theo sự thanh tịnh của năm chấp tư tưởng trong loạt này. Những lực này gọi là “năng lượng nghiệp” (Karma vega) tự nó lôi cuốn vào lớp vật chất tạo ra bởi cha mẹ trong dạ con người mẹ. Uẩn vật chất trong hợp chất phôi thai phải có những đặc tính khả dĩ có thể tiếp nhận loại năng lượng nghiệp đặc biệt này. Sự lôi cuốn theo cách thức này của những loại uẩn vật chất khác nhau tạo ra bởi cha mẹ xuất hiện do hoạt động của cái chết và đem lại sự tái sinh thuận lợi cho người sắp chết. Một tư tưởng bất thiện sẽ đưa đến một sự tái sinh không thuận lợi. Khi đầu thai, mỗi mỗi chúng sanh đều có hình dáng xấu đẹp, sang hèn khác nhau, đó đều là do các nghiệp nhân đã tạo ra khi còn mang thân tiền hữu cảm thành.

Sanh tử còn có nghĩa là “Luân Hồi”. Luân là bánh xe hay cái vòng, hồi là trở lại; luân hồi là cái vòng quanh quẩn cứ xoay vần. Luân hồi sanh tử trong đó chúng sanh cứ lập đi lập lại sanh tử tử sanh tùy theo nghiệp lực của mình. Điều gì xảy ra cho chúng ta sau khi chết? Phật giáo dạy rằng sau khi chết thì trong một khoảng thời gian nào đó chúng ta vẫn ở trạng thái hiện hữu trung gian (thân trung ấm) trong cõi đời này, và khi hết thời gian này, tùy theo nghiệp mà chúng ta đã từng kết tập trong đời trước, chúng ta sẽ tái sanh vào một cõi thích ứng. Phật giáo cũng chia các cõi khác này thành những cảnh giới sau đây: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a tu la, nhân, thiên, thanh văn, duyên giác, bồ tát, và Phật. Nếu chúng ta chết trong một trạng thái chưa giác ngộ thì tâm thức chúng ta sẽ trở lại trạng thái vô minh, sẽ tái sanh trong lục đạo của ảo tưởng và khổ đau, và cuối cùng sẽ đi đến già chết qua mười giai đoạn nói trên. Và chúng ta sẽ lập đi lập lại cái vòng này cho đến tận cùng của thời gian. Sự lập đi lập lại này của sanh tử được gọi là “Luân Hồi.” Nhưng nếu chúng ta làm thanh tịnh tâm thức bằng cách nghe Phật pháp và tu Bồ Tát đạo thì trạng thái vô minh sẽ bị triệt tiêu và tâm thức chúng ta sẽ có thể tái sinh vào một cõi tốt đẹp hơn. Vì vậy, thế giới này là Ta bà hay Niết bàn là hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm. Nếu tâm giác ngộ thì thế giới này là Niết bàn. Nếu tâm mê mờ thì lập tức thế giới này biến thành Ta Bà. Vì vậy Đức Phật dạy: “Với những ai biết tu thì ta bà là Niết Bàn, và Niết Bàn là ta bà.”

Tái sanh nơi địa ngục, chúng sanh phải luôn chịu khổ đau. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được. Tái sanh làm ngạ quỷ, nơi chúng sanh chẳng bao giờ cảm thấy dễ chịu và luôn ham muốn. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được. Tái sanh vào cõi súc sanh, nơi chúng sanh không có khả năng hiểu biết Phật pháp. Tái sanh làm người bao gồm sự tái sanh làm những người đui, điếc, câm, què. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được, hoặc tái sanh làm người trong thời không có Như Lai, hay trong buổi chuyển tiếp sau thời Phật nhập diệt và thời Đức Hạ sanh Di Lặc Tôn Phật. Trong thời kỳ này, chúng sanh chỉ biết nhàn đàm hý luận về Phật pháp chứ không chịu tu tập. Đây là một trong những điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được. Ngoài ra, chúng sanh có thể tái sanh trong cõi người giàu sang phú quý; hoặc tái sanh làm thức giả hay triết giả phàm phu. Tái sanh làm thức giả hay triết giả phàm phu, những chúng sanh tưởng mình là thế trí biện thông, biết hết mọi thứ nên không còn muốn tu tập theo Phật. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được. Chúng sanh còn thể tái sanh vào cõi người và xuất gia tu hành đắc đạo. Chúng sanh có thể tái sanh vào Bắc Cu lô châu, nơi chúng sanh luôn vui sướng ngủ dục làm cho chúng sanh không còn thiết gì đến tu hành Phật pháp. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được. Chúng sanh cũng có thể tái sanh vào những cõi trời từ Tứ Thiên Thiên đến Tứ Thiên Vương, như các cõi trời Dạ ma, trời dục giới, trời Đạo lợi, trời Đâu Suất, trời Hóa Lạc, trời Phạm thiên, trời Tha Hóa, trời trường thọ, và Tứ thiên vương.

Theo truyền thống Phật giáo, trong đêm giác ngộ, Đức Phật đã đưa ra lời xác chứng về sanh tử, tử sanh... Ngài đã chứng được tam minh và cái biết đầu tiên của Ngài là biết về tiền



kiếp. Ngài đã nhớ lại Ngài đã sanh ra trong những hoàn cảnh nào ở tiền kiếp. Ngoài Đức Phật ra, các đệ tử nổi trội của Đức Phật cũng có thể nhớ lại được tiền kiếp của họ. Chẳng hạn như ngài A Nan, có khả năng nhớ lại tiền kiếp sau khi thọ giới. Tương tự, qua lịch sử Phật giáo, có nhiều vị thiền sư và Thánh Tăng đã có thể nhớ lại tiền kiếp của mình. Trong Phật giáo, tiến trình “sanh, tử và tái sanh” là một phần của tiến trình của những thay đổi liên tục. Thật vậy, không phải là chết rồi mới tái sanh mà chúng ta sanh, tử, rồi tái sanh trong từng phút từng giây. Cũng giống tiến trình thay đổi trong cơ thể con người, thí dụ như như đa số các tế bào trong thân thể của chúng ta đã được sanh ra, chết đi và được thay thế bằng những tế bào mới rất nhiều lần trong một đời người. Ngay cả những tế bào không được thay thế cũng phải chịu sự thay đổi nội tại liên tục. Đó là một phần của tiến trình “sanh, tử và tái sanh”. Tâm trí của chúng ta cũng vậy, chúng ta thấy trạng thái tinh thần có lúc vui, lúc buồn, thay đổi luôn luôn. Trạng thái này đi qua và được thay thế bằng trạng thái khác. Đức Phật biết được rằng những trạng thái nhiễu loạn và nghiệp lực khiến cho chúng sanh phải bị tái sanh. Trong những phút giây sắp từ bỏ thân này, thường thì phàm phu chúng ta luôn theo bản năng cảm thấy thêm khát, níu giữ xác thân. Chúng ta gần như hoảng loạn khi từ bỏ xác thân và phải vĩnh biệt mọi sự mọi vật quanh mình. Khi thấy mình đang từ bỏ thân xác này và đang kết thúc mạng sống thì chúng ta lại cố gắng nắm chặt vào một thân thể khác. Trạng thái sanh tử trong vòng luân hồi tùy thuộc nơi nghiệp lực. Theo đạo Phật, chúng sanh được tuyệt đối tự do chọn lựa con đường mình muốn đi. Nếu như người ấy muốn ở Tây phương thì phát nguyện vãng sanh Tịnh Độ, rồi tinh tấn niệm Phật. Còn nếu như muốn bị đọa địa ngục thì chỉ đơn giản làm ác là chắc chắn phải đọa. Tất cả đời sống, tất cả hiện tượng đều phải có tiến trình sanh tử, đều phải bắt đầu và chấm dứt. Trường phái Tam Luận chối bỏ điều này trên phương diện chân đế (sự thật tuyệt đối), nhưng công nhận điều này trên phương diện tục đế (sự thật tương đối). Trung Luận cho rằng sinh diệt khứ lai, chỉ là những từ ngữ tương đối và không thật (kỳ thật chư pháp vốn là Như Lai Tạng bất sanh bất diệt bất khứ bất lai). Tuy nhiên, chư Bồ Tát xem việc sanh tử là viên tâm của các ngài vì không nhầm lẫn. Đây là một trong mười loại viên tâm của chư đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được đại hạnh an lạc lìa ưu não vô thường của Như Lai. Sanh tử cũng còn là khí giới của chư Bồ Tát, vì chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh. 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. Hóa thân Bồ Tát, không do sanh tử luân hồi, hay sự sống chết của Thánh nhân không bị dấy lên bởi nghiệp báo hữu vi. Thời gian trôi qua thật nhanh. Năm tháng trôi qua thật nhanh. Đời người cũng vậy, từ lúc sanh ra đến khi già rồi chết, mình cũng chẳng hề hay biết. Sanh, lão, bệnh, tử quay cuồng nhanh chóng, mà con người thì cứ u mê cứ để hết năm này đến năm khác trôi qua. Nếu chúng ta chẳng tỉnh ngộ trong vấn đề sanh tử của chính mình thì mình vốn dĩ đã sanh ra trong u mê, rồi cũng sẽ chết đi một cách u mê theo nghiệp lực. Quả là một cuộc sống vô vị!

#### ***41. Birth and Death***

In Buddhist belief, birth and death are only two points in the cycle of “Birth and Death”. The passing away from one body to be reborn in another body. Where the being will be reborn depends on his accumulated good or bad karma. There is no transmigration of soul or any substance from one body to another. What really happens is that the last active thought

(Javana) process of dying man releases certain forces which vary in accordance with the purity of the five thought moments in that series. These forces are called karma vega or karmic energy which attracts itself to a material layer produced by parents in the mother's womb. The material aggregates in this germinal compound must possess such characteristics as are suitable for the reception of that particular type of karmic energy. Attraction in this manner of various types of physical aggregates produced by parents occurs through the operation of death and gives a favourable rebirth to the dying man. An unwholesome thought gives an unfavourable rebirth. Each and every type of sentient being will have different appearance whether it be beautiful or ugly, superior or inferior. This is determined and is manifested based solely on the various karma sentient beings created while alive with their antecedent bodies. The original word for reincarnation is translated as transmigration. The passing away from one body to be reborn in another body. Where the being will be reborn depends on his accumulated good or bad karma. The belief that living beings, including man, have a series of bodily lives, only ceasing when they no longer base their happiness on any of the objects of the world. This come about when the Buddha-nature is found. This belief is very common to all Buddhists.

Birth and Death or Rebirth is the result of karma. The doctrine of rebirth is upheld by all traditional schools of Buddhism. According to this doctrine, sentient beings (sattva) are caught up in a continuous round of birth, death, and rebirth, and their present state of existence is conditioned by their past volitional actions or karma. In Buddhist belief, there is no transmigration of soul or any substance from one body to another. What really happens is that the last active thought (Javana) process of dying man releases certain forces which vary in accordance with the purity of the five thought moments in that series. These forces are called karma vega or karmic energy which attracts itself to a material layer produced by parents in the mother's womb. The material aggregates in this germinal compound must possess such characteristics as are suitable for the reception of that particular type of karmic energy. Attraction in this manner of various types of physical aggregates produced by parents occurs through the operation of death and gives a favourable rebirth to the dying man. An unwholesome thought gives an unfavourable rebirth. Each and every type of sentient being will have different appearance whether it be beautiful or ugly, superior or inferior. This is determined and is manifested based solely on the various karma sentient beings created while alive with their antecedent bodies. Since the cycle inevitably involves suffering and death, Buddhism assumes that escape from it is a desirable goal. This is achieved by engaging in cultivating oneself, and the most important of which is meditation. The doctrine of rebirth has become problematic for many contemporary Buddhists, particularly for converts to Buddhism in Western countries whose culture does not accept the notion of rebirth. However, this doctrine is extremely important in Buddhism, for all sincere attitudes of cultivation originated from the thorough understanding of this doctrine.

Rebirth is the recombination of mind and matter. After passing away of the physical body or the matter, the mental forces or the mind recombine and assume a new combination in a different material form and condition in another existence. Rebirth is the result of karma. In Buddhist belief, there is no transmigration of soul or any substance from one body to another. What really happens is that the last active thought (Javana) process of dying man releases certain forces which vary in accordance with the purity of the five thought moments in that

series. These forces are called karma vega or karmic energy which attracts itself to a material layer produced by parents in the mother's womb. The material aggregates in this germinal compound must possess such characteristics as are suitable for the reception of that particular type of karmic energy. Attraction in this manner of various types of physical aggregates produced by parents occurs through the operation of death and gives a favourable rebirth to the dying man. An unwholesome thought gives an unfavourable rebirth. Each and every type of sentient being will have different appearance whether it be beautiful or ugly, superior or inferior. This is determined and is manifested based solely on the various karma sentient beings created while alive with their antecedent bodies.

Birth and Death also mean "Reincarnation", which means going around as the wheel turns around. The state of transmigration or samsara, where beings repeat cycles of birth and death according to the law of karma. What happens to us after death? Buddhism teaches that we remain for some time in the state of intermediate existence in this world after death, and when this time is over, in accordance with the karma that we have accumulated in our previous life, we are reborn in another appropriate world. Buddhism also divides this other world into the following realms: hell, hungry ghosts, animals, demons, human beings, heavens, sravakas, pratyeka-buddhas, bodhisattvas, and buddhas. If we die in an unenlightened state, our minds (consciousnesses) will return to the former state of ignorance, and we will be reborn in the six worlds of illusion and suffering, and will again reach old age and death through the stages mentioned above. And we will repeat this round over and over to an indefinite time. This perpetual repetition of birth and death is called "Transmigration." But if we purify our minds by hearing the Buddha's teachings and practicing the Bodhisattva-way, the state of ignorance is annihilated and our minds can be reborn in a better world. So, whether the world is Samsara or Nirvana depends entirely on our state of mind. If our mind is enlightened, then this world is Nirvana; if our mind is unenlightened, then this world is Samsara. Thus the Buddha taught: "For those who strive to cultivate, samsara is Nirvana, Nirvana is samsara."

Rebirth in hells where beings undergo sufferings at all times. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma. Rebirth as a hungry ghost, or the ghost-world, where beings never feel comfortable with non-stop greed. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma. Rebirth in an animal realm where beings has no ability and knowledge to practice dharma. Rebirth in the men realm includes rebirth with impaired, or deficient faculties such as the blind, the deaf, the dumb and the cripple. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma, or rebirth as a man in the intermediate period between Sakyamuni Buddha and his successor, or life in a realm wherein there is no Tathagata, or in the intermediate period between a Buddha and his successor. During this period of time, people spent all the time to gossip or to argue for or their own views on what they heard about Buddha dharma, but not practicing. This is one of the conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma. Besides, sentient beings can be reborn among rich

and honorable men; or be reborn as worldly philosophers (intelligent and well educated in mundane sense) who think that they know everything and don't want to study or practise anymore, especially practicing dharmas. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma. Sentient beings can be reborn among men, become monks, and obtain the truth. Sentient beings can be reborn in Uttarakuru (Northern continent) where life is always pleasant and desires that beings have no motivation to practice the dharma. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma. Sentient beings can be reborn in the heavens from the Four Dhyana Heavens to the Four Heavenly Kings, such as the Suyama-heavens, the Indra heavens, the Tusita Heaven, the nirmanarati heaven, the Brahma-heavens, the paranirmita-vasavartin, any long-life gods or heavens, or the heavens of the four deva kings.

According to the Buddhist tradition, on the night of His enlightenment, the Buddha provided us with testimony on the matter of birth, death and rebirth. He acquired three varieties of knowledge and the first of these was the detailed knowledge of His past lives. He was able to recollect the conditions in which He had been born in His past lives. Besides the Buddha's testimony, His eminent disciples were also able to recollect their past lives. Ananda, for example, acquired the ability to recollect his past life soon after his ordination. Similarly, throughout the history of Buddhism, so many Zen masters and Saints have been able to recollect their past lives. In Buddhism, the process of "birth, death, and rebirth" is part of the continuous process of change. In fact, we are not only reborn at the time of death, we are born, died, and reborn at every moment. This process is no difference from the process of change in our body, for example, the majority of the cells in the human body die and are replaced many times during the course of one's life. The Buddha observed that disturbing attitudes and karma cause our minds to take one rebirth after another. At the time of death, we ordinary people usually crave for our bodies. We are afraid to lose our bodies and to be separated from everything around us. When it becomes obvious that we are departing from this body and life, we try to grasp for another body. The state of transmigration or samsara, where beings repeat cycles of birth and death according to the law of karma. Living beings are absolutely free to choose their own future. If they wish to be reborn in the Western Pureland, they can make a vow to that effect, then, vigorously recite the name of the Buddhas. If they prefer the hells, they simply do evil deeds and they will fall into the hells for sure. All life, all phenomena have birth and death, beginning and end. The Madhyamika school deny this in the absolute, but recognize it in the relative. The Madhyamika-Sastra believed that all things coming into existence and ceasing to exist, past and future, are merely relative terms and not true in reality. Birth and death is a grove for Enlightening Beings because they do not reject it. 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. Birth-and-death is a weapon of enlightening beings because they continue enlightening practices and teach sentient beings. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. The birth and death of saints, i.e. without action and transformation, or effortless mortality, or

transformation such as that of Bodhisattva. Time flies really fast. The years and months have gone by really fast too. In the same way, people progress from birth to old age and death without being aware of it. Birth, old age, sickness, and death come in quick succession as we pass the years in muddled confusion. If we do not wake up to our own birth and death, then, having been born muddled, we will also die muddled according to the law of karma. What a meaningless life!

## ***42. Sự Sợ Hãi Về Sinh Tử***

Có một vấn đề về đời sống con người không thể giải quyết được bằng tri thức và nỗ lực của chính mình, đó là vấn đề sinh tử. Tuổi thọ của con người đã tăng lên khá nhiều theo với sự phát triển của y khoa và không nghi ngờ gì nữa là nó sẽ còn gia tăng trong tương lai. Tuy nhiên, cái chết vẫn đến với chúng ta không một chút thay đổi. Theo bản năng, chúng ta cảm thấy cái chết đáng ghét và đáng sợ. Người trẻ không cảm thấy bị ảnh hưởng bởi cái chết vì họ hãy còn tràn đầy nhựa sống và cảm giác mạnh mẽ đến nỗi họ không nghĩ đến cái chết đúng thật như nó. Họ không sợ cái chết vì họ không nghĩ về nó. Nếu họ chịu nghĩ về cái chết một cách nghiêm túc, chắc chắn họ sẽ run lên vì sợ. Một người đang lâm trọng bệnh hẳn phải kinh hãi hơn biết bao nhiêu! Tim người ấy hẳn phải như vỡ ra vì kinh hãi và cô đơn khi người ấy nghĩ đến cái chết có thể xảy đến cho mình bất cứ lúc nào. Hơn nữa, vì cơn đau sẽ hành hạ người ấy. Ý nghĩ về cái chết sẽ tăng nỗi đau của người ấy lên gấp đôi trong những ngày còn lại. Có người có thể bảo rằng anh ta không đặc biệt sợ cái chết. Nhưng người ấy chỉ nói thế khi anh ta không đối mặt với cái chết. Chắc chắn anh ta sẽ không thể giữ được bình tĩnh vào lúc cái chết thực sự đến gần. Tuy rằng đôi khi nỗi khổ vì đau đớn quá thật làm cho chúng ta quên đi rằng những ray rức thật sự về cái chết. Khi ta cảm thấy đau đớn cùng cực thì tâm ta ngập tràn niềm ao ước được giải thoát khỏi đau đớn đến nỗi ta có thể quên đi nỗi kinh hãi về cái chết. Tuy nhiên, trong một ý nghĩa nào đó, mọi người cũng giống như những tội nhân bị xử án tử hình. Thời điểm sẽ đến khi mọi người chắc chắn sẽ phải chết. Khi y khoa tiến bộ xa hơn, khổ đau thể chất của con người lúc sắp chết có thể được giảm thiểu. Nhưng cho dù như thế, con người cũng không thoát khỏi sợ hãi, lo lắng và khổ đau về chính cái chết. Chỉ có một con đường để thoát khỏi sự đe dọa của cái chết. Đó là một tôn giáo mà nhờ nó chúng ta có thể tin vào cuộc sống vĩnh cửu, rằng chúng ta không chết, sự sống của chúng ta chỉ thay đổi hình thức mà thôi. Khi chúng ta có thể toàn thiện tâm thức nhờ tôn giáo, chúng ta sẽ thực sự thoát khỏi sự sợ hãi và khổ đau về cái chết.

Chúng ta không những chỉ bị đeo đẳng bởi những ray rức về cái chết mà còn bởi sự khổ đau về sự sống nữa. Ngày và đêm, chúng ta bị tấn công bởi những khổ đau vật chất, cơ thể, tinh thần và những khổ đau khác nữa. Trong bao nhiêu đau khổ này, hai khổ đau về vật chất, cơ thể cần phải được giảm thiểu nhờ tri thức và nỗ lực của con người. Mặc dù trình độ hiểu biết của chúng ta chưa thể loại bỏ hoàn toàn hai hình thức khổ đau này được, nhưng chúng ta cũng đang được giảm thiểu dần theo với sự phát triển của tri thức của con người. Thật vậy, những khổ đau này hầu như sớm muộn gì cũng có thể biến mất. Khi người ta đối mặt với một nỗi khổ đau trầm trọng đến nỗi người ta không thể kiểm soát nó dù đã hết sức cố gắng thì người ta cảm thấy như mình phải nương tựa vào một cái gì đó có năng lực hơn mình, một cái gì tuyệt đối, và người ta cầu cứu. Người ta giao cả thân tâm mình cho năng lực tuyệt đối này

như là bảo rằng: “Xin Ngài cứ tùy tiện. Tôi xin dâng mọi sự lên Ngài.” Chúng ta nên nương tựa vào cái gì? Chúng ta nên giao thân tâm mình cho cái gì? Người nguyên thủy sùng bái mặt trời, núi non, thú vật, cây cỏ, hay những người khác và những thần linh cư ngụ bên trong họ. Nhưng cách xử sự như thế rõ ràng ngày nay không còn nữa. Người ta tin theo một hình thức tôn giáo tiến bộ hơn là nương tựa vào những năng lực tuyệt đối của tôn giáo ấy, nương tựa vào một vị thần linh được xem là đáng toàn năng sáng tạo và cai quản mọi sự ở trên trời và trên mặt đất. Họ xoay sở để đạt được an tâm ở một mức độ nào đó bằng cách cầu nguyện và xin vị thần linh này giúp đỡ họ. Nhưng ngay cả sự an tâm này cũng chỉ giới hạn. Chúng ta không thể đạt được sự bảo đảm và bình an tuyệt đối từ một thần linh như thế vì vị thần linh này hiện hữu vĩnh viễn tại một cõi siêu thế nào đó như một cõi trời chẳng hạn. Một vị thần từ cõi trời mà nhìn xuống cõi đời một cách uy nghiêm, một vị thần trừng phạt cái ác một cách tàn nhẫn và ban thưởng cho cái thiện, vị thần này càng có khả năng tuyệt đối bao nhiêu thì chúng ta càng trở nên lệ thuộc và đồng thời càng cảm thấy sợ hãi bấy nhiêu vì chúng ta không biết đến khi nào chúng ta có thể bị vị thần này bỏ rơi hay khi nào chúng ta có thể bị ngài trừng phạt. Vì thế, chúng ta sống trong kinh sợ vì thần này, dù chúng ta đã dốc lòng nương tựa vào ngài. Với sự lệ thuộc tâm thức như thế vào một sức mạnh bên ngoài, chúng ta không thể nào đạt được sự an tịnh tâm thức thật sự.

Chúng ta có thể nương tựa vào cái gì đó bên trong chúng ta không? Không, cái ấy cũng không đáng tin cậy vì tâm chúng ta luôn bị ảo tưởng. Thân ta cũng không đáng tin cậy vì cuối cùng thân cũng bị tan rã. Nếu chúng ta có thể nương tựa hoàn toàn vào cái gì đó bên trong chúng ta thì chúng ta sẽ không cần đến tôn giáo và sẽ có thể tự cứu mình bằng chính nỗ lực của mình. Thế thì chúng ta nên nương tựa vào cái gì để được cứu độ? Ở đây chúng ta phải nhớ đến lời Đức Phật dạy: “Hãy tự mình làm ánh sáng cho mình, hãy lấy Pháp làm ánh sáng cho mình,” đây là lời mà Đức Phật đã nói với tôn giả A Nan, một trong mười đại đệ tử của Ngài trước khi Ngài nhập diệt. Ngài A Nan nghĩ rằng: “Khi Đức Thế Tôn, bậc Đạo sư tối thắng nhập diệt, chúng ta sẽ nương tựa vào ai trên đời này để tu tập và sinh sống?” Đáp lại nỗi lo lắng của A Nan, Đức Phật dạy ngài như sau: “Này A Nan! Trong tương lai, các ông nên tự mình làm ánh sáng cho mình và nên nương tựa vào chính mình. Các ông chớ nương tựa vào ai khác. Các ông cũng nên lấy Pháp làm ánh sáng cho mình và nên nương tựa vào Pháp. Các ông chớ nương tựa vào ai khác.” Chúng ta có thể đạt được cái tâm thức như thế bằng cách nào? Không cần phải nói, đó là cách không ngừng học tập giáo lý của Đức Phật và làm cho giáo lý ấy bắt rễ sâu trong tâm nhờ tư duy về nó. Ta phải hiểu chắc trong tâm rằng sự sống của ta cần hợp nhất với sự sống của vũ trụ hay của Đức Phật. Đây thực sự là thiền định, theo quan điểm tôn giáo. Nhờ loại thiền định này, ta có thể thanh tịnh được cả cái tâm mà không có ý thức đến, tức là tiềm thức của ta và có thể khiến tư duy và hành xử của ta hài hòa một cách tự nhiên với hoàn cảnh chung quanh. Nếu tư duy và hành xử của ta hài hòa với hoàn cảnh chung quanh thì những khổ đau lo lắng không làm ta rối rắm. Trạng thái tâm thức này là sự an tịnh thực sự của tâm; đây là cấp độ của “Niết Bàn là tịch lặng,” cấp độ tịch lặng tuyệt đối trong đó chúng ta không nắm bắt vào cái gì cả. Trạng thái tâm thức này không bị giới hạn vào sự an tâm thụ động. Cái tâm thức được sự sống vũ trụ lớn lao làm cho sinh động của chúng ta sẽ cho chúng ta niềm hy vọng và sự can đảm lớn lao. Năng lực tuôn ra từ tâm thức này khiến ta tiến lên mà thể hiện cuộc sống hằng ngày, sự nghiệp và Bồ Tát đạo của ta nhằm vì lợi ích cho người khác ở trên đời này.

## ***42. The Fear of Birth and Death***

There is one problem of human life that cannot be solved through human knowledge and endeavor. This is the problem of life and death. Man's life expectancy has increased considerably with the development of medical science and undoubtedly will be further prolonged in the future. Nevertheless, death invariably comes to us all. We instinctively feel death to be undesirable and frightening. Young people do not feel so horrified by death because they are so full of vitality and strong feelings that they do not think of death as it really is. They are not afraid of death because they do not think about it. If they gave it serious consideration, they would probably tremble with fear. How much more fear must a person who is seriously ill feel! His heart must almost burst with horror and loneliness when he thinks of death, which may come upon him at any moment. Moreover, the pain of his illness will torment him. The thought of death will double his pain during his remaining days. Someone may say that he is not especially afraid of death. But he says this when he is not confronted by death. He will surely not be able to keep his composure when the moment of death actually approaches. Sometimes, though, the suffering of pain actually makes us forget the true pangs of death. When we feel extreme pain our minds are so filled with the desire for freedom from pain that often we are able to forget our terror of death. In a sense, however, all people are just like criminals sentenced to death. The time will come when they will all surely die. When medical science makes further progress, their physical suffering at the time of death may be alleviated. But even so, they will not be free from the terror, anxiety, and suffering of death itself. There is one way to be free from the threat of death. This is a religion through which we can believe in eternal life, that we do not die, our lives only change in form. When we can perfect our consciousness through religion, we will be truly free from the terror and suffering of death.

We are shadowed not only by the pangs of death but also by the suffering of life. We are assaulted day and night by material, physical, spiritual and other sufferings. Among these many sufferings, two, material and physical sufferings, should be alleviated through human knowledge and endeavor. Although these two forms of suffering cannot be entirely abolished in our present state of knowledge, they are being lessened bit by bit with the development and elevation of human knowledge. In fact, these kinds of suffering may almost disappear in time. When people encounter a serious suffering that they cannot resolve however hard they may try, they feel as if they must depend upon something more powerful than themselves, something absolute, and they ask for help. They entrust themselves body and mind to this absolute power, as if to say, "Do as you please. I leave everything up to you." What should we depend upon? To what should we entrust our body and mind? Primitive people prostrated themselves before the sun, mountains, animals, plants, or other human beings and spirits dwelling within them. But such a behavior is out of the question now. Believers in a more advanced form of religion depend on its absolute power, on a god that is considered to be the almighty being who creates and governs everything in heaven and on earth. They manage to obtain a certain degree of mental peace by praying to this god and asking his help. But even this peace of mind is limited. We cannot obtain absolute assurance and peace from such a god because this god exists externally in some transcendental sphere like heaven. A god who majestically looks down on the world from heaven, a god who mercilessly punishes evil and

rewards good. The more absolute the power this god possesses, the more dependent we become and at the same time, the more we fear we feel because we do not know when we may be forsaken by the god or when we may be punished by him. For this reason, we live in a great fear of the god, although we depend upon him with our whole heart. With such mental dependence on an external force, we cannot attain true mental peace or nirvana.

Can we depend upon anything inside ourselves? No, this is also unreliable because our mind is always subject to illusion. Our body is also unreliable, being destined to disintegrate eventually. If we could depend wholly upon something within us, we would have no need of religion and should be able to save ourselves by our own efforts. What then should we depend upon for our salvation? We must here remember the Buddha's teaching: "Make the self your light, make the Law your light," the words the Buddha spoke to Ananda, one of his ten great disciples, before dying. Ananda felt anxious, reflecting: "When the World Honored One, who is unparalleled leader and teacher, dies, who on earth should we depend upon in our practice and life?" In response to Ananda's anxiety, the Buddha taught him as follows: "Ananda! In the future, you should make yourself your light and depend upon your own self. You must not depend upon other people. You should make the Law your light and depend upon the Law. You must not depend upon others. In what way can we gain such consciousness? Needless to say, the way is to study the teachings of the Buddha repeatedly and to root them deeply in our minds by meditating on them. We must keep firmly in mind the realization that our lives should be unified with the universal life or the Buddha. This indeed is meditation from the religious point of view. Through this kind of meditation, we can purify even the mind of which we cannot be conscious ourselves, that is, our subconscious mind, and we can make our thought and conduct harmonize spontaneously with our surroundings. If our thought and conduct are in harmony with our surroundings, sufferings and worries cannot trouble us. This mental state is true peace of mind; it is the state of "nirvana is quiescence," the absolute quiet state in which we cling to nothing. This state of mind is not limited to a passive mental peace. Our consciousness of being enlivened by this great universal life gives us great hope and courage. Energy springs from this consciousness so that we advance to carry out our daily lives, our work, and our bodhisattva-way for the benefit of others in this world.

### ***43. Sau Khi Chết và Sau Kiếp Sống Nay***

Theo Phật giáo, chết không phải là hết. Sau khi chết chỉ có thân xác ngừng hoạt động, còn thần thức, có người gọi là linh hồn, chuyển theo nghiệp lành hoặc nghiệp dữ mà đầu thai vào nơi thiện hoặc nơi ác, phát khởi sự tái sinh gọi là luân hồi. Thông hiểu giáo lý đạo Phật giúp cho Phật tử sắp mãn phần được bình thản, không loạn động, vững tâm tin tưởng nơi tương lai của chính mình, chỉ nương theo nghiệp đã tạo mà đi, không sợ hãi; ngược lại, người Phật tử trước khi mãn phần có thể bình tĩnh tin tưởng trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời rằng sống thế nào thì chết như thế ấy. Trong thực tế, có rất nhiều Phật tử hay không Phật tử, không hiểu giáo lý nhà Phật lại cho rằng chết là hết, suy nghĩ về cái chết làm gì cho mệt, hãy sống cho hiện tại. Đây là lối sống của những người không biết sống đúng theo hạnh phúc an vui mà Phật đã dạy. Họ không hiểu mối tương quan nhân quả giữa các thế hệ, giữa các



cuộc sống tiếp nối nhau. Khi họ còn trẻ, còn mạnh, họ có thể lướt qua được những cơn đau ốm, đến khi già yếu tiền bạc hao mòn, thân thích xa rời, sự sợ hãi, nỗi âu sầu, cảnh buồn bã, lòng luyến tiếc đối với họ quá mạnh, sự xúc động trước cảnh tử biệt, làm cho họ hối hận nhưng không còn kịp nữa. Người Phật tử phải luôn nhớ câu ngạn ngữ “Phải đào giếng trước khi khát nước” để khỏi mang tâm trạng hối hận thì đã muộn. Ngay từ buổi sơ khai, Phật giáo đã xác nhận rằng tất cả chúng sanh đều sanh, tử, tử, sanh tùy theo nghiệp đời quá khứ của họ trong một chu kỳ không ngừng nghỉ. Vấn đề liệu có sự tái sanh của chúng sanh hay không hiện còn đang là đề tài bàn cãi của Phật tử Tây phương, vì trong số họ, nhiều người không chấp nhận rằng giáo thuyết về tái sanh là có thật. Tuy nhiên, tuyệt đại đa số các vị thầy Phật giáo ở Á Châu lại xem niềm tin tái sanh là giáo lý chính của Phật giáo, và hài lòng rằng giáo lý ấy khế hợp với những lời Phật dạy trong các kinh điển. Đa số đều nghĩ rằng giáo lý về tái sanh là tối cần thiết để học thuyết về nghiệp trong Phật giáo được hợp lý, vì nếu không có tái sanh chắc là không có quả báo trực tiếp cho bất kỳ hành động nào.

### ***43. After Death and After This Life***

According to Buddhism, death is not end. After death, the heart ceases to beat, only consciousness generally identified as the soul follows its course determined by the dead’s karmic forces to enter the embryo to be reborn. Such a process is called reincarnation. If we understand the Buddha’s Teachings, before parting, we can remain as calm as possible; we will not fear, knowing that our next rebirth is dedicated by our own karma, not by any external power. They will have a strong faith on “the way you live is exactly the way you die.” In reality, there are so many Buddhists and non-Buddhists who do not thoroughly understand the Buddha’s Teachings. For them, death is the end; thinking of death only makes them tired. They just live for the present. This is the way of living for those who do not know how to live a happy and joyful life in accordance with the Buddha’s Teachings. They do not understand the relationship between cause and effect, linking generations to generations or successive lives. When they are young and strong, they feel comfortable with everything, but when they become sick, or aged, isolated from kinfolk or short of money, they will be agitated, but it is too late for them to regret. Buddhists should always remember the old proverb “You need to dig the well before you are thirsty” to prevent the feeling of late regret. Since earliest time, Buddhism has asserted that all sentient beings are born, die, and are reborn again in dependence on their past actions (karma) in an endless cycle. The question whether or not beings are actually reborn in this way has become a controversial topic among Western Buddhists, many of whom do not accept that the doctrine of rebirth is literally true. The overwhelming majority of Asian Buddhist teachers, however, consider belief in rebirth to be a central tenet of Buddhism, and contending that it accords with the teachings of the Buddha as reported in the Buddhist canon. It is also widely thought that the doctrine of rebirth is very necessary in order for Buddhist karma theory to make sense, since if there were no rebirth there would be no direct recompense for any actions.

#### ***44. Nhân Sanh Tử***

Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, 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 tột căn bản của 12 loài sinh. Đối trong bản loại, cái sinh cơ căn nguyên tỏ 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 nhãn 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.

Theo Phật giáo, có bốn nhân sanh tử của con cái: Một là báo ân làm con đã mang với cha mẹ từ đời trước. Để trả ân đũa nhỏ phải sanh ra làm con và trọn đời phục dịch lao khổ. Hai là báo oán hay đòi quả báo đối với những sai lầm đời trước của cha mẹ. Để đòi quả báo cho những việc sai lầm của cha mẹ đời trước, trẻ con sanh vào gia đình cha mẹ để làm con. Khi còn nhỏ chúng đã ngộ nghịch, lúc lớn thì gây họa và làm lụy đến mẹ cha. Khi cha mẹ còn sống thì không nuôi dưỡng, mà còn làm nhục lây đến tổ tiên khi cha mẹ đã chết rồi. Ba là vì trả nợ đã thiếu cha mẹ từ đời trước nên sanh làm con, nếu nợ nhiều thì trả đến mãn đời song thân, nếu nợ ít thì trả xong rồi đi. Bốn là đòi nợ đời trước mà cha mẹ đã thiếu mình bằng cách sanh vào làm con. Nếu nợ ít thì cha mẹ chỉ lo nuôi nấng, ăn mặc, thuốc men, học hành, cưới gả. Nếu nợ to thì lắm khi đứa con ăn xài phung phí phá tan sự nghiệp.

#### ***44. Causes of Birth and Death***

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.

According to Buddhism, children are born from four causes: First, repaying past kindness which the child incurred a debt of gratitude to the parents in previous lifetime. To repay it, the child has come to be born in the parent’s household and will attend painstakingly to their needs throughout their life. Second, repaying the past wrongs which the parents committed in their previous life. To seek retribution, the children have come to be born in their household. Thus when they are still young, they are so unruly and when grown they will create misfortunes and calamities implicating their parents. In old age the parents will be left in want, and their treatment after the parents’ death will not only dishonor them, but the shame will extend to the ancestors as well. Third, for repaying past debts, the children have come to be reborn in their parents’ household. If it is a great debt, repayment can be for the parents’ entire lifetime. If the debt is small, repayment can cover part of the parents’ lifetime before the children die. Fourth, to claim past debts, the children have come to be reborn in the family. If the debt is small, the parents will merely have to spend money to feed, clothe, education, health and helping them getting married. If the debt is big, the children may sometimes deplete all the parents’ assets.

#### ***45. Cái Chết***

Cái chết sẽ đến với mọi người một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều cảm thấy lo sợ suy tư về cái chết. Người ta sợ rằng nếu họ nói về tử thần thì tử thần sẽ đến gần với họ hơn. Đó là một ý tưởng sai lầm. Kỳ thật bản chất thật của kiếp sống là vô thường và cái chết không miễn trừ một ai. Theo quy luật tự nhiên, chết là một trong bốn tiến trình của luật vô thường, và không thể tránh khỏi, thì khi nghĩ tưởng hay chiêm nghiệm về sự chết sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn. Một khi chúng ta có khả năng chiêm nghiệm về sự chết là cái mà chúng ta không thể nào tránh khỏi thì tất cả những thứ nhỏ nhặt trong đời sống hằng ngày bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi. Chính Đức Phật đã từng dạy: “Không có ý thức nào cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Vì ý thức được như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rõ rằng lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã gieo tạo sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống mới. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rằng nếu trong

kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho người khác với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng cái chết chắc chắn là càng lúc càng đến gần với tất cả mọi người, dù bậc vua quan hay dân giả, dù giàu hay nghèo, dù sang hay hèn, vân vân. Chúng ta ai rồi cũng sẽ chết chứ không ai sống mãi được với định luật vô thường. Không có nơi nào cho chúng ta đến để tránh được cái chết. Tuổi thọ của chúng ta không thể kéo dài được và mỗi lúc qua đi là mạng sống chúng ta càng ngắn lại. Khi tử thần đến chúng ta không thể nào kỳ kèo bớt một thêm hai để chúng ta có thời giờ chuyển hóa tâm thức của mình đâu.

Hơn nữa, trong Phật giáo, Marana có nghĩa là sự kế tục không ngừng của các hiện tượng thể chất và tâm thần lần lượt nảy sinh và chết đi. Chết chỉ là sự hao mòn sinh lý của cơ thể. Chết chỉ là sự xa lìa giữa Tâm và Thân. Chết là sự lìa bỏ thân xác. Đây là mắc xích cuối cùng của mười hai nhân duyên. Theo Phật giáo, Chết là lúc A-Lại-Da thức lìa thân, chứ không phải là lúc mà tim ngừng đập hay óc ngừng làm việc. Chết là sự tan rã cả thể xác và tinh thần. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già bệnh; hoặc xảy ra đột ngột do tử nạn. Nhưng ở cả hai trường hợp, cái chết đều có những bước tiến như định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại như đất, nước, lửa, gió... tuần tự mất khả năng nâng đỡ thân xác. Phật tử tin tưởng rằng dù thân xác chết đi nhưng tâm thức vẫn tiếp tục cuộc hành trình của nó, do đó mà có tái sinh. Theo những quan niệm của các tôn giáo khác ở Trung Hoa, chết là sự tan rã giữa phần thân thể và các phần khác của nó, các cơ quan nhận thức được gạt bỏ. Những cơ quan này rời bỏ hình hài và kiến thức. Lúc ấy người ta trở thành đồng nhất với cái đại đồng. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng rõ nơi nào trốn khỏi tử thần (128). Người đắm yêu con cái và súc vật thì tâm thường mê hoặc, nên bị tử thần bắt đi như xóm làng đang say ngủ bị cơn nước lũ lôi cuốn mà không hay ( 287). Một khi tử thần đã đến, chẳng có thân thuộc nào có thể thế thay, dù cha con thân thích chẳng làm sao cứu hộ (288).”

#### ***45. Death***

Death naturally comes to everyone. However, most people feel uncomfortable thinking about death. People fear that if they talk about death, death is coming closer. That's a mistaken idea. In fact, by very nature our lives are impermanent, and death is inevitable. By natural law, death is one of the four steps of the Law of Impermanence. Thus, death is an irrevocable result of living, it's good to think about it to make our lives more meaningful. Once we fully recognize that we will inevitably die, all the petty concerns that worry us in our daily life become insignificant compared to the importance of following the path before our lives end. The Buddha taught: “There is no greater realization than awareness of the impermanence of our lives. Such realization will help us understand that at the time of death, our mindstreams and the imprints of the actions we have created go on to future lives. Such realization will also help us understand clearly that if we spend our precious human lives acting harmfully with bad motivations, the imprints of those actions will come with us. Devout Buddhists should always remember that death definitely comes to everyone, whether we are kings or mandarins, rich or poor, noble or ignoble. There is nowhere we can go to avoid

death. Our lifespans can't be extended and with every passing moment, they're becoming shorter and shorter. When our lifespans run out, we can't bargain for more time in order to transform our minds.

In addition, in Buddhism, Marana means the arising and passing away of all mental and physical phenomena. Death is only a physiological erosion of the human body. Death is only a separation of mind and matter. The abandonment of the body. This is the last of the chain of the twelve Nidanas. According to Buddhism, Death is the moment when the alaya consciousness leaves the body, not when the heart has stopped or brain waves can no longer be detected. Death is the separation of mind and matter (body). This separation may take place over several hours or days, as is generally the case in a death from natural causes, or it may happen rather more suddenly, as in an accident. But in either case there are certain definite stages in the dying process. The body does not lose its ability to maintain consciousness all at once, but does so gradually with each element of the body, earth, water, fire, and air, losing its supportive ability in turn. Buddhists believe that though the body dies, the consciousness lives on; thus there exists rebirth. According to other religious concepts in ancient China, death is the dissolution of the body and its other parts, where perceptive organs are discarded. These organs left the material form and bidding farewell to the knowledge. At that time, one becomes one with the great pervader. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Not in the sky, nor in mid-ocean, nor in a mountain cave, nowhere on earth where one can escape from death (Dharmapada 128). Death descends and carries away that man of drowsy mind greedy for children and cattle, just like flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 287). Nothing can be saved, nor sons, nor a father, nor even relatives; there is no help from kinsmen can save a man from death (Dharmapada 288)."

#### ***46. Chúng Sinh Bệnh Nền Bồ Tát Bệnh***

Theo kinh Duy Ma Cát, thời Phật còn tại thế, một hôm cư sĩ Duy Ma Cát lâm bệnh, nên Đức Phật kêu trong hàng đại đệ tử của ngài, hết người này đến người kia đi thăm bệnh Duy Ma Cát dùm ngài, nhưng ai cũng từ chối, rốt cuộc ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát chịu nhận lãnh sứ mệnh đi thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát. Lúc bấy giờ Phật bảo Văn Thù Sư Lợi: "Ông đi đến thăm bệnh ông Duy Ma Cát dùm ta." Văn Thù Sư Lợi bạch Phật: "Bạch Thế Tôn! Bực thượng nhưn kia khó bề đối đáp, vì ông ấy rất thâm đạt thực tướng, khéo nói pháp mầu, trí tuệ vô ngại, biện tài thông suốt, rõ thấu phương pháp tu trì của tất cả Bồ Tát, thâm nhập kho tạng bí mật của chư Phật, hàng phục các ma, thần thông tự tại và trí tuệ phương tiện đều được rớt ráo. Tuy thế, con xin vâng thánh chỉ của Phật đến thăm bệnh ông." Lúc ấy, trong đại chúng các hàng Bồ Tát và hàng đại đệ tử, Đế Thích, Phạm Thiên, Tứ Thiên Vương đều nghĩ rằng: "Hôm nay hai vị đại sĩ Văn Thù Sư Lợi và Duy Ma Cát cùng nhau đàm luận tất nói pháp mầu." Tức thời, tám ngàn Bồ Tát, năm trăm Thanh Văn và trăm ngàn Thiên nhưn đều muốn đi theo. Bấy giờ Văn Thù Sư Lợi cùng các Bồ Tát, đại đệ tử và các hàng Thiên nhưn cùng nhau cung kính đi vào thành Tỳ Xá Ly. Lúc ấy trưởng giả Duy Ma Cát thâm nghĩ: "Nay đây ngài Văn Thù Sư Lợi cùng đại chúng đồng đến viếng thăm." Ông liền dùng sức thần thông làm cho trong nhà trống rỗng, không có vật chi và cũng không có người thị giả nào, chỉ để một chiếc giường cho ông nằm bệnh. Khi ngài Văn Thù Sư Lợi vào nhà ông Duy

Ma Cật rồi, thấy trong nhà trống rỗng không có vật chi, chỉ có một mình ông nằm trên giường mà thôi, khi ấy ông Duy Ma Cật chào rằng: “Quý hóa thay! Ngài Văn Thù Sư Lợi mới đến! Tướng không đến mà đến, tướng không thấy mà thấy.” Ngài Văn Thù Sư Lợi nói: “Phải đấy, cư sĩ! Nếu đã đến tức là không đến, nếu đã đi tức là không đi. Vì sao? Đến không từ đâu đến, đi không đến nơi đâu, hễ có thấy tức là không thấy. Thôi việc ấy hãy để đó. Cư sĩ bệnh có chịu nổi được không? Điều trị có bớt không? Bệnh không đến nổi tăng ư? Thế Tôn ân cần hỏi thăm chi xiết. Bệnh cư sĩ nhưn đâu mà sanh, sanh đã bao lâu, phải thế nào mới mạnh được? Ông Duy Ma Cật đáp: “Từ nơi si mà có ái, bệnh tôi sanh. Vì tất cả chúng sanh bệnh, nên tôi bệnh. Nếu tất cả chúng sanh không bệnh, thì bệnh tôi lành. Vì sao? Bồ Tát vì chúng sanh mà vào đường sanh tử, hễ có sanh thời có bệnh, nếu chúng sanh khỏi bệnh thì Bồ Tát không có bệnh. Ví như ông trưởng giả chỉ có một người con, hễ người con bệnh, thì cha mẹ cũng bệnh; nếu bệnh của con lành, cha mẹ cũng lành. Bồ Tát cũng thế! Đối với tất cả chúng sanh, thương mến như con, nên chúng sanh bệnh, Bồ Tát cũng bệnh; chúng sanh lành, Bồ Tát cũng lành.

#### ***46. Sentient Beings Are Subject to Illness, Bodhisattvas are Ill As Well***

According to the Vimalakirti Sutra, at the time of the Buddha, one day Upasaka Vimalakirti was sick, the Buddha asked his great disciples, one after another, to call on Vimalakirti to enquire after his health, but no one dared to accept. Eventually, Manjusri Bodhisattva accepted the Buddha's command to call on Vimalakirti to enquire after his health. The Buddha then said to Manjusri: “You call on Vimalakirti to enquire after his health.” Manjusri said: “World Honoured One, he is a man of superior wisdom and it is not easy to match him (in eloquence). For he has reached reality, and is a skillful expounder of the essentials of the Dharma. His power of speech is unhindered and his wisdom is boundless. He is well versed in all matters pertaining to Bodhisattva development for he has entered the mysterious treasury of all Buddhas. He has overcome all demons, has achieved all transcendental powers and has realized wisdom by ingenious devices (upaya). Nevertheless, I will obey the holy command and will call on him to enquire after his health.” The Bodhisattvas, the chief disciples of the Buddha and the rulers of the four heavens who were present, thought to themselves: “As the two Mahasattvas will be meeting, they will certainly discuss the profound Dharma.” So, eight thousand Bodhisattvas, five hundred sravakas and hundreds and thousands of devas wanted to follow Manjusri. So Manjusri, reverently surrounded by the Bodhisattvas, the Buddha's chief disciples and the devas, made for Vaisali town. Vimalakirti, who knew in advance that Manjusri and his followers would come, used his transcendental powers to empty his house of all attendants and furniture except a sick bed. When entering the house Manjusri saw only Vimalakirti lying on sick bed, and was greeted by the upasaka, who said: “Welcome, Manjusri, you come with no idea of coming and you see with no idea of seeing.” Manjusri replied: “It is so, Venerable Upasaka, coming should not be further tied to (the idea of) coming, and going should not be further linked with (the concept of) going. Why? Because there is neither whence to come nor whither to go, and that which is visible cannot further be (an object of) seeing. Now, let us put all this aside. Venerable Upasaka, is your illness bearable? Will it get worse by wrong

treatment? The World Honoured One sends me to enquire after your health, and is anxious to have good news of you. Venerable Upasaka, where does your illness come from; how long has it arisen, and how will it come to an end?" Vimalakirti replied: "Stupidity leads to love which is the origin of my illness. Because all living beings are subject to illness I am ill as well. When all living beings are no longer ill, my illness will come to an end. Why? A Bodhisattva, because of (his vow to save) living beings, enters the realm of birth and death which is subject to illness; if they are all cured the Bodhisattva will no longer be ill. For instance, when the only son of an elder falls ill, so do his parents, and when he recovers his health, so do they. Likewise, a Bodhisattva loves all living beings as if they were his sons; so when they fall ill, the Bodhisattva is also ill, and when they recover, he is no longer ill."

#### ***47. Thân Chúng Sinh Thân Phật***

Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thầy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông như dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. "Này các nhân giả! Cái huyền thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đồng bọt không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dọi giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối không bền chắc; thân này như đồ huyền thuật, do nơi điên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lia ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rồi cuộc nó cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giặc, như chốn không tự, vì do ấm, giới, nhập hợp thành. Các nhân giả! Hãy nên nhàm chán cái thân này, chớ tham tiếc nó, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thể sanh ra thân Như Lai. Này các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chúng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Như vậy, trưởng giả Duy Ma Cật vì những người đến thăm bệnh, mà nói pháp làm cho vô số ngàn người đều phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh

giác.

#### ***47. Sentient Beings' Bodies- Buddha's Body***

According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti used expedient means of appearing illness in his body to expound about sentient beings' bodies and the Buddha's body to save them. Because of his indisposition, kings, ministers, elders, upasakas, Brahmins, et., as well as princes and other officials numbering many thousands came to enquire after his health. So Vimalakirti appeared in his sick body to receive and expound the Dharma to them, saying: "Virtuous ones, the human body is impermanent; it is neither strong nor durable; it will decay and is, therefore, unreliable. It causes anxieties and sufferings, being subject to all kinds of ailments. Virtuous ones, all wise men do not rely on this body which is like a mass of foam, which is intangible. It is like a bubble and does not last for a long time. It is like a flame and is the product of the thirst of love. It is like a banana tree, the centre of which is hollow. It is like an illusion being produced by inverted thoughts. It is like a dream being formed by false views. It is like a shadow and is caused by karma. This body is like an echo for it results from causes and conditions. It is like a floating cloud which disperses any moment. It is like lightning for it does not stay for the time of a thought. It is ownerless for it is like the earth. It is egoless for it is like fire (that kills itself). It is transient like the wind. It is not human for it is like water. It is unreal and depends on the four elements for its existence. It is empty, being neither ego nor its object. It is without knowledge like grass, trees and potsherds. It is not the prime mover, but is moved by the wind (of passions). It is impure and full of filth. It is false, and though washed, bathed, clothed and fed, it will decay and die in the end. It is a calamity being subject to all kinds of illnesses and sufferings. It is like a dry well for it is pruned by death. It is unsettled and will pass away. It is like a poisonous snake, a deadly enemy, a temporary assemblage (without underlying reality), being made of the five aggregates, the twelve entrances (the six organs and their objects) and the eighteen realms of sense (the six organs, their objects and their perceptions). "Virtuous ones, the (human) body being so repulsive, you should seek the Buddha body. Why? Because the Buddha body is called Dharmakaya, the product of boundless merits and wisdom; the outcome of discipline, meditation, wisdom, liberation and perfect knowledge of liberation; the result of kindness, compassion, joy and indifference (to emotions); the consequence of (the six perfections or paramitas) charity, discipline, patience, zeal, meditation and wisdom, and the sequel of expedient teaching (upaya); the six supernatural powers; the three insights; the thirty-seven stages contributory to enlightenment; serenity and insight; the ten transcendental powers (dasabala); the four kinds of fearlessness; the eighteen unsurpassed characteristics of the Buddha; the wiping out of all evils and the performance of all good deeds; truthfulness, and freedom from looseness and unrestraint. So countless kinds of purity and cleanness produce the body of the Tathagata. Virtuous ones, if you want to realize the Buddha body in order to get rid of all the illnesses of a living being, you should set your minds on the quest of supreme enlightenment (anuttara-samyak-sambodhi)". Thus the elder Vimalakirti expounded the Dharma to all those who came to enquire after his health, urging countless visitors to seek supreme enlightenment.



#### ***48. Lục Phàm Tứ Thánh***

Lục Phàm Tứ Thánh hay mười pháp giới bao gồm bốn pháp giới của bậc Thánh là Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác; và sáu pháp giới của phàm phu là thiên, nhân, a tu la, súc sanh, ngạ quỷ, và địa ngục. Trong sáu cõi phàm thì có ba cõi thiện là Thiên, Nhân và A Tu La; còn ba cõi ác là Địa ngục, Ngạ quỷ, và Súc sanh. Nếu trồng nhân của ba đường thiện sẽ gặt quả của ba đường thiện; nếu trồng nhân của ba đường ác sẽ gặt quả của ba đường ác. Đây là nguyên tắc căn bản của Phật giáo, tuyệt nhiên không mê tín dị đoan. Đạo lý này luôn đúng, không sai sót và sẽ không bao giờ thay đổi. Theo tông Thiên Thai, mười cõi này tương dung tương nhiếp lẫn nhau, mỗi cõi mang trong nó chín cõi còn lại kia. Tỷ dụ như nhân giới sẽ bao hàm cả chín cõi khác, từ Phật cho đến địa ngục, và mỗi một trong mười cảnh vực kia cũng vậy. Ngay cả cảnh giới của chư Phật cũng bao gồm bản chất của địa ngục và các cõi khác, bởi vì một Đức Phật dù ở Ngài không còn bản chất của địa ngục, nhưng vì để cứu độ chúng sanh trong cõi này, nên cũng có địa ngục ngay trong tâm của Ngài. Trong ý nghĩa này Phật giới cũng bao gồm cả chín cõi khác. Theo Phật giáo, mười pháp giới này đều do một niệm hiện hữu từ trong tâm chúng ta mà ra. Chính vì vậy mà cổ đức có dạy: “Thập giới nhất tâm, bất ly đương niệm. Năng giác thử niệm, lập đẳng bỉ nạn.” Nghĩa là nếu chúng ta hiểu rõ về ý niệm hiện tại thì lập tức chúng ta sẽ trở nên giác ngộ. Theo Kinh Hoa Nghiêm: “Vạn Pháp do tâm tạo.” Ngay cả Phật cũng do tâm mình tạo ra. Nếu mình tu Phật pháp thì mình thành Phật đạo. Nếu mình tu Bồ Tát thì thành Bồ Tát. Ví bằng mình muốn đọa địa ngục, và cứ nhắm hướng địa ngục mà đi thì tương lai phải đến địa ngục không một chút nghi ngờ gì cả. Cho nên nói mười pháp giới không rời một niệm tâm này.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu nẻo luân hồi hay sáu thế giới của chúng sanh mê mờ. Tất cả chúng sanh trong sáu nẻo này đều phải chịu sanh tử luân chuyển không ngừng theo luật nhân quả, sanh vào nẻo nào tùy theo những hành động trong kiếp trước quyết định. Trong Phật giáo, các nẻo này được miêu tả bằng các tai họa hay các phần của bánh xe sanh tử. Bánh xe này do các hành động phát sanh từ vô minh của ta về chân tánh cuộc sinh tồn, do các nghiệp lực từ quá khứ vô thủy thúc đẩy, do sự thèm muốn khoái lạc của các thức giác của chúng ta, và sự bám víu của chúng ta vào những khoái lạc này tiếp tục làm nó xoay vần, đưa đến sự quay vòng bất tận của sinh tử và tái sanh mà chúng ta bị trói buộc trong ấy. Đây là sáu đường luân hồi của chúng sanh (chúng sanh tạo các nghiệp khác nhau rồi bị nghiệp lực thúc đẩy, dẫn dắt đến sáu loại đầu thai, qua lại trong sáu nẻo, sanh rồi tử, tử rồi sanh, như bánh xe xoay vần, không bao giờ dừng nghỉ, hoặc vào địa ngục, hoặc làm quỷ đói, hoặc làm súc sanh, hoặc A Tu La, hoặc làm người, hoặc làm trời, Đức Phật gọi đó là luân chuyển trong lục đạo).

Lục Phàm gồm Hạ Tam Đồ hay ba đường dữ, và Thượng Tam Đồ hay ba đường lành. Hạ Tam Đồ hay ba đường dữ bao gồm địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Thứ nhất là địa ngục, tiếng Phạn là Naraka, nghĩa là lãnh đủ mọi sự khổ não, không an vui. Đây là cảnh giới địa ngục. Đây là điều kiện sống thấp nhất và khốn khổ nhất. Chúng sanh (A-Lại-Da thức) bị đọa vào địa ngục vì những hành vi độc ác làm nhiều điều tội lỗi hại người hại vật (loại này ở chỗ tối tăm, bị tra tấn thường xuyên do tội hành nghiệp chiêu cảm). Trong cõi địa ngục thì sự khổ không có bút mực nào mà tả cho xiết. Trong Phật giáo, địa ngục tượng trưng cho tham sân si, những loài bị hành tội ở cõi thấp nhất. Thứ nhì là ngạ quỷ đạo, tiếng Phạn là Preta. Đây là

cảnh giới naga quỷ, nơi tái sinh của những kẻ tham lam, ích kỷ và dối gạt (trong các loài quỷ thì quỷ đói chiếm đa số. Các loài quỷ chịu quả báo không đồng, kẻ nào có chút ít phước báo thì được sanh nơi rừng núi, gò miếu; loài không có phước báo thì thác sanh vào những chỗ bất tịnh, ăn uống thất thường, bị nhiều nỗi khổ sở. Chúng sanh độc ác bị tái sinh vào naga quỷ, thấy suối nước như thấy máu mủ, cổ nhỏ như cây kim, bụng ỏng như cái trống châu, có khi đồ ăn vừa vào đến miệng, đã trở thành than hồng, không thể nào nuốt được, chịu đại khổ não suốt đời cùng kiếp). Ở cõi naga quỷ chúng sanh thân thể xấu xa hôi hám, bụng lớn như cái trống, cổ nhỏ như cây kim, miệng phực ra lửa mỗi khi nước thức ăn, và chịu cảnh đói khát trong muôn ngàn kiếp. Loài naga quỷ tiêu biểu cho những loài đã chết hay các quỷ đói. Ngoài ra, loài naga quỷ cũng bao gồm những quỷ thần hiệu chiến. Dù một phần thuộc Thiên giới, nhưng chúng được đặt vào cõi thấp hơn. Thứ ba là súc sanh đạo, tiếng Phạn là Tiriyagyonī. Đây là loài chúng sanh sanh ra để bị người đời hành hạ và ăn thịt. Đây là cảnh giới súc sanh, nơi tái sinh của những kẻ si mê, sa đọa, tửu sắc, bài bạc, dối trá và tà dâm (trên từ rồng, thú, cầm, súc; dưới đến thủy tộc và loài côn trùng, không bao giờ đi thẳng được như con người hay chư Thiên. Loài này thường giết hại và ăn thịt lẫn nhau, đồng loại thì ỷ mạnh hiếp yếu. Ngoài ra, chúng còn bị con người sai sử chuyên chở và đánh đập). Cõi bàng sanh như loài trâu, bò, lừa, ngựa bị sự khổ chớ kéo nặng nề. Loài dê, heo, vịt, gà, thì bị sự khổ về banh da xẻ thịt làm thức ăn cho loài người. Các loài khác thì chịu sự khổ về ngu tối, như nhớp, giết hại và ăn uống lẫn nhau. Đây là những loài có bản chất mê muội, bao gồm tất cả các loài vật. Thượng Tam Đồ hay ba đường lành. Trong ba đường lành này thì hai đường người trời rất khó được sanh vào, trong khi bị đọa vào a-tu-la và hạ tam đồ thì lại dễ dàng và thông thường. Thứ nhất là A Tu La, tiếng Phạn gọi là “Asura”, nghĩa là tánh tình xấu xa, cũng có nghĩa là phước báo không bằng chúng sanh ở hai cõi người và trời. Đây là cảnh giới của những chúng sanh xấu ác, hay giận dữ, tánh tình nóng nảy, thích bạo động hay gây gỗ, và si mê theo tà giáo (chúng sanh trong cảnh giới này cũng có phước báo, nhưng lại bị tham vọng, dối trá, kiêu mạn, là quả của những tiền nghiệp lẩn lớt, nên tâm thường hay chứa đầy tức giận và chấp trước). Thứ nhì là nhân đạo, tiếng Phạn là “Manusya-gati”. Đây là cảnh giới của con người, hay thế giới của chúng ta, nơi mà những chúng sanh nào thọ trì ngũ giới sẽ được tái sinh vào (cõi này chúng sanh khổ vui lẫn lộn, tuy nhiên, thường bị cảnh khổ sở thiếu thốn, đói khát, lạnh nóng, sợ sệt, vân vân. Bên cạnh đó lại phải bị những lo âu sợ sệt về sanh, lão, bệnh, tử, chia ly, thương ghét. Khổ thì có tam khổ như khổ khổ, hoại khổ, hành khổ; hoặc ngũ khổ như sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, khổ vì phạm các tội mà bị trói buộc; hoặc bát khổ như sanh, già, bệnh, chết, ái biệt ly, oán tắng hội, cầu bất đắc, ngũ ấm thạnh suy. Tuy cũng có những niềm vui, nhưng đây chỉ là niềm vui tạm bợ, vui để chờ buồn chờ khổ. Chúng sanh sanh vào cõi người, mà lại gặp được Phật pháp thì theo lời Phật dạy là một đại hạnh, vì đây là cơ hội ngàn năm một thuở cho cuộc tu giải thoát). Nhơn giới có bản chất trung hòa và tiêu biểu cho đạo đức xã hội. Thứ ba là Thiên đạo, tiếng Phạn gọi là “Deva-gati” có nghĩa là sáng suốt, thanh tịnh, tự tại hay tối thắng. Thiên đạo hay cảnh giới chư thiên là nơi tái sinh của những chúng sanh nào giữ tròn năm giới, thực hành thập thiện nghiệp, và tránh thập ác (người sanh lên cõi trời thân được sáng suốt, vui nhiều hơn khổ, sự ăn mặc, cung điện, nhà cửa đều được sung sướng tốt đẹp, không thiếu thốn về vật chất). Cõi trời tuy vui vẻ hơn nhân gian, nhưng cũng còn tướng ngũ suy và những điều bất như ý. Mặc dù là siêu nhân, nhưng những chúng sanh này không thể giác ngộ viên mãn nếu không có giáo thuyết của Phật.

Tứ Thánh tức bốn cõi Thánh là cõi mà nơi đó chúng sanh đã giác ngộ, đã biết sự an lạc bên trong và sự tự do sáng tạo bởi vì bằng tri thức họ đã chiến thắng vô minh và mê hoặc, họ đã thoát khỏi sự nô lệ vào các nghiệp lực phát sinh từ hành động mê lầm trong quá khứ và bây giờ không còn gieo những hạt giống mà chúng sẽ kết trái trong hình thức trói buộc mới của nghiệp. Song giác ngộ không làm gián đoạn luật nhân quả. Khi người giác ngộ tự cắt ngón tay mình, nó cũng chảy máu, khi người ấy ăn phải thức ăn xấu thì dạ dày vẫn đau. Người giác ngộ không thể chạy trốn được hậu quả của các hành động do chính mình tạo ra. Sự khác biệt là vì người đã giác ngộ chấp nhận, tức đã thấy rõ nghiệp của mình và không còn bị trói buộc nữa mà di động tự do bên trong nghiệp. Tứ Thánh gồm Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. Thứ nhất là Thanh Văn, những đệ tử trực tiếp của Phật. Thanh Văn còn là những học trò lắng nghe lời Phật dạy mà hiểu nguyên lý của Tứ diệu đế, để tu hành và đạt mục đích Niết bàn không còn vướng bận trần thế. Thanh văn thừa là cỗ xe của những người nghe pháp tu hành mà thành tựu. Đây là cỗ xe đầu tiên trong ba cỗ xe dẫn tới Niết bàn. Thanh Văn Thừa thường chỉ những Phật tử không thuộc Đại Thừa. Thứ nhì là Duyên giác, hay Độc Giác Phật. Đây là một vị Phật tự giác ngộ, không giảng dạy cho kẻ khác. Độc giác Phật, người đại giác (đơn độc), đi một mình vào đại giác rồi nhập Niết bàn một mình. Người ấy đạt được đại giác nhờ hiểu được thập nhị nhân duyên bằng nơi tự thân (tự giác, không cần thầy, và đạt đến giác ngộ cho tự thân hơn là cho tha nhân). Nói tóm lại, Độc Giác Phật là vị ẩn cư và tu giải thoát chỉ cho chính bản thân mình mà thôi. Thứ ba là Bồ Tát, tức một vị Phật tương lai. Theo Đại Trí Độ Luận, chữ Bodhi có nghĩa là con đường hành đạo của chư Phật, chữ sattva là bản chất của thiện pháp. Bồ Tát là vị có tâm cứu giúp tất cả chúng sanh vượt qua dòng sông sanh diệt. Bồ Tát là một chúng sanh “Đại Giác Hữu Tình” (dịch theo mới). Bồ Tát là bậc tâm cầu sự giác ngộ tối thượng, không phải chỉ cho chính mình mà cho tất cả chúng sanh. Thứ tư là Phật, bậc không còn ở trong vòng mười cõi thế gian này, nhưng vì Ngài thị hiện giữa loài người để giảng dạy giáo lý của mình nên Ngài được kể vào đó.

#### ***48. Six Realms of the Samsara and Four Realms of the Saints***

Six stages of rebirth for ordinary people, as contrasted with the four saints. The Buddhas, Bodhisattvas, Sound Hearers, and Those Enlightened by Conditions are the Four Dharma Realms of Sages. The gods, human beings, asuras, animals, hungry ghosts, and hells make up the Six Dharma Realms of Ordinary Beings. The Six Common Realms are the Three Good Realms of gods, humans, and asuras; and the Three Evil Realms of hell-beings, hungry ghosts, and animals. If one plants the causes for the Three Good Realms, one is reborn in these realms. The same applies to the Three Evil realms. This principle of cause and effect is the basic Buddhist theory; it is not a superstition. This principle is always correct and never off by the least bit. According to the T'ien-T'ai Sect, these ten realms are mutually immanent and mutually inclusive, each one having in it the remaining nine realms. For example, the realm of men will include the other nine from Buddha to Hell, and so will any of the ten realms. Even the realm of Buddhas includes the nature of hell and all the rest, because a Buddha, though not hellish himself, intends to save the depraved or hellish beings, and therefore also has hell in his mind. In this sense, the realm of the Buddhas, too, includes the other nine realms. According to Buddhism, all these ten dharma realms originate from the

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

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six realms of the samsara or the realms of the unenlightened. All creatures in these realms are tied to the ceaseless round of birth-and-death, that is, to the law of causation, according to which existence on any one of these planes are determined by antecedent actions. In Buddhism these planes are depicted as the spokes or segments of the “wheel of life.” This wheel is set in motion by actions stemming from our basic ignorance of the true nature of existence and by karmic propensities from an incalculable past, and kept revolving by our craving for the pleasures of the senses and by our clinging to them, which leads to an unending cycle of births, deaths, and rebirths to which we remain bound. These are six paths, or six ways or conditions of sentient existence, or six miserable states (sentient beings revolve in the cycle of Birth and Death, along the six paths, life after life. These are paths of hell-dwellers, hungry ghosts, animals, titanic demons or asuras, human beings and celestials).

The six realms of the samsara include the three lower gatis, or three evil paths; and the three upper gatis, or three good paths. The three lower gatis include hells, hungry ghosts and animals. First, the realm of hells, the Sanscrit term is “Naraka-gati”. This is the state of being miserable of being in hells. This is the lowest and most miserable condition of existence. Sentient being (alaya-consciousness) is condemned to stay in Hell due to his worse karma. In the hellish path, the sufferings there are so great that no words can describe them. In Buddhism, Naraka-gati symbolizes ignorance, greed and aggression. Depraved men or “hellish beings” who are in the lowest stage. Second, the state of hungry ghosts, the Sanscrit term is “Preta-gati”. This realm of starved ghosts where greedy, selfish and deceitful souls are reborn. In the path of hungry ghosts, beings have ugly, smelly bodies, with bellies as big as drums and throats as small as needles, while flames shoot out of their mouths. They are subject to hunger and thirst for incalculable eons. Hungry ghosts symbolize greed, departed beings, otherwise called “hungry spirits.” Besides, hungry ghosts also include “asura” or fighting spirits, though partially heavenly, they are placed in the lower realm. Third, animality, or the state of animals, the Sanscrit term is Tiryagyoni. The animals’ realm reserved for those souls who are dull-witted, depraved, or have committed fornication. The path of animals, such as buffaloes, cattle, donkeys and horses, is subject to heavy toil. Other domestic animals, such as goats, pigs, chicken and ducks, are subject to be killed to make food for human beings. Still other animals suffer from stupidity, living in filth, and killing one another for food. These beings symbolize ignorance or innocent in nature, including the whole animal kingdom. The three upper gatis, or three good paths. Among the three upper

gatis, rebirth in the celestial or human paths is difficult, while descend into Asura path and other three lower gatis is easy and common. First, the Asura, the Sanscrit term is “Asura”. This is the state of angry demons. Asuras’ realm where those who are wicked, hot-tempered, violent or are initiated into paganism (the path of asuras is filled with quarrelling and acrimonious competition). Second, the state of human-beings, the Sanscrit term is “Manusya-gati”. This is our earth, place where those who keep the basic five precepts are reborn. Human beings are neutral in nature, and symbolizing social virtue. Third, Celestials, or the state of gods, the Sanscrit term is “Deva-gati”. The Gods’ realm is reserved to those who observe the five basic commandments and have practiced the Ten Meritorious Action and abstained to do the Ten Evil Deeds. Although the celestial path is blessed with more happiness than our world, it is still marked by the five signs of decay and the things that go against our wishes. Heavenly beings, though superhuman in nature they cannot get perfectly enlightened without the teaching of the Buddha. Celestials symbolize meditation abstractions.

The four realms of enlightened existence, sometimes called the “four holy states.” Unlike those in the lower six realms, the enlightened know the joy of inward peace and creative freedom because, having overcome their ignorance and delusion through knowledge, they are freed from enslavement to karmic propensities arising from past delusive actions, and no longer sow seeds which will bear fruit in the form of new karmic bondage. Enlightenment, however, does not suspend the law of cause and effect. When the enlightened man cuts his finger it bleeds, when he eats bad food his stomach aches. He too cannot escape the consequences of his actions. The difference is that because he accepts, that is, he sees into his karma he is no longer bound by it, but moves freely within it. The Four Saints include Sound-Hearers, Pratyeka Buddhas, Bodhisattvas, and Buddhas. A sound-hearer is a direct disciple of the Buddha. A hearer, a Sound-hearer, or a voice-hearer who also undertakes the practice and becomes a Sramanera or a student who seeks personal enlightenment and attains this only by listening to the teaching and gaining insight into the four noble truths, so that he can cultivate to reach his supreme goal of nirvana without earthly remainder. Vehicle or class of the hearers, the first of the three vehicles that can lead to the attainment of nirvana. Sravakayana generally refers to the Buddhists who don’t belong to the Mahayana. Second, a Pratyeka-Buddha, or a lonely enlightened one, who cultivates and gets enlightenment for himself, not teaching others. A Pratyeka Buddha is the solitary (awakened) sage of Indian life whose ideal was incompatible with that of the Bodhisattva, in that he walked alone, and having attained his Enlightenment, passed into Nirvana, indifferent to the woes of men. He attains enlightenment through the insight of the twelve nidanas by himself (independently of a teacher and attainment of his enlightenment rather than that of others). In summary, Pratyeka-buddha is one who lives in seclusion and obtains emancipation for himself only. Third, a Bodhisattva, a would-be Buddha. According to the Mahaprajnaparamita sastra, Bodhi means the way of all the Buddhas, and Sattva means the essence and character of the good dharma. Bodhisattvas are those who always have the mind to help every being to cross the stream of birth and death. A Bodhisattva is a conscious being of or for the great intelligence, or enlightenment. The Bodhisattva seeks supreme enlightenment not for himself alone but for all sentient beings. Fourth, a Buddha, who is not inside the circle of ten, but as he advents among men to preach his doctrine he is now partially included in it.

#### ***49. Địa Ngục Theo Quan Điểm Phật Giáo***

Địa ngục, tiếng Phạn là Naraka, nghĩa là lãnh đủ mọi sự khổ não, không an vui. Đây là cảnh giới địa ngục. Địa ngục, một trong sáu đường sanh tử luân hồi, là con đường đi xuống, nơi không vui mà chỉ có khổ sở. Đây là điều kiện sống thấp nhất và khốn khổ nhất. Chúng sanh (A-Lại-Da thức) bị đọa vào địa ngục vì những hành vi độc ác làm nhiều điều tội lỗi hại người hại vật (loại này ở chỗ tối tăm, bị tra tấn thường xuyên do tội hành nghiệp chiêu cảm). Trong cõi địa ngục thì sự khổ không có bút mực nào mà tả cho xiết. Đây là nơi tra tấn và chịu hình phạt chuộc tội. Đây cũng là một trong ba đường dữ, nhưng đây không phải là chỗ vô hạn, sau khi hết nghiệp, có thể được tái sanh trong một thân phận thuận lợi hơn. Cũng như Tịnh độ, địa ngục ám chỉ trạng thái ý thức, chứ không phải là nơi chốn. Vũ trụ luận Phật giáo chia làm hai loại địa ngục: hỏa ngục và hàn ngục, mỗi loại có tám địa ngục chính, mỗi địa ngục chính có mười sáu địa ngục phụ. Mỗi địa ngục được cai quản bởi Diêm vương. Theo Vi Diệu Pháp của Ngài Bhikkhu Bodhi, địa ngục là cảnh giới sinh tồn thấp nhất, nơi có nhiều cảnh khổ, nơi chúng sanh phải trả những nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ. Đây không phải là địa ngục trường cửu, đến lúc trả xong nghiệp xấu, chúng sanh bất hạnh có thể tái sanh vào một cảnh giới khác, an vui hạnh phúc nhờ vào các nghiệp thiện. Theo tín ngưỡng Phật giáo, địa ngục là nơi tra tấn và chịu hình phạt chuộc tội. Đây là một trong sáu nẻo luân hồi, và cũng là một trong ba đường dữ, những đường khác bao gồm thiên, nhân, ác thần, súc sanh và ngạ quỷ. Những chúng sanh địa ngục sanh vào một trong những địa ngục nơi đó họ phải chịu nhiều khổ hình tùy theo những ác nghiệp trong quá khứ của họ, nhưng đây không phải là chỗ vô hạn, sau khi hết nghiệp, có thể được tái sanh trong một thân phận thuận lợi hơn. Cũng như Tịnh độ, địa ngục ám chỉ trạng thái ý thức, chứ không phải là nơi chốn. Vũ trụ luận Phật giáo chia làm hai loại địa ngục: hỏa ngục và hàn ngục, mỗi loại có tám địa ngục chính, mỗi địa ngục chính có mười sáu địa ngục phụ. Mỗi địa ngục được cai quản bởi Diêm vương. Cổ đức nói: “Âu sâu phiền muộn là nhân của địa ngục. Vui vẻ tươi cười là nhân của cõi trời.” Như vậy trong địa ngục chẳng có gì vui vẻ, hay khoái lạc, mà chỉ có ưu sầu khổ não. Theo Phật giáo, cửa địa ngục xưa nay không có, chỉ do chính mình đặt ra chúng và tự mình bước vào mà thôi. Vì sao chúng ta lại bị đọa vào địa ngục? Do bởi vô minh, do bởi không hiểu biết mà chúng ta tạo ra ác nghiệp. Phật tử chân thuần nên nhớ mình tu nhân gì thì thọ quả nấy, không sai chạy. Hễ gieo nhân địa ngục thì phải thọ nhận quả địa ngục, không có ngoại lệ.

Vũ trụ học Phật giáo bao gồm nhiều cảnh giới trong đó chúng sanh phải tái sanh vào do hậu quả của những nghiệp trong đời quá khứ. Địa ngục là một trong sáu đường sanh tử luân hồi, là con đường đi xuống, nơi không vui mà chỉ có khổ sở. Theo Vi Diệu Pháp của Ngài Bhikkhu Bodhi, địa ngục là cảnh giới sinh tồn thấp nhất, nơi có nhiều cảnh khổ, nơi chúng sanh phải trả những nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ, họ phải chịu khổ hình về thể chất và tâm lý tỷ lệ thuận trực tiếp với những nghiệp ác mà họ đã làm trong những đời quá khứ. Họ phải chịu những cực hình bao gồm lột da sống, đốt cháy, đông lạnh lại, và bị bọ quỷ hành hạ. Tuy nhiên, đây không phải là địa ngục trường cửu, đến lúc trả xong nghiệp xấu, chúng sanh bất hạnh có thể tái sanh vào một cảnh giới khác, an vui hạnh phúc nhờ vào các nghiệp thiện. Những địa ngục nổi tiếng là bát nhiệt và bát hàn địa ngục, mỗi địa ngục chính lại có 16 địa ngục phụ. Địa ngục thấp nhất theo giáo thuyết nhà Phật là ngục A Tỳ, chúng

sanh trong đó phải chịu cực hình không gián đoạn. Theo Vũ Trụ Luận truyền thống Phật giáo, đây là một trong sáu nẻo luân hồi, và cũng là một trong ba đường dữ, những đường khác bao gồm thiên, nhân, ác thần, súc sanh và ngạ quỷ. Những chúng sanh địa ngục sanh vào một trong những địa ngục nơi đó họ phải chịu nhiều khổ hình tùy theo những ác nghiệp trong quá khứ của họ, nhưng đây không phải là chỗ vô hạn, sau khi hết nghiệp, có thể được tái sanh trong một thân phận thuận lợi hơn. Cũng như Tịnh độ, địa ngục ám chỉ trạng thái ý thức, chứ không phải là nơi chốn. Vũ trụ luận Phật giáo chia làm hai loại địa ngục: hỏa ngục và hàn ngục, mỗi loại có tám địa ngục chính, mỗi địa ngục chính có mười sáu địa ngục phụ.

Theo Phật giáo, địa ngục bao gồm căn bản địa ngục, địa ngục phụ, cô độc địa ngục, và nhiều địa ngục khác. Căn bản địa ngục gồm bát nhiệt địa ngục và bát hàn địa ngục. Bát nhiệt địa ngục là tám địa ngục nóng trong vùng Nam của châu Diêm Phù Đề, gồm có Đẳng Hoạt (Cánh hoạt) Địa Ngục hay tướng địa ngục. Sau nhiều nhục hình khổ sở, như chặt, đâm, bầm, chém, tuy thế sau một cơn gió lạnh thổi và tâm thức và mang nó trở lại trần thế hay dần dần tỉnh lại như trước để tiếp tục thọ hình. Hắc Thăng Địa Ngục, nơi những tội phạm bị buộc bằng dây xích đen, rồi bị bầm và cứa ra từng mảnh. Tuyến Hợp (Chúng hợp) Địa Ngục, nơi mà nhiều hình phạt sụp núi đè lên tội nhân. Hiệu Kiếu Địa Ngục, nơi mà tội nhân than khóc. Đại Kiếu Địa Ngục, nơi tội nhân than khóc không ngừng. Viêm Nhiệt Địa Ngục, nơi tội nhân bị lửa đốt. Đại Nhiệt (Đại thiêu chích—Đại viêm nhiệt) Địa Ngục, đây là địa ngục nóng nhất trong tám địa ngục nóng nơi đây mọi vật đều bị nấu chảy ra. Vô Gián Địa Ngục, nơi tội nhân bị hình phạt đau đớn chết rồi tái sanh không ngừng để chịu khổ. Địa ngục cuối cùng trong tám địa ngục nơi những chúng sanh tội phạm chết và tái sanh không ngừng nghỉ. Bát hàn địa ngục là tám địa ngục lạnh, gồm có Át Phù Đà Địa Ngục, nơi tội nhân luôn bị bỏng giộp vì lạnh. Ni Chế Bộ Đà Địa Ngục, nơi đó lạnh đến nỗi những bỏng giộp bị bể ra gây đau đớn vô cùng. Địa ngục Át Triết Xá, nơi chỉ có âm thanh từ đôi môi đông đá. A Ba Ba Địa Ngục, nơi quá lạnh nên chỉ có âm “A Ba” là nghe được. Hổ Hổ Bà Địa Ngục, nơi lạnh quá nên tội nhân chẳng thốt ra lời, duy chỉ có âm thanh “Hổ hổ bà” xuyên qua cổ họng của họ là nghe được. Phật giáo Nam Tông không có ý niệm về loại địa ngục này. Ưu Bát La Địa Ngục, nơi da đông đá như những bông sen xanh. Bát Đặc La Địa Ngục, nơi chúng sanh bị rét cắt da, nơi da đông lại và vỡ tung ra như những bông sen đỏ. Ma Ha Bát Đặc Ma Địa Ngục, hay Hồng Liên Đại Hồng Liên Địa Ngục, nơi quá lạnh làm cho da đông lại và vỡ tung ra như những nụ sen đỏ. Có 16 địa ngục phụ cận, bốn bên thành của mỗi địa ngục nóng đều có một cửa trên mỗi mặt. Lại còn có địa ngục cô độc. Địa ngục cô độc tọa lạc nơi không trung hay vùng núi, sa mạc, và bên dưới đất (mỗi tội nhân bị đẩy vào địa ngục này tùy nghiệp của từng người khác nhau mà bị đẩy riêng ở những nơi khác nhau). Ngoài ra, còn có nhiều địa ngục khác như A Tỳ Hoán Địa Ngục (trong đó chúng sanh kêu khóc không ngừng), A Tỳ Tiêu Nhiệt Địa Ngục (tức là địa ngục thiêu đốt không ngừng), Âm Huyết Địa Ngục, Bác Bì Địa Ngục, Bảo Trụ Địa Ngục, Bạt Thiệt Địa Ngục, Canh Thiệt Địa Ngục, Chúng Hợp Địa Ngục (phạm nhân cấu xé lẫn nhau thành một khối giữa hai núi rồi cùng rớt xuống vực với nhau), Cơ Ngạ Địa Ngục (địa ngục đói), Cứ Nha Địa Ngục, Cực Vô Gián Địa Ngục, Dương Đồng Địa Ngục, Đa Sân Địa Ngục, Đạm Nhân Địa Ngục, Dao Đồ Địa Ngục, Đảo Thích Địa Ngục, Đôi Áp Địa Ngục (trong địa ngục có núi Đại Thạch đè nát thân thể tội nhân), Đồng Tỏa Địa Ngục, Giáp Sơn Địa Ngục, Hỏa Cầu Địa Ngục, Hỏa Đồ Địa ngục, Hỏa Lương Địa Ngục, Hỏa Ngưu Địa Ngục, Hỏa Ốc Địa Ngục, Hỏa Sàng Địa Ngục, Hỏa Sơn Địa Ngục, Hỏa Thạch Địa Ngục, Hỏa Thang Địa Ngục, Hỏa Tiến Địa Ngục, Hỏa Tượng Địa Ngục, Hỏa Ứng Địa Ngục, Kiếu

Khấp Địa Ngục, Kiểu Oán Địa Ngục, Lưu Hỏa Địa Ngục, Phần Niếu Địa Ngục, Phi Dao Địa Ngục, Thiên Nhân Địa Ngục, Thiên Tử Địa Ngục, Thiết Hoàn Địa Ngục, Thiết Lư Địa Ngục, Thiết Ngư Địa Ngục, Thiết Sàng Địa Ngục, Thiết Thù Địa Ngục, Thiết Xa Địa Ngục, Thiết Y Địa Ngục, Thiêu Cước Địa Ngục, Thiêu Thủ Địa Ngục, Thông Thương Địa Ngục, Tranh Luận Địa Ngục, Thiên Nhân Địa Ngục, Hỏa Xa Địa Ngục, Huyết Đồ Địa Ngục, Kiếm Lâm Địa Ngục, và Vô Giá Địa Ngục.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục (306). Không ngăn trừ ác hạnh thì dù mặc áo cà sa, người ác cũng sẽ vì nghiệp ác, chết phải đọa địa ngục (307). Phá giới chẳng tu hành, tà nuốt hườn sắt nóng hừng hực lửa đốt thân còn hơn thọ lãnh của tín thí (308). Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310). Cũng như vụng nắm cỏ cô-sa (cỏ thơm) thì bị đứt tay, làm sa-môn mà theo tà hạnh thì bị đọa địa ngục (311). Những người giải đãi, nhiệm ô và hoài nghi việc tu phạm hạnh, sẽ không làm sao chứng thành quả lớn (312). Việc đáng làm hãy làm cho hết sức! Phóng dăng và rong chơi chỉ tăng thêm trần dục mà thôi (313). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhứt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhứt định thọ vui (314). Như thành quách được phòng hộ thế nào, tự thân các người cũng phải nên phòng hộ như thế. Một giây lát cũng chớ buông lung. Hễ một giây lát buông lung là một giây lát sa đọa địa ngục (315). Không đáng hổ lại hổ, việc đáng hổ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (316). Không đáng sợ lại sợ, việc đáng sợ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (317). Không lỗi tưởng là lỗi, có lỗi lại tưởng không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (318). Lỗi biết rằng lỗi, không lỗi biết rằng không lỗi, giữ tâm chánh kiến ấy, đường lành thấy chẳng xa (319).

#### ***49. Hells in Buddhist Point of View***

The Sanscrit term for “hell” is “Naraka”. This is the lowest and most miserable condition of existence. Sentient being (alaya-consciousness) is condemned to stay in Hell due to his worse karma. In the hellish path, the sufferings there are so great that no words can describe them. Place of torture and torment and retribution for bad deeds. One of the three negative modes of existence, but existence in hells is finite, after negative karma has been exhausted, rebirth in another better form of existence is possible. Like the Pure Land, hells are more as a state of mind than as places. Buddhist cosmology distinguishes two types of hells: hot and cold, divided into eight main hells; each main hell surrounded by sixteen secondary (subsidiary) ones. The hells are ruled by Yama. According to the Abhidharma, composed by Bhikkhu Bodhi, Hell (Niraya) is the lowest plane of existence, the place of most intense suffering. It is said that beings in the Hell have to suffer the result of their evil deeds in the past. This is not a permanent hell, once these beings pay all retributions for their past unwholesome karmas, they can be reborn in a better and happier plane owing to their past wholesome karmas. According to Buddhist belief, “Naraka ” is a place of torture and torment and retribution for bad deeds. This is one of the six destinies of beings within cyclic existence or Samsara, and also one of the three negative modes of existence, the others being gods, humans, demi-gods, animals, and hungry ghosts. Hell beings are born into one of a number of



hells in which they are subjected to various tortures in accordance with their past evil deeds, but existence in hells is finite, after negative karma has been exhausted, rebirth in another better form of existence is possible. Like the Pure Land, hells are more as a state of mind than as places. Buddhist cosmology distinguishes two types of hells: hot and cold, divided into eight main hells; each main hell surrounded by sixteen secondary (subsidiary) ones. The hells are ruled by Yama. Ancient virtues said: “If you becomes depressed, you are planting a seed for the hells. In contrast, if you smile, you plant a seed for the heavens.” Thus, there is no happiness in the hells; they are melancholy and miserable. According to Buddhism, the hells basically have no doors. We make the doors ourselves, and enter into these doors by our own forces. Why do we end up in the hells? Because of ignorance and lack of understanding, we create evil karma . Sincere Buddhists should always remember that no matter what kind of karma we create, we have to undergo the corresponding retribution, without a slightest bit off. If we plant the hell causes, we have to receive the hell-effects, without any exception!

Buddhist cosmology includes numerous realms in which sentient beings are reborn as a result of their past actions. Hell or earth prison is one of the six gati or ways of transmigration, the downward path to hell. Hell is a place of joyless and suffering. According to the Abhidharma, composed by Bhikkhu Bodhi, Hell (Niraya) is the lowest plane of existence, the place of most intense suffering. It is said that beings in the Hell have to suffer the result of their evil deeds in the past, they are subject to physical and psychological suffering in direct proportion to the negative actions they performed in their past lives. They are subject to a range of tortures, including being played alive, burned, frozen, and tortured by demons. However, this is not a permanent hell, once these beings pay all retributions for their past unwholesome karmas, they can be reborn in a better and happier plane owing to their past wholesome karmas. The best-known hells are the eight hot hells and the eight cold hells, each of which is surrounded by sixteen subsidiary hells. According to Buddhist doctrines, the lowest level of hell is called “Avici,” in which beings have uninterrupted torment. According to traditional Buddhist cosmology, this is one of the six destinies of beings within cyclic existence or Samsara, and also one of the three negative modes of existence, the others being gods, humans, demi-gods, animals, and hungry ghosts. Hell beings are born into one of a number of hells in which they are subjected to various tortures in accordance with their past evil deeds, but existence in hells is finite, after negative karma has been exhausted, rebirth in another better form of existence is possible. Like the Pure Land, hells are more as a state of mind than as places. Buddhist cosmology distinguishes two types of hells: hot and cold, divided into eight main hells; each main hell surrounded by sixteen secondary (subsidiary) ones.

According to Buddhism, hells include central or radical hells, secondary hells, isolate hells, and many other hells. Radical hells include eight hot hells and eight cold hells. The eight hot hells, located under the southern continent of Jambudvipa. Samjiva hells or Sanjiva hells. Rebirth, where after many kinds of suffering, a cold wind blows over the soul and returns it to this life as it was before. The hell in which the denizens are chopped, stabbed, ground, and pounded, but by a cool wind are brought back to life, to undergo renewed torment. Kalasutra hells or Kalasutta hells, where the sufferer is bound with black chains and chopped or sawn asunder. Samghata hells or Sanghata hells, where are multitudes of implements of torture, or the falling of mountains upon the sufferer. Raurava hells or Roruva

hells, where prisoners are crying and wailing. Mahaurava hells or Maharorava hells, where prisoners always have great wailing. Tavana hells, hells of flames and burning. Mahatavana hells, or the hottest hells. These are hells of molten leads. Avici hells, or the hell of no interval. These are the last of the eight great hot hells where whose suffers die and reborn incessantly. Avici hell, the last of the eight hot hells, or unintermitted suffering, where sinners die and are reborn to suffer without interval (in which punishment, pain, birth, death continue without intermission). The eight cold hells include Arbuda hells, where the cold causes blisters. Nirarbuda hells, where colder condition causing the blisters to burst to cause even more painful. Atata hells, where there is the only possible sound from frozen lips. Habava or Apapa hells, where it is so cold that only this sound can be uttered. Ahaha, or Hahadhara, or Hahava, or Huhuva hells, where only this sound can be uttered. This is where the condemned neither stir nor speak, but the cold air passing through their throats produces this sound (ahaha, hahadhara, hahava, or huhuva). This hell is unknown to the Southern Buddhism. Utpala hells, where the skin is frozen like blue lotus buds. Padma hells, where the skin is frozen and bursts open like red lotus buds. Maha-padma hells, where it is very cold that the skin is frozen and bursts open like great red lotus buds. There are sixteen adjacent hells or inferior hells (each hot hell has a door on each of its four sides, opening from each such door are four adjacent hells. There are also isolate hells situated in space, or in mountains, deserts, below and above the earth. Besides, there are many other hells such as hells of intermitted wailing, hells of intermitted scorching, hell of blood drinking, hell of flaying skin, embracing pillar hell, hell of pulling tongues, hell of plowing tongues, Sanghata hell, hell of hunger, hell of sawing teeth, ultimately unintermitted hell, molten brass hell, much hatred hell, hell of eye pecking, hell of swords (where leaves and grasses are sharp-edged swords), hell of impaling thorns, hell of crushing (the third great hell in which sinners are crushed to death), hell of brazen locks, squeezing mountain hell, hell of fire dog, hell of fire, hell of fire beams, hell of fire horses and oxen, hell of fire rooms, hell of fire beds, hell of fire mountains, hell of fire stones, hell of liquid fire, hell of fiery arrows, hell of fire elephant, hell of fire eagle, hell of wailing, hell of crying out, hell of flowing fire, hell of dung and urine, hell of flying knives, hell of thousand blades, prince of hades, hell of iron-pellets, hell of iron-asses, hell of iron-oxen, hell of iron-beds, hell of iron-ax, hell of iron-carts, hell of iron-clothing, hell of burning feet, hell of burning hands, hell of peircing spears, hell of quarreling, hell of thousand blades, hell of the fire chariot, hell of blood, hell of the forest of swords, and hell without respite.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells (Dharmapada 306). A yellow saffron robe does not make him a monk. He who is of evil character and uncontrolled or unrestrained; such an evil-doer, by his evil deeds, is born in a woeful state (Dharmapada 307). It is better to swallow a red-hot iron ball than to be an immoral and uncontrolled monk feeding on the alms offered by good people (Dharmapada 308). Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310). Just as kusa grass cuts the hand of those who wrongly grasped. Even so the monk who wrongly practised ascetism leads to a woeful state (Dharmapada 311). An act carelessly performed, a broken

vow, and a wavering obedience to religious discipline, no reward can come from such a life (Dharmapada 312). Thing should be done, let's strive to do it vigorously, or do it with all your heart. A debauched ascetic only scatters the dust more widely (Dharmapada 313). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dharmapada 314). )Like a frontier fortress is well guarded, so guard yourself, inside and outside. Do not let a second slip away, for each wasted second makes the downward path (Dharmapada 315). Those who embrace the wrong views, are ashamed of what is not shameful, and are not ashamed of what is shameful, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 316). Those who fear when they should not fear, and don't fear in the fearsome, embrace these false views, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 317). Those who perceive faults in the faultless, and see no wrong in what is wrong; such men, embracing false doctrines, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 318). Those who perceive wrong as wrong and what is right as right, such men, embracing right views and go to the blissful state (Dharmapada 319).

### ***50. Địa Ngục Vô Gian***

Theo giáo lý nhà Phật, vô gian địa ngục là địa ngục thấp nhất và tệ nhất trong tám địa ngục nóng. Địa ngục của khổ đau không ngừng nghỉ, nơi đó tội nhân phải chịu khổ hình đau đớn cũng như chết đi sống lại nhiều lần cho đến khi trả hết nghiệp báo, mới được sanh lên cảnh giới cao hơn. Những người sanh trong địa ngục A tỳ thường chịu khổ vì cái nóng của lửa. Địa ngục A tỳ nằm bên dưới châu Diêm Phù Đề. Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Phẩm Quán Chúng Sanh Nghiệp Duyên, Bà Ma Gia lại bạch: “Thế nào gọi là Vô gian địa ngục?” Ngài Địa Tạng Bồ Tát thưa: “Thánh Mẫu! Bao nhiêu địa ngục ở trong núi Thiết, lớn có 18 chỗ, thứ kế đó năm trăm chỗ danh hiệu đều riêng khác nhau, thứ kế lại có ngàn trăm danh hiệu cũng đều riêng khác nhau. Nói về địa ngục Vô Gian đó, giáp vòng ngục thành hơn tám muôn dặm, thành đó thuần bằng sắt cáo đến một muôn dặm. Lửa cháy trên thành không có chỗ nào hở trống. Trong ngục thành đó có các nhà ngục liên tiếp nhau đều có danh hiệu sai khác. Riêng có một sở ngục tên là Vô Gian. Ngục này chu vi một muôn tám ngàn dặm, tường ngục cao một ngàn dặm, toàn bằng sắt cả. Lửa cháy hực hử từ trên xuống dưới. Trên tường ngục rắn sắt, chó sắt, phun lửa đuổi nhau chạy bên này sang bên kia.

Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, trong ngục Vô Gian có giường rộng khắp muôn dặm. Một người thọ tội thời tự thấy thân mình nằm đầy chật cả giường, đến ngàn muôn người thọ tội cũng đều tự thấy thân của mình nằm chật cả trên giường. Đó là do vì những tội nghiệp đã tạo ra nó cảm vơi như thế. Những người tội chịu đủ sự khổ sở. Trăm ngàn quỷ dạ xoa cùng với loài ác quỷ, răng nanh bén nhọn dường gươm, cặp mắt chói sáng như ánh chớp, móng tay cứng như đồng, móc ruột bằm chặt. Lại có quỷ dạ xoa khác cầm chĩa lớn bằng sắt đâm vào mình tội nhân, hoặc đâm trúng miệng mũi, hoặc đâm trúng bụng lưng, vân vân, rồi ném lên trên không, lấy chĩa hứng lấy, rồi để lại trên giường. Lại có điều hâu sắt mổ mắt tội nhân. Lại có rắn sắt cắn đầu tội nhân. Nơi lông đốt khắp trong thân thể đều lấy đinh dài đóng xuống giường, kéo lưỡi ra rồi cày bừa trên đó, lôi kéo tội nhân, nước đồng đổ vào miệng, dây sắt nóng đỏ quấn lấy thân tội nhân, một ngày một đêm, muôn lần chết muôn lần sống lại. Do vì tội nghiệp mà cảm lấy như thế, trải qua ức kiếp không lúc nào mong ra khỏi được.

Lúc thế giới này hư hoại thời sanh nhờ qua địa ngục ở thế giới khác. Lúc thế giới khác đó hư hoại thời lại sanh vào cõi khác nữa. Lúc cõi khác đó hư hoại thời cũng xoay vần sanh vào cõi khác. Đến khi thế giới này thành xong, thời sanh trở về thế giới này. Những sự tội báo trong ngục Vô Gián như thế đó.

Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, ngài Địa Tạng Bồ Tát thưa Thánh Mẫu: “Danh hiệu của những tội báo trong cõi Nam Diêm Phù Đề như dưới đây: Như có chúng sanh chẳng hiếu thảo với cha mẹ, cho đến giết hại cha mẹ, kẻ đó phải đọa vào Vô Gián địa ngục mãi đến ngàn muôn ức kiếp không lúc nào mong ra khỏi được. Như có chúng sanh nào có lòng ác, làm thân Phật bị thương chảy máu, khinh chê ngôi Tam Bảo, chẳng kính kính điển, cũng phải đọa vào Vô Gián địa ngục, trong ngàn muôn ức kiếp không khi nào ra khỏi được. Hoặc có chúng sanh xâm tổn của thường trụ, ô phạm Tăng Ni, hoặc tư tình làm sự dâm loạn trong chốn chùa chiền, hoặc giết, hoặc hại, vân vân. Những chúng sanh đó phải đọa vào Vô Gián địa ngục trong ngàn muôn ức kiếp không lúc nào ra khỏi được. Như có chúng sanh giả làm Thầy Sa Môn, kỳ thật tâm chẳng phải sa Môn, lạm dụng của thường trụ, trái phạm giới luật, gạt gẫm hàng bạch y, tạo nhiều điều tội ác. Hạng người như thế phải đọa vào Vô Gián địa ngục, trong ngàn muôn ức kiếp không lúc nào mong ra khỏi được. Hoặc có chúng sanh trộm cắp những tài vật lúa gạo, đồ ăn uống, y phục, vân vân của thường trụ, cho đến không cho mà lấy một vật, kẻ đó phải đọa vào Vô Gián địa ngục trong ngàn muôn ức kiếp không lúc nào mong ra khỏi được. Ngài Địa Tạng Bồ Tát thưa: “Thánh Mẫu! Nếu có chúng sanh nào phạm những tội như trên thời phải đọa vào địa ngục ngũ vô gián, cầu tạm ngừng sự đau khổ chừng khoảng một niệm cũng không được.

Trong địa ngục Vô Gián đó do có năm điều nghiệp cảm, nên kêu là Vô Gián. Năm điều đó là: Tội nhân trong đó chịu khổ ngày lẫn đêm, cho trải qua số kiếp không lúc nào ngừng nghỉ, nên gọi là Vô Gián. Một tội nhân đây chặt cả ngục, nhiều tội nhân mỗi mỗi thân cũng đều đây chặt khắp cả ngục, nên gọi là Vô Gián. Những khí cụ để hành hình tội nhân như chĩa ba, gậy, điều hâu, răn, sỏi, chóc, cối giã, cối xay, cửa, đục, dao mác, chảo dầu sôi, lược sắt, dây sắt, lửa sắt, ngựa sắt, da sống niền đầu, nước sắt nóng rưới thân, đói thời ăn hoàn sắt nóng, khát thời uống nước sắt sôi. Từ năm trọn kiếp, đến vô số kiếp những sự khổ sở nối nhau luôn không ngừng nghỉ một giây, nên gọi là Vô Gián. Không luận là trai hay gái, Mưỡng, Mán, mọi rợ, già trẻ, sang hèn, hoặc là rồng, là trời, hoặc là thần, là quỷ; hễ gây tội ác theo đó mà cảm lấy, tất cả đều đồng chịu khổ, nên gọi là Vô Gián. Nếu người nào bị đọa vào địa ngục đó, thời từ khi mới vào cho đến trăm ngàn kiếp mỗi một ngày đêm muôn lần chết, muôn lần sống lại, muốn cầu tạm ngừng chừng khoảng một niệm cũng không được, trừ khi tội nghiệp tiêu hết mới được thọ sanh. Do vì lẽ liên miên mãi nên gọi là Vô Gián.

### ***50. Uninterrupted Hells***

Uninterrupted hells are the lowest and the worst of the eight hot hells. According to the Buddhist theory, they are hells of no intermission of suffering. Hells of uninterrupted suffering, in which suffering, death, and painful rebirth are continuous until the retribution for the sufferer's evil karma is exhausted, at which time that being will be reborn in a higher plane of existence. Those who are born in this hell always suffer from the heat of fire. Avici is located under the ground of Jambudvīpa. According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 3, Contemplating the Karmic Conditions of Living Beings—Why is it called the

Uninterrupted Hell: The Lady Maya further asked Earth Store Bodhisattva, “Why is it called the Uninterrupted Hell?” Earth Store replied: “Holy Mother, the hells are all within the Great Iron Ring Mountains. There are 18 great hells and 500 secondary ones, their names all different. In addition, there are another hundred thousand, also with distinct names. The wall surrounding the Uninterrupted Hell is over eighty thousand miles in circumference, made entirely of iron. It is thousand miles in height, and topped by mass of fire with few breaks. Inside the wall of that hell are many interconnected hells, each with its own name. There is just one hell which is properly called Uninterrupted. Its circumference is eighteen thousand miles and its solid iron wall is a thousand miles high, surmounted by a fire that plunges toward the base and is met by a fire at the bottom that leaps upward. Iron snakes and dogs spewing fire gallop east and west atop that wall.

According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, in the midst of the Uninterrupted Hell is a bed that extends for ten thousand miles. When one person undergoes punishment, that person sees his or her own body extended across and completely filling the bed; and yet when ten million people undergo punishment, each sees his or her own body completely filling the bed. Such are the retributions for various evil deeds. The offenders undergo sufferings to the utmost. A hundred thousand yakshas, as well as evil ghosts with swordlike teeth and eyes like lightning, drag and pull them with brass-clawed hands. Moreover, there are yakshas who brandish great iron halberds, which they pass through the offenders’ bodies, either through their mouths and noses, or through their bellies and backs. They toss them into space, turn them over and pull them back; or else they place them on the bed. There are also iron eagles that peck at the offenders’ eyes, and iron serpents that encircle their necks. Long nails are driven into all their limbs. Their tongues are pulled out and plowed through. Their guts are pulled out, sawed, and chopped apart. Molten brass is poured into their mouths, and their bodies are bound with hot iron. Such are their karmic retributions throughout ten thousand deaths and as many births. They pass through millions of aeons, seeking for escape in vain. When this world decays, they will be sent to be reborn in another world; and when that world is annihilated, they will pass in turn to those in other directions. As those worlds in other directions, too, decay, they are sent back and forth, so that after this world comes into being again, they return here. Such are the phenomena of uninterrupted retribution for offenses.

According to the Earth-Store Bodhisattva Sutra, Earth Store Bodhisattva said to the Holy Mother, “These are the names of the retributions for offenses in Southern Jambuvipa: If there are living beings who are not filial to their parents, even to extent of harming or killing them, they will fall into the Uninterrupted Hell where, for thousands of ten thousands of millions of kalpas, they will seek escape in vain. If there are living beings who shed the Buddha’s blood, who slander the Triple Jewel, and who do not respect and venerate Sutras, they also will fall into the Uninterrupted Hell where, for thousands of ten thousands of millions of kalpas, they will seek escape in vain. If there are living beings who usurp or damage the property of the permanently dwelling, who defile Bhikshus or Bhikshunis, or who commit sexual acts within the Sangharama, or kill or harm beings there, they and those like them will fall into the Uninterrupted Hell where, for thousands of ten thousands of millions of kalpas, they will escape in vain. If there are living beings who pretend to be Shramanas but whose hearts are not those of Shramanas, who make destructive use of the permanently dwelling, who swindle and deceive the white-robed, and who turn their backs on the precepts, doing all manner of

evil acts, they and those like them will fall into the Uninterrupted Hell where, for thousands of ten thousands of millions of kalpas, they will seek escape in vain. If there are living beings who steal the wealth and property of the Permanently Dwelling, its grain, food, drink, and clothing or who take even a single article which has not been given to them, they will fall into the Uninterrupted Hell where, for thousands of ten thousands of millions of kalpas, they will seek escape in vain. Earth Store Bodhisattva continued: “Holy Mother, If living beings commit such offenses, they will fall into the Five Ways Uninterrupted Hell, and although they seek a temporary stopping of their suffering, it will not stop even for the space of a thought.

It is called Uninterrupted due to five retributions for karma. What are they?: Punishment is undergone day and night throughout kalpas, and there is no time of respite. Therefore, it is called Uninterrupted Hell. One person fills it, yet many people also fill it. Therefore, it is called Uninterrupted. The implements of punishment are forks, clubs, eagles, serpents, wolves, and dogs, which pound, grind, saw, drill, chisel, cut and chop; boiling liquids, iron nets, iron robes, iron asses, and iron hoses that flay one alive, bind one’s head in rawhide, and pour hot iron over one’s body, meals of iron pellets and drinks of iron fluids. Throughout many nayutas of kalpas such suffering continues without interruption. Therefore, it is called Uninterrupted. Whether a man, a woman, a savage, or someone old or young, honorable or lowly, a dragon or a spirit, a god or ghost, everyone must undergo retribution for the offenses he or she has committed. Therefore, it is called Uninterrupted. If one falls into this hell, from the time of entry one undergoes ten thousand deaths and as many rebirths each day and night throughout a hundred thousand kalpas. One may seek relief for the space of a thought, but even such a brief pause does not happen. Only when one’s karma is exhausted can one attain rebirth. Because of this continuity, it is called Uninterrupted.

### ***51. Ngạ Quỷ***

Hãy nghĩ bây giờ chúng ta chưa sanh vào địa ngục, nhưng nếu làm ngạ quỷ mình sẽ bị hành hạ bởi những đau khổ không thể chịu nổi, đói khát, nóng lạnh, kiệt sức và sợ hãi. Chỗ tái sanh của loài ngạ quỷ là nơi không có cây cỏ và nước uống; toàn thể mặt đất hoang vu như bị lửa mặt trời thiêu đốt. Thân thể tay chân của loài quỷ đói cực kỳ xấu xí, những nét mặt nhăn nhúm, cổ hết sức nhỏ không thể đỡ được cái đầu. Chúng có thân thể cực kỳ to lớn, nhưng tay chân so le gầy còm như những cọng rơm, không chống đỡ nổi thân hình. Chúng bước đi một cách khó nhọc gấp trăm ngàn lần những người già trên thế gian này. Ở cõi ngạ quỷ chúng sanh thân thể xấu xa hôi hám, bụng lớn như cái trống, cổ nhỏ như cây kim, miệng phục ra lửa mỗi khi nuốt thức ăn, và chịu cảnh đói khát trong muôn ngàn kiếp. Theo đạo Phật thì đố kỵ, ham muốn và ganh ghét là những nhân tố dẫn đến tái sanh vào ngạ quỷ. Những kẻ khốn khổ này bị đói khát hành hạ vì cái bụng khổng lồ, nhưng cổ nhỏ như cái kim. Ngoài ra, họ còn chịu nhiều sự hành hạ khác vì khi họ đưa thực phẩm vô miệng, thì những thứ ấy biến thành lửa hồng, mũi nhớp hay máu me trước mặt họ. Tuy nhiên, mười pháp giới không rời một niệm. Chính một niệm này tạo ra mười pháp giới hay một tâm niệm trong hiện tại tạo thành tất cả mọi chuyện. Nếu bạn làm chuyện địa ngục thì phải đọa địa ngục. Bạn tạo nghiệp quỷ thì đọa lạc vào đường quỷ. Tạo nghiệp người thì sanh vào cõi người. Tạo nghiệp A Tu La thì sanh vào cõi A Tu La. Làm việc của bậc A La Hán thì thành A La Hán. Làm

việc Duyên Giác sẽ tới cảnh giới Duyên Giác. Làm việc Bồ Tát sẽ thành quyến thuộc của chư Bồ Tát. Làm việc Phật thì thành Phật. Xưa nay hễ gieo nhân tốt thì gặt quả tốt; gieo nhân lành thì gặt quả lành; gieo nhân ác thì gặt quả ác. Trồng dưa thì gặt dưa; trồng đậu được đậu. Tuy nhiên, bọn quỷ thì ngược lại, vì không hiểu lý nhân quả, vì hoàn toàn mê muội lầm lẫn nên chúng gieo cà mà mong gặt đậu; gieo ớt mà mong gặt dưa.

Tiếng Phạn “Preta”, âm là Tiết Lệ Đa, dịch là quỷ đói. Ngạ quỷ là một trong ba đường ác. Ngạ quỷ là loại quỷ miệng như cây kim nhỏ, đến độ không thể ăn uống. Ngạ quỷ có nhiều loại và tùy theo quả báo mà thọ khổ khác nhau. Người có chút phúc đức thì chịu khổ ít, người khác ít phúc đức hơn thì không được ăn uống lại phải chịu cực hình liên tục; có kẻ được làm chúa ngục cho Diêm Vương, lại có kẻ phải lang thang trong chốn nhân gian, như là lúc về đêm. Theo Tỳ Kheo Khantipalo trong Đạo Phật Được Giải Thích, ngạ là luôn luôn cảm nhận những khát ái không bao giờ thỏa mãn, và trong nấc thang tâm thức, ngạ quỷ là loài chúng sanh ở dưới con người. Chúng sanh đi về cảnh giới ngạ quỷ do bởi lòng tham. Hãy nghĩ đến những người cứ bám chặt vào tiền tài, vào những sở hữu vật chất. Những người hà tiện, những người thích thú trong sự thủ đắc các thứ nhiều hơn, tốt hơn, lớn hơn so với người khác; những người như thế đang triển khai các yếu tố tâm thức mà nếu họ chấp chặt vào đó thì chúng sẽ dẫn họ thác sanh vào loài ngạ quỷ.

Theo Phật giáo, ngạ quỷ ái là một trong hai loại ái, hạng phàm phu ái trước ngũ dục như sự ham muốn của loài quỷ đói. Ngược lại với Pháp Ái là tình yêu trong phạm trù tôn giáo hay tình yêu của những vị Bồ tát muốn cứu độ chúng sanh, ngược lại với Dục ái hay tình yêu phàm tục; trong khi ngạ quỷ đạo là con đường của ngạ quỷ hay của những kẻ có nghiệp nhân ngạ quỷ, một trong lục đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a tu la, nhân và thiên). Ngạ quỷ có ba đặc điểm: ngạ quỷ là những chúng sanh tham ăn với cái bụng phồng to lên và cái cổ nhỏ xíu; quỷ là một thứ âm khí, có bóng mà không có hình hài, hoặc có hình thể mà không có bóng; quỷ là loại rất thích sân hận. Ngạ quỷ rất thích nổi nóng, nảy lòng sân hận. Dù chúng ta đối xử tốt với chúng, chúng cũng sân hận. Khi chúng ta đối xử không tốt với chúng, chúng lại càng sân hận hơn nữa. Chúng thích tạo rắc rối cho người khác. Cảnh giới ngạ quỷ là nơi tái sanh của những kẻ tham lam, ích kỷ và dối gạt (trong các loài quỷ thì quỷ đói chiếm đa số. Các loài quỷ chịu quả báo không đồng, kẻ nào có chút ít phước báo thì được sanh nơi rừng núi, gò miếu; loài không có phước báo thì thác sanh vào những chỗ bất tịnh, ăn uống thất thường, bị nhiều nỗi khổ sở. Chúng sanh độc ác bị tái sanh vào ngạ quỷ, thấy suối nước như thấy máu mủ, cổ nhỏ như cây kim, bụng ỏng như cái trống chầu, có khi đồ ăn vừa vào đến miệng, đã trở thành than hồng, không thể nào nuốt được, chịu đại khổ não suốt đời cùng kiếp). Ở cõi ngạ quỷ chúng sanh thân thể xấu xa hôi hám, bụng lớn như cái trống, cổ nhỏ như cây kim, miệng phực ra lửa mỗi khi nước thức ăn, và chịu cảnh đói khát trong muôn ngàn kiếp. Chúng sanh nào tham sự kiêu ngạo gây tội, gặp khí thành hình, làm các loài Ngạ Quỷ. Loài quỷ lúc nào cũng muội quả mê nhân, có nghĩa là quỷ không biết rõ quả báo, và cũng không biết nguyên nhân. Chúng không thể biện biệt giữa cái tốt và cái xấu. Theo đạo Phật, hễ trồng nhân tốt thì gặt quả tốt; trồng nhân lành thì gặt quả lành; trồng nhân ác thì gặt quả ác. Trồng dưa thì gặt dưa; trồng đậu gặt đậu. Tuy nhiên, loài quỷ không hiểu được lý nhân quả này, nên chúng trồng ớt mà mong hái cam, hoặc trồng cà mà mong hái đậu; chúng hoàn toàn muội quả mê nhân. Do vô minh điên đảo mà càng ngày chúng càng tích tập nhiều sự vô minh, càng gây thêm nhiều tội và tạo thêm nhiều nghiệp chướng.

Theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa, có chín loại quỷ: Cự Khẩu Quỷ, tức quỷ miệng bốc lửa như ngọn đuốc; Châm (Kim) khẩu quỷ, tức quỷ có miệng nhọn như kim; Xú khẩu quỷ, tức loại quỷ miệng thối; Châm mao quỷ, tức loại quỷ có lông nhọn như kim; Xú mao quỷ, tức loại quỷ có lông thối; Anh quỷ, tức loại quỷ thân thể đầy mụn nhọt; Hy từ quỷ, tức loại quỷ thường lẫn khuất trong đèn miếu, hy vọng được ăn uống; Hy thí quỷ, tức loài quỷ thường ăn đồ thừa thải của người khác, hoặc đồ cúng hay bất cứ thứ gì còn thừa; Đại thế quỷ, tức loài quỷ giàu có phúc lớn, loại quỷ có thể lực như Dạ Xoa, La Sát, chúng ở rải rác khắp nơi từ trong phòng ốc, đến phố chợ, sông hồ, cây cối. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về chín loại quỷ như sau: “A Nan! Các chúng sanh phá luật nghi, phạm giới Bồ Tát, chệch Niết Bàn của Phật, cũng như các tạp nghiệp khác, bị khổ nhiều kiếp đốt cháy. Sau khi hết tội địa ngục, mắc báo làm các thứ quỷ. Chúng sanh nào tham sắc gây tội, gặp gió thành hình, làm các loài Bạt Quỷ. Chúng sanh nào tham các việc mê hoặc người mà gây tội, gặp các loài súc sanh thành hình, làm các loài My Quỷ. Chúng sanh nào tham sân hận, gây tội, gặp loài trùng thành hình, làm các loài Quỷ Cổ Độc. Chúng sanh nào tham sự nhớ thù xưa gây tội, gặp chỗ suy biến thành hình, làm các loài Lệ Quỷ. Chúng sanh nào tham sự kiêu ngạo gây tội, gặp khí thành hình, làm các loài Ngạ Quỷ. Chúng sanh nào tham sự vu báng gây tội, gặp chỗ tối tăm thành hình, làm các loài Yểm Quỷ. Chúng sanh nào tham trí thông minh gây tội, gặp loài tinh linh thành hình, làm các loài quỷ Vọng Lượng. Chúng sanh nào tham sự thành công gây tội, gặp loài minh tinh thành hình, làm các loài Quỷ Dịch Sử. Chúng sanh nào tham kết bè đảng gây tội, gặp người thành hình, làm các loài Quỷ Truyền Tống.

Cũng theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã dạy ông A Nan về mười loại ngạ quỷ được tái sanh làm súc sanh khi trả hết nghiệp đời trước như sau: “Ông A Nan! Quỷ nghiệp đã hết rồi, tình và tướng đều không, mới nơi thế gian cùng với người mắc nợ trước, oan nối gặp nhau, thân làm súc sanh để trả nợ trước. Mười loại quỷ này bao gồm: 1) Quái quỷ, khi đã hết báo, vật mà chúng nương bị tiêu hoại, sinh ở thế gian, phần nhiều làm loài chim cưu. Nếu tham ái là nguyên nhân của hành động sai trái, sau khi trả hết tội, sẽ biến thành hình của bất cứ loài nào mà chúng gặp trong khi đọa ở địa ngục. 2) Quỷ Phong Bạt, báo hết, gió tiêu, sinh ở thế gian, phần nhiều làm loại chim báo điềm xấu như chim cú, chim quạ. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp cho loài này là dâm dục. 3) My quỷ, báo hết, lúc chết, sinh ở thế gian, phần nhiều làm loài chồn. Lừa dối là nguyên nhân tạo ra ác nghiệp của loài quỷ này. 4) Cổ Độc Quỷ, báo hết, trùng chết, sinh ở thế gian, làm loại độc hại như rắn rết. Sân hận là nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này. 5) Lệ quỷ, báo hết, suy mất, sinh ở thế gian, làm loài giun sán. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là sự báo thù. 6) Ngạ quỷ, báo hết, khí tiêu, sinh ở thế gian, làm loài để người ta ăn thịt, như gà, vịt, lợn. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là kiêu ngạo. 7) Yểm quỷ, báo hết, u tiêu, sinh ở thế gian, làm loài để người ta mặc, như con tằm, con cừu. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là sự gian lận hay gian trá. 8) Quỷ Vọng Lượng, báo hết, tinh tiêu, sinh ở thế gian, làm loài biết thời tiết thứ tự, như chim yến. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là tà kiến. 9) Quỷ Dịch sử, báo hết, minh diệt, sinh ở thế gian, làm loài báo điềm tốt như chim phụng. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là sự bất công. 10) Quỷ Truyền Tống, báo hết, người chết, sinh ở thế gian, làm loài tòng phục người như mèo, chó. Nguyên nhân tạo ra ác nghiệp này là sự tranh cãi.



## *51. Hungry Ghosts*

Think as follows: “At this time, I have not been reborn in hell, but if I were born a hungry ghost I would be so tormented by intolerable sufferings, heat, cold, hunger, thirst, exhaustion and fear. The place of hungry ghost rebirths has absolutely no grass, trees, or water; the whole ground is desolate as if scorched by the sun. The bodies and limbs of hungry ghosts are most ungainly. Their heads and faces are wrinkled, and their necks extremely thin and unable to support their heads. They have huge bodies and an uneven number of legs and arms, which are as thin as stalks and unable to support them. They have a hundred times or a thousand times more difficulty in walking than old people do in our human realm. Starved ghosts realm where greedy, selfish and deceitful souls are reborn. In the path of hungry ghosts, beings have ugly, smelly bodies, with bellies as big as drums and throats as small as needles, while flames shoot out of their mouths. They are subject to hunger and thirst for incalculable eons. According to the Buddhism doctrine, envy, greed, and jealousy are factors lead to rebirth as a hungry ghost. Hungry ghosts suffer torment of hunger because their bellies are immense but their mouths only as small as a needle. Besides, they are also subject to various other tortures, because when they try to put food into their mouth, it appears to them to be fire, or pus, or blood, etc. However, the Ten Dharma Realms are not apart from a single thought. This one thought creates the Ten Dharma realms or all is created from the present thought of the mind. By doing hellish things, you will fall into the hells. By acting like a ghost, you fall into the realm of ghosts; by acting like a human being, you can become a person; by behaving as an asura, you are reborn in the realm of asuras. If you do the deeds of Arhats, you join the ranks of Arhats. If you do the work of Bodhisattvas, you become part of the retinue of Bodhisattvas. If you perform the deeds of Buddhas, then you will become a Buddha. So this is all created from the present thought of your mind. Naturally speaking, if you plant good causes, you will receive good effects. If you plant bad causes you will receive bad effects. If you plant melons you will get melons; if you plant beans you will get beans. However, on the contrary, ghosts are so deluded about causes and effects, they plant eggplant in the hope of harvesting beans, or plant hot pepper and anticipate harvesting cucumbers.

The Sanskrit term “Preta” means hungry spirits, which is one of the three lower destinies. They are also called needle-mouth ghosts, with mouths so small that they cannot satisfy their hunger or thirst. They are of varied classes, and are in differing degrees and kinds of suffering, some wealthy and light torment, others possessing nothing and in perpetual torment; some are jailers and executioners of Yama in the hells, others wander to and fro amongst men, especially at night. According to Bikkhu Khantipalo, “Hungry” means experiencing constantly unsatisfied cravings, and preta is a kind of being which is below man in the spiritual scale. With greed, sentient beings come to the state of pretas. Think of people whose attachments to money and material possessions are very strong. The misers of this world are those who rejoice in having more, better and bigger things than other people. Such people are developing factors of mind which if they persist in them, will lead them to uprising among these hungry ghosts.

According to Buddhism, ordinary love (Dục ái) or desire as eager as that of a hungry ghost, in contrast with Religious love or Bodhisattva love with desire to save all creatures;

while the destiny of the hungry ghosts, one of the six paths. Hungry ghosts have three characteristics: ravenous beings with distended bellies and tiny throats; ghosts are masses of “negative” energy which have shadow and no form, or form and no shadow; ghosts like to hate. Hungry ghosts like to vent their tempers and get angry. If they are treated well, they get mad. If they are treated badly, they also get mad. They like to give people troubles. The state of hungry ghosts. Starved ghosts realm where greedy, selfish and deceitful souls are reborn. In the path of hungry ghosts, beings have ugly, smelly bodies, with bellies as big as drums and throats as small as needles, while flames shoot out of their mouths. They are subject to hunger and thirst for incalculable eons. If it was greed to be arrogant that made the person commit offenses, then after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters gases, and he is called a Hungry Ghost. Ghosts are always deluded by effects, but confused about the cause. It is to say ghosts are not clear about the effects, and they do not understand the causes. They cannot tell the difference between good and bad. According to Buddhism, if we plant good causes, we will receive good effects. If we plant bad causes, we will receive bad effects. If we plant cucumbers we will receive cucumbers; if we plant beans, we will receive beans. However, hungry ghosts do not understand about the theories of causes and effects. They either plant hot peppers and anticipate receiving oranges; or they plant eggplant and anticipate receiving beans. They are totally deluded by effects and confused about causes. The more they have ignorance and upside-down views, the more ignorance they accumulate, the more offenses they commit, and the more karma they create.

According to Mahayana Buddhist tradition, there are nine classes of ghosts: burning torch-like ghost; Narrow needle-mouth ghosts; Stinking mouth ghosts; Needle-like hair ghosts, self-piercing; Hair-sharp and stinking, or stinking hair ghosts; Ghosts of which bodies are full of tumours; Ghosts that haunt sacrifices to the dead; Ghosts that eat human leavings, which live on the remains of sacrifices, or any leavings in general; Rich ghosts, or powerful demons, i.e. yaksas, raksasas, picasas, etc., belong to the realm of Yama whence they are sent everywhere, consequently are ubiquitous in every house, lane, market, mound, stream, tree, etc. According to The Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda as follows: “Ananda! After the living beings who have slandered and destroyed rules and deportment, violated the Bodhisattva precepts, slandered the Buddha’s Nirvana, and created various other kinds of karma, pass through many kalpas of being burned in the inferno, they finally finish paying for their offenses and are reborn as ghosts. Who was greed for lust that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters the wind, and he is called a drought-ghost. Who was greed to lie that made the person commit offenses, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters an animal, and he is called a Mei-Ghost. Who was greed for hatred that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters worms, and he is called a Ku-Poison Ghost. Who was greed for animosity that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters degeneration, and he is called a Pestilence Ghost. Who was greed to be arrogant that made the person commit offenses, then after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters gases, and he is called a Hungry Ghost. Who was greed to be unjust to others that made the person commit offenses, then after he has finished paying for his crimes,

he takes shape when he encounters darkness, and he is called a Paralysis Ghost. Who was greed for views that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters essential energy, and he is called a Wang-Liang Ghost. Who was greed for deception that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters brightness, and he is called a Servant Ghost. Who was greed to be litigious that made the person commit offenses, then, after he has finished paying for his crimes, he takes shape when he encounters people, and he is called a Messenger Ghost.

Also according to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha taught Ananda about ten kinds of ghosts that will be reborn as an animal to continue to pay their debts as follows: “Ananda! When his karma as a ghost is ended, the problem of emotion as opposed to discursive thought is resolved. At that point he must pay back in kind what he borrowed from others to resolve those grievances. He is born into the body of an animal to repay his debts from past lives. These ten kinds of ghosts include: 1) The strange Ghost, whose retribution of material objects is finished when the object is destroyed and it is reborn in the world, usually as a species of owl (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as owls). If the craving be the cause of their misdeeds, they will, after paying for their sins, take the form of whatever they meet on living the Hells. 2) The drought ghost, whose retribution of the drought ghost of the wind is finished when the wind subsides, and it is reborn in the world, usually as a species of weird creature which gives inauspicious prognostications (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as unlucky creatures who foretell misfortunes and calamities). The cause of their misdeeds is lust. 3) Mei Ghost (animal ghost), whose retribution of an animal is finished when the animal dies, and it is reborn in the world, usually as a species of fox (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as foxes). The cause of their misdeeds is deceitfulness. 4) Noxious (ku) ghost, whose retribution in the form of worms is finished when the Ku is exhausted, and it is reborn in the world, usually as a species of venomous creature (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as venomous creatures). Hate is the cause of their misdeeds. 5) Cruel ghost, whose retribution found in degeneration is finished when the degeneration is complete, and it is reborn in the world, usually as a species of tapeworm (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as tapeworms). The cause of their misdeeds is revengefulness. 6) Hungry (starved) ghost, whose retribution takes shape in gases is finished when the gases are gone, and it is then reborn in the world, usually as a species of eating animal (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as creatures good for food). The cause of their misdeeds is arrogance. 7) Nightmarish ghost, whose retribution of prolonged darkness is finished when the darkness ends, and it is then reborn in the world, usually as a species of animal used for clothing or service (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as creatures who provide material for clothing). The cause of their misdeeds is fraud. 8) Naiads, whose retribution unites with energy is finished when the union dissolves, and it is then reborn in the world, usually as a species of migratory creature (after expiating their misdeeds in their realms, are mostly reborn as creatures through whom the future can be foretold). The cause of their misdeeds is wrong views. 9) Servant Ghost, whose retribution and intellect is finished when the brightness disappears, and it is then reborn in the world, usually as a species of auspicious creature (after expiating their misdeeds

in their realms, are mostly reborn as auspicious creatures). The cause of their misdeeds is unfairness. 10) Messenger ghost, whose retribution relies on a person is finished when the person dies, and it is then reborn in the world, usually as a species of domestic animal (after repaying their former debts, are reborn as domestic animals). The cause of their misdeeds is disputation.

## ***52. Súc Sanh***

Súc sanh nằm trong một trong tam đồ ác đạo. Bản chất của súc sanh là “Tham”. Vì súc sanh không có lý trí nên bất luận là thứ gì, chúng cũng tham nhiều thật nhiều. Thậm chí những thứ dơ bẩn như phân người, chúng càng ăn lại càng thấy thơm và ngon. Đây không phải chỉ nói về loài súc sanh, mà bất cứ chúng sanh nào khởi tâm tham vì “thị phi mặc biện” (không biết phải trái), không thể phân biệt giữa phải và trái, và không có khả năng lý luận, dù họ có đội lốt người đi nữa, thì những chúng sanh đó vẫn bị xem như là súc sanh theo quan điểm Phật giáo. Chính vì vậy con người như chúng ta mà có lòng tham lam vô độ thì rất ư là nguy hiểm, vì tánh tham đó có thể dễ dàng biến chúng ta thành súc sanh. Loài chúng sanh thì u mê ám chướng nên chúng không biết mình đang bị dẫn đến lò sát sanh hay đến nơi ăn cỏ, chứ chưa nói đến chuyện khác. Chúng phải chịu khổ vì lạnh và nóng, mùa hè chúng bị mặt trời thiêu đốt, mùa đông chúng phải chết cứng vì giá lạnh. Đây cũng là một trong lục thú trong tam đồ ác đạo, nơi mà chúng sanh vào để chịu khổ trong tay của thợ săn, đồ tể, hay bị thương buôn và nông dân bắt buộc phải làm việc cực nhọc. Súc Sanh Đạo, tiếng Phạn là Tiryagyoni, nghĩa là loài chúng sanh sanh ra để bị người đời hành hạ và ăn thịt. Đây là cảnh giới súc sanh, nơi tái sanh của những kẻ si mê, sa đọa, tửu sắc, bài bạc, đối trá và tà dâm (trên từ rồng, thú, cầm, súc; dưới đến thủy tộc và loài côn trùng, không bao giờ đi thẳng được như con người hay chư Thiên. Loài này thường giết hại và ăn thịt lẫn nhau, đồng loại thì ỷ mạnh hiếp yếu. Ngoài ra, chúng còn bị con người sai sử chuyên chở và đánh đập). Cõi bàng sanh như loài trâu, bò, lừa, ngựa bị sự khổ chở kéo nặng nề. Loài dê, heo, vịt, gà, thì bị sự khổ về banh da xẻ thịt làm thức ăn cho loài người. Các loài khác thì chịu sự khổ về ngu tối, như nhớt, giết hại và ăn uống lẫn nhau.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc A Nan về mười loại thú được tái sanh làm người như sau: “Ông A Nan! Loài súc sanh trả nợ trước, nếu bắt trả quá phần, thì chúng sinh bị trả trở lại làm người để đòi nợ thừa. Như người kia có sức và phúc đức, thì chẳng bỏ thân người, chỉ trả lại nợ cũ. Nếu vô phúc, phải trở lại làm súc sanh để trả nợ kia. Ông A Nan! Ông nên biết, nếu dùng tiền, hoặc dùng sức của loài vật, chúng trả đủ thì thôi. Nếu giết hay ăn thịt chúng, qua bao kiếp giết nhau, ăn nhau, luân hồi như bánh xe xoay vẫn không dứt. Trừ pháp sa ma tha và Phật xuất thế, không thể nào dứt hết. Các loại ấy đều do trả hết nợ, lại sinh trong nhân đạo, đều bởi vô thủy nghiệp điên đảo sinh nhau, giết nhau, chẳng gặp Phật, nghe chánh pháp, trong cảnh trần lao cứ luân chuyển mãi. Thật đáng thương! Thập loại nhân thú bao gồm: Loài chim cưu, khi trả nợ xong, sinh làm người, là loại tham những và ngu si cứng đầu. Loài báo trước điếm xấu, khi trả nợ xong, sinh làm người, là loài bất bình thường và quỷ quyệt. Loài chồn, là loại tầm thường. Loài độc, là loại bạo ngược. Loài giun sán, là loại đê tiện. Loài để người ta ăn thịt, là loại nhu nhược. Loài để cho

người ta mặc, là loại lao động. Loài biết thời tiết, là loại có văn học. Loài báo trước điềm tốt, là loại thông minh. Loài phục tùng người, là loại thông thạo.

## ***52. Animals***

Animals belong to one of the three Evil Paths. The nature of animals is “Greed”. Since animals have no power of reasoning, no matter what it is, they want a whole lot of it. They are even greedy for something as filthy as human excrement. The more they eat, the more aromatic and savory they find it. This does not mention only animals. Any beings that are too greedy because they do not know what is right and what is wrong, cannot distinguish between right and wrong, and do not have the ability to reason, even though they have the human body, they are considered “Animals” in the Buddhist point of view. Thus, we, human beings, must be very careful, if we are very greedy, we are in danger of turning into animals easily. Animals are stupid and benighted; they do not even know whether they are being led to a place to be slaughtered or to be fed, much less know anything else. They suffer from heat and cold. They are scorched to death in summer, frozen to death in winter. This is also one of the six forms of rebirth and one of the three Evil Paths is rebirth as an animal in the human world. Beings who are reborn as animals suffer at the hands of hunters, trappers, and butchers, and by being forced to work as beast of burden for farmers and merchants. Animals’ realm reserved for those souls who are dull-witted, depraved, or have committed fornication. The path of animals, such as buffaloes, cattle, donkeys and horses, is subject to heavy toil. Other domestic animals, such as goats, pigs, chicken and ducks, are subject to be killed to make food for human beings. Still other animals suffer from stupidity, living in filth, and killing one another for food.

In the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the ten kinds of animals that will be reborn as a human as follows: “Ananda! If while repaying his past debts by undergoing rebirth as an animal, such a living being pays back more than he owed, he will then be reborn as a human to rectify the excess. If he is a person with strength, blessings, and virtue, then once he is in the human realm, he will not have to lose his human rebirth after what is owed him is restored. But if he lacks blessings, then he will return to the animal realm to continue repaying his debts. Ananda! You should know that once the debt is paid, whether with money, material goods, or manual labor, the process of repayment naturally comes to an end. But if in the process he took the lives of other beings or ate their flesh, then he continues in the same way, passing through kalpas as many as motes of fine dust, taking turns devouring and being slaughtered in a cycle that sends him up and down endlessly. There is no way to put a stop to it, except through samatha or through a Buddha’s coming to the world. Ananda! These are all beings that have finished paying back former debts and are born again in the human realm. They are involved in a beginningless scheme of karma and being upside down in which their lives are spent killing one another and being killed by one another. They do not get to meet the Thus Come One or hear the proper dharma. They just abide in the wearisome dust, passing through a repetitive cycle. Such people can truly be called pitiful. These ten kinds of animals include: When owls and their kind have paid back their debts, they regain their original form and are born as people, but among those who are corrupt and obstinate. When creatures that are inauspicious have paid back their debts, they regain their

original form and are born as people, but among those who are abnormal. When foxes have paid back their debts, they regain their original forms and are born as people, but among those who are simpletons. When creatures of the venomous category have paid back their debts, they regain their original form and are born as people, but among those who are hateful. When tapeworms and their like have paid back their debts, they regain their original form and are born as people, but among those who are lowly. When the edible types of creatures have paid back their debts, they regain their original form and are reborn as people, but among those who are weak. When creatures that are used for clothing or service have paid back their debts, they regain their original form and are reborn as people, but among those who do hard labor. When creatures that migrate have paid back their debts, they regain their original form and are reborn as people among those who are literate. When auspicious creatures have paid back their debts, they regain their original form and are reborn as people among those who are intelligent. Those who submit themselves to skillful people.

### **53. A Tu La**

A Tu La là một loại chúng sanh không hề nói tới chuyện phải trái. Chúng có tánh khí hung bạo và bất luận với ai, chúng cũng có thể nổi nóng được. Đây là một loại chúng sanh vô đoan chính. Nam A Tu La tướng mạo vô cùng xấu xí, ưa thích đấu tranh với người khác. Nữ A Tu La tướng mạo xinh đẹp, nhưng lại thích đấu tranh bằng tình cảm, luôn gây đổ ỹ, ghen tuông, chướng ngại, phiền não và vô minh. Tuy A Tu La làm thành một pháp giới, song bất luận ở đâu trong lục đạo, hễ có chúng sanh nào thích đấu tranh, nóng nảy, dữ tợn vô cùng, chỉ thích chỉ huy người khác chứ không chịu để cho ai chỉ huy; chỉ thích cai quản người khác, chứ không thích để cho ai cai quản, vân vân, thì đó là những biểu hiện của A Tu La. “Asura” là từ Bắc Phạn có nghĩa là “ác thần.” Những chúng sanh mà đôi khi người ta cho là ác quỷ. A Tu La là những kẻ đối nghịch với chư thiên, đặc biệt là với vua trời Đế Thích, chúng thường hay phát khởi chiến tranh vì ganh ghét với phước đức thượng thặng của chư thiên. Đây là một trong sáu nẻo luân hồi của chúng sanh, những nẻo khác là chư thiên, nhân, súc sanh, ngạ quỷ, và địa ngục. Á thần A Tu La, người hay nổi cơn giận và bản tính thích đánh lộn. Chữ A Tu La có nghĩa là xấu xí, không thánh thiện.

Ác thần A-tu-la, một trong sáu điều kiện tái sanh. Có hai lối suy nghĩ về A tu la: thấp và cao. Trong cảnh giới cao, A tu la là những thần thánh ở bậc thấp trong các cung trời. Trong cảnh giới thấp, A tu la là những ác thần, là kẻ thù của thần thánh. A Tu La là một loại chúng sanh hành xử cả thiện lẫn ác, cả trời lẫn quỷ. A Tu La là vị Thần thường đánh nhau với Vua Trời Đế Thích. Ngoài ra, Á thần A Tu La còn là người hay nổi cơn giận và bản tính thích đánh lộn. A-tu-la có thể sống trên trời, trong cõi người, hay súc sanh, ngạ quỷ. Một trong mười loại chúng sanh. Còn một loại A-tu-la khác với loại á thần hay chiến đấu với chư Thiên, loại này sống trên Ba-Mươi-Ba Tầng Trời, được coi như trong số các chư Thiên. A Tu La cũng có cảnh giới, cung điện như chư Thiên, nhưng không phải là chư Thiên vì hình thể rất xấu xí.

Theo Giáo Sư Soothill trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, và theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, có bốn loại A Tu La: 1) Noãn Sanh A Tu La, loại nương vào quỷ đạo, dùng sức hộ pháp, thừa thần thông mà vào hư không. A Tu La đó do trứng sanh ra, thuộc về

quỷ thú. 2) Thai Sanh A Tu La, loại A Tu La ở cõi trời, mắt đức bị đọa vào chỗ gần mặt trời, mặt trăng. A Tu La đó do thai sinh ra, thuộc về loài người. 3) Hóa Sanh A Tu La, loại A Tu La vương gìn giữ thế giới, sức mạnh không kinh sợ, hay tranh quyền với Phạm Vương, Trời Đế Thích và Tứ Thiên Vương. A Tu La đó do biến hóa sinh ra, thuộc về cõi Trời. 4) Thủy Sanh A Tu La, loại A Tu La ở đáy biển, dưới hang nước. A Tu La đó do thấp khí sinh, thuộc về súc sanh thú.

Theo các truyền thống Phật giáo khác, A-tu-la là những sinh vật ngỗ nghịch ưa thích chiến đấu. Tên của chúng có nghĩa là “Xấu tệ.” A-tu-la còn có nghĩa là “không Thánh Thiện” vì mặc dù có vài loại A-tu-la cũng hưởng phước trời, nhưng không có quyền lực nhà trời. Kỳ thật, A-tu-la là những người hâm mộ Phật pháp và ưa cúng dường, nhưng tánh khí nóng nảy, hay ngạo báng nên sanh ra trong đường nầy. Trong Tam Giới có bốn loại A-tu-la: 1) Loại quỷ A-tu-la, sanh bằng trứng trong loài quỷ, dùng sức mạnh của mình để hộ trì Chánh Pháp và nhờ thần lực chúng có thể du hành vô ngại trong không gian. A Tu La trong loài quỷ lúc nào cũng muốn hiếp đáp các loài quỷ khác. Dù xưa nay không biết phải trái gì cả, quỷ cũng có loài ác và loài không ác. Dầu loài quỷ tự thuở giờ không bao giờ lắng nghe phải trái, nhưng bọn ác A Tu La là bọn càng không biết lắng nghe gì đến phải trái. 2) Súc Sanh A Tu La là loại quỷ A-tu-la sanh trong đường súc sanh. Loại A Tu La nầy thích chèn ép đồng loại hay những súc sanh khác. Các loài rắn, chim ưng, chó sói, cọp, và sư tử... lúc nào cũng muốn cắn hay ăn thịt những con vật khác vì chúng có tánh khí A Tu La. 3) Nhơn A Tu La là loại quỷ A-tu-la sanh trong nhơn đạo. A Tu La trong loài người được phân ra làm hai loại thiện và ác. Thiện A Tu La chính là quân đội và binh tướng của một quốc gia. Ác A Tu La chính là những tên giặc cướp và những băng đảng thích giựt giọc đồ đạc hay cướp bóc tài sản của người khác. Họ cũng ưa thích đánh đập và thậm chí chém giết người khác. 4) Thần A-Tu-La Vương, là loại do hóa sanh mà thành trong đường Thiên đạo, chúng hỗ trợ Phật pháp bằng sức thần thông và vô úy. Chúng đấu tranh để đạt đến địa vị Phạm Chủ. Loại A Tu La nầy lúc nào cũng thích đánh nhau với thiên binh, thiên tướng. Suốt ngày chúng chỉ nghĩ cách đánh trời Đế Thích để cướp bảo tòa, đoạt ngôi để lên làm Đế Thích.

### ***53. War Gods (Asuras)***

Asura is a kind of beings that refuse to listen to reason. They always have an explosive temper and constantly lose their temper at everyone. Asuras are ugly and unattractive beings. Male asuras are extremely ugly and love to fight with others. Female asuras are extremely beautiful, but they love to wage mental wars causing jealousy, obstructiveness, afflictions and ignorance. Although the Asuras are an individual Dharma Realm by themselves, no matter what destiny it is, if there are aggressive fighters with explosive tempers who like to command others around, but do not like to be commanded by others; who like to supervise others but do not like to be supervised. These are manifestations of asuras. “Asura” is a Sanskrit term for “demi-god.” These beings are sometimes considered to be the evil spirits. They are the opponents of the gods (deva), with whom, especially Indra, they wage constant war, primarily motivated by intense envy for the superior blessings of gods. This is one of the six destinies (gati) of sentient beings, the others being gods, humans, animals, hungry ghosts, and hell beings. An invertebrately angry person, subject to frequent outburst of anger. A devil

(unruly being) who is fond of (love to) fighting by nature. The word “Asura” means “ugly” or “ungodly.”

The spirits who fought against the sura who were benevolent gods—Elemental forces, projections of the forces in man’s mind. One of the six modes of existence. There are two ways of thinking about an asura: lower and higher. In a sense of higher or god mode of existence, asura refers to the lower gods in the deva realms. While in the sense of the lower, asura refers to demons or evils or enemies of the gods. Asura is a kind of beings having functions both good and evil, both deva and demon. Spirits or even the gods, enemies of Indra. Besides, Asura is an invertebrately angry person, subject to frequent outburst of anger. A devil (unruly being) who is fond of (love to) fighting by nature. Asuras may live in the heavens, among people, in the animal realms or as ghosts. One of the ten beings living in the different states of existence. There is another kind of Asuras which are distinguished from the asuras that combat the gods of the Trayastrimsa heaven, who are included among the Tavatimsa gods. Asuras also have realms, rulers and palaces, as have the devas; but they are not devas for their forms are very ugly.

According to Professor Soothill in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, and according to the *Surangama Sutra*, book Nine, there are four kinds of asura: 1) Egg-born asuras or ghosts, who are in the path of ghosts and who use their strength to protect the dharma and who can ride their spiritual penetrations to enter into emptiness are asuras born from eggs; they belong to the destiny of ghosts. 2) Womb-born asuras are those who have fallen in virtue and have been dismissed from the heavens dwell in places near the sun and moon. They are asuras born from wombs and belong to the destiny of humans. 3) Transformation-born asuras are Asura kings who uphold the world with a penetrating power and fearlessness. They fight for position with the Brahma Lord, the god Sakra, and the four heavenly kings. These Asuras come into being by transformation and belong to the destiny of gods. 4) Water-born asura is another baser category of asura. They have thoughts of the great seas and live submerged in underwater caves. During the day they roam in emptiness; at night they return to their watery realm. These Asuras come into being because of moisture and belong to the destiny of animals.

According to other Buddhist traditions, Asuras are unruly beings that love to fight. Their name means “ugly.” It also means “ungodly” because, although some Asuras enjoy heavenly blessings, nonetheless, they lack authority in the heavens. In fact, Asuras are those who like to Dharmas and prefer performing offerings; however, they are hot-tempered, prefer to ridicule other people; thus born in this realm. There are four categories of Asuras in the Three realms of Existence: 1) Asuras in the path of ghosts, born from eggs and belong to the destiny of ghosts, who use their strength to protect Dharma and can with spiritual penetrations travel through space. Asuras in the Ghost realm always bully other ghosts. Even though ghosts refuse to listen to reason, there are evil and non-evil ghosts, but the evil ghosts are the most unreasonable among the unreasonable. 2) Asuras in the realm of Animals. They are Asuras who belong to the destiny of animal. The asuras in the animal realm tend to take advantage of the other animals. Snakes, eagles, wolves, tigers, and lions, for example, always wish to bite or eat other animals because they have asura-nature. 3) Asuras in the realm of humans. They are Asuras born from wombs and belong to the destiny of humans. Among people, asuras can be good or bad. The good asuras include military officials and soldiers,



and the bad asuras are bandits, gangs, thieves, and so on. They like to steal other people's belongings, seize other people's properties. They also like to beat or even kill other people. 4) Asuras in the realm of gods. They are Asura Kings who come into being by transformation and belong to the destiny of gods. They support Dharma with a penetrating power and fearlessness. They struggle for position with the Brahma Lord. In the heaven, asuras wage war with the heavenly troops. From morning to night, they always try to find ways to overthrow Lord Shakra and seize the jewel throne.

#### ***54. Chúng Sinh Con Người (Nhân)***

Theo quan điểm Phật giáo, về mặt vật thể thì nguồn gốc của vũ trụ chính là năng lượng, còn xét về các sinh vật sống trong đó thì nguồn gốc tạo ra đời sống của mỗi chúng sanh chính là nghiệp lực của những hành vi mà chúng sanh ấy đã tạo ra. nghiệp lực là nguyên nhân khiến chúng sanh phải tái sanh theo một hình thức nào đó. Nếu một chúng sanh con người giữ tròn năm giới thì chúng sanh ấy sẽ được tiếp tục tái sanh làm con người. Dù con người không toàn thiện hay toàn ác, nhưng bản tánh con người vốn ôn hòa, có thể hòa hợp được với người khác. Nếu hoàn toàn tốt thì chúng sanh ấy đã sanh lên cõi trời, ngược lại nếu hoàn toàn ác thì người ấy đã sanh làm súc sanh, ngựa quỳ hay địa ngục rồi. Thường thì chúng sanh con người có phước báu mà cũng có tội lỗi. Có khi thì công nhiều, tội ít; có khi thì tội nhiều công ít. Khi có công nhiều tội ít thì chúng sanh con người được sanh vào gia đình giàu sang phú quý. Nếu công ít tội nhiều thì sanh vào gia đình khốn khổ bần cùng. Nói chung, Phật giáo cho rằng việc sanh ra trong cõi người là một trong những hình thức đời sống lý tưởng nhất vì rất thuận lợi cho việc tu tập. So với con người thì thần linh phải được xem là ở hình thức thấp hơn, tuy thần linh có thể có những khả năng mà con người không có, như một số năng lực siêu nhiên. Thật ra, thần linh cũng chỉ là một phần của thế giới mà loài người đang sống và hình thức đời sống của họ kém hiệu quả hơn con người trong việc tu tập.

Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay.

Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Theo Đức Phật, con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc. Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là

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

Theo Phật giáo Đại Thừa Tây Tạng, có bốn trạng thái trải qua trong một đời người: trạng thái được sanh ra, là một trạng thái rất ngắn ngủi, chỉ ngay trong khoảnh khắc của sự thụ thai; khoảnh khắc kế tiếp mới là sự khởi đầu của trạng thái có thời gian đầu tiên, kéo dài cho đến khi thân thể bắt đầu hình thành cho đến khi chết; rồi trong suốt trạng thái chết, ngay cả khi diễn ra trong thân xác già nua, mối quan hệ của lực nâng đỡ cho thức và cái mà thức nâng đỡ ở trong thân rất là dữ dội; vào đúng thời điểm chết, mối quan hệ của thức được nâng đỡ bởi nền tảng vật chất chỉ còn được diễn ra ở mức độ vi tế nhất. Vào thời điểm này, tâm thức cá nhân được nối kết với nguồn lực vi tế nhất, hay còn gọi là “khí”. Với người sẽ trải qua trạng thái thân trung ấm, ngay khi trạng thái chết chấm dứt thì trạng thái thân trung ấm liền bắt đầu. Trong trạng thái thân trung ấm, dù chúng sanh không có một thân vật lý thô, nhưng họ cũng có một sắc thể do sự tương tác giữa luồng khí nội lực và thân thức. Nó thô trọng hơn so với thân vật chất thông thường mà chúng ta nhìn thấy. Nó sẽ mang hình dáng của loài chúng sanh mà nó sẽ tái sanh.

#### ***54. Human Beings***

In terms of matter, the Buddhist view of the origin of the universe is energy. In terms of the sentient beings, the force that produces them is that of the actions they have accumulated, which cause them to be reborn in that way. If a human being keeps the five basic precepts, he or she will continue to be reborn in the human path. People are neither completely good nor completely bad, but human beings are harmonious by nature and can get along with other people. If they were completely good, they would ascend to the heavens. If they were completely bad, they would become either animals, or hungry ghosts, or even fall into the hells. Human beings have both merits and offenses. Either their merit exceeds their offenses, or their offenses exceed their merit. When a person's merit is greater than his offenses, he will be born in a rich and respectable family; but with little merit and many offenses he will be born into a poor and miserable family. Generally speaking, Buddhism believes that birth as a human being is one of the most ideal forms of existence because it is conducive to cultivation. So compared to human beings, gods would in fact be considered inferior, even though gods may have some abilities that human beings do not have, such as some supernatural powers. In fact, the realm of gods is still a part of this world where human beings also live, but that form of existence is less effective for cultivation of the Buddha-dharma.

Human beings are living beings in this realm have sharp or developed minds, capable of weighty moral and immoral action than any other living beings. The human realm is a mixture of both pain and pleasure, suffering and happiness. Bodhisattvas always choose this realm as their last existence because it offers opportunity for attaining Buddhahood. The human realm is one of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara) into which beings may be born. The sentient thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter.

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

According to the Tibetan Mahayan Buddhism, there are four states of a human being's life: the birth state is said to be momentary, just at the point of conception; the next moment is the beginning of the prior time state, ranging from when the coarse body starts to form until death; then during the death state, even though it is taking place within the old body, the relationship of support and supporter of consciousness abiding in the body has been severed; At the point of death, the relationship of consciousness supported by a physical base takes place only on the subtlest level. At this point, individual consciousness is conjoined with the subtlest inner energy or "air". For one who is going to pass through the intermediate states, as soon as the death state stops, the intermediate state begins. In the intermediate states, although one does not have a gross physical body, one does have a form achieved through the interaction of inner air and consciousness. It is grosser than the most subtle body, but more subtle than the usual physical one we see. It will have the shape of the being which one will be reborn.

### ***55. Đạo Nhân Theo Nho Giáo***

Đức hạnh của nhân đạo là không đi ngược lại những gì hợp lý và đúng đắn. Bất luận làm việc gì, bạn nên xem xét bổn phận của mình là giúp đỡ người khác. Về phương diện lợi ích, thời gian, văn hóa hay trí tuệ, hoặc tất cả mọi sự, nếu mình làm trở ngại người khác, không làm lợi ích cho ai cả, tức là mình đã đi ngược lại với đạo đức. Vì thế mà nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hạnh mình không nên đi ngược lại với đạo đức căn bản. Nếu muốn tu tập Phật đạo, trước tiên nên tu dưỡng đạo đức nhân đạo, không có đức hạnh nhân đạo thì không thể tu Phật đạo được. Có người muốn tu đạo thì ma chướng tới tìm, bởi vì người này chẳng có đức hạnh. Vì thế người ta nói “Đạo đức là gốc, tiền tài là ngọn.” Đạo đức giống như mặt trời mặt trăng, giống như trời và đất, và cũng giống như tánh mạng con người vậy. Không có đạo đức thì mình không có tánh mạng, không có mặt trời mặt trăng, và cũng chẳng có trời đất. Như vậy, đạo đức nghĩa là gì? Đạo đức là lấy việc làm lợi ích cho người khác làm chủ, không làm chướng ngại người khác làm tông chỉ, trong tâm lúc nào cũng đầy đủ Nhân, Nghĩa, Lễ, trí, Tín, Liêm, Sĩ, Trung, Hiếu, Đễ. Theo Khổng giáo, “Nhân” là thương người thương vật; nhân là tâm nhân ái không muốn sát sanh hại vật. “Nghĩa” là ở phải với mọi người, khi thấy điều gì có nghĩa thì phải dừng cảm mà làm. Khi thấy ai gặp nạn tai thì phải tận lực giúp đỡ. Với bạn bè mình phải có đạo nghĩa, khi giúp ai không cần có điều kiện gì cả, không mang tâm mưu đồ, mong được đền ơn đáp nghĩa. Nghĩa là lòng nhận thức biết làm chuyện phải và làm hết sức đúng đắn, đúng với trung đạo, không thái quá, cũng không thiếu sót, không nghiêng về bên phải cũng không lệch qua bên trái, lúc nào cũng trung đạo. Hiếu biết nghĩa lý thì không trộm cắp. Người có lễ nghĩa không bao giờ trộm cắp vật gì của ai. “Lễ” tức là lễ phép, biết kẻ lớn người nhỏ. Đối với mọi người mình phải lễ phép, phải hết sức khiêm nhường. Nếu không có lễ thì mình có khác gì loài súc sanh? Lễ phép tối thiểu của một con người là phải biết chào hỏi đối với các bậc trưởng thượng. Nếu mình có lễ mạo thì mình sẽ không bao giờ phạm chuyện gian dâm. Ăn cắp và tà dâm đều là những thứ không hợp với lễ nghĩa, đi ngược lại với luân thường. Đối với người thường thì trí có nghĩa là lương trí. Người có trí tuệ thì không bao giờ uống rượu, hay xử dụng xì ke ma túy, những thứ độc dược. Người ngu si thì mới làm những thứ điên đảo này. Tín tức là biết giữ sự tin cậy, tín nhiệm. Đối với bạn bè phải có tín nhiệm, hứa chuyện gì là phải làm chuyện đó, chứ không thất tín hay sai hẹn. Hơn nữa, người có chữ tín không bao giờ nói dối. Liêm tức là liêm khiết. Người liêm khiết gặp bất luận hoàn cảnh nào cũng không tham cầu, chẳng muốn thọ hưởng tiện nghi. Hơn nữa, người con Phật phải biết quên mình mà làm chuyện lợi lạc cho người khác. Sĩ tức là biết hổ thẹn. Gặp chuyện gì không hợp với đạo lý, hay đi ngược lại với lương tâm của mình, thì tuyệt đối không làm. Trung tức là trung thành. Một người công dân tốt phải trung thành với đất nước của mình. Hiếu có nghĩa là thảo với các bậc cha mẹ là bổn phận căn bản của con cái. Hiếu thảo là báo đáp công ơn dưỡng dục của cha mẹ, và hiếu thảo cũng là biết vâng lời dạy bảo của cha mẹ. Đễ có nghĩa là kính trọng người lớn hơn mình.

### ***55. Man's Virtue in Confucianism***

Virtuous conduct in Man's Virtues means conduct that is not going against what is proper and right. In whatever you do, you should make it your obligation to help others. If you hinder others and cannot benefit them in terms of profit, time, culture, wisdom, or any other aspect, you are acting contrary to morality. Therefore, in every move and action, every word and

deed, we should always make “not going against morality” our basic rule. If you want to cultivate the Buddhist Way, you must first foster virtuous conduct of Man’s Virtues. Without virtuous conduct of Man’s virtues, you cannot cultivate the Buddhist Way. Some people who want to cultivate will encounter demonic obstacles as soon as they start. That is due to a lack of virtuous conduct. So it is said, “Virtue is fundamental Wealth is incidental.” Morality is equivalent to the sun and moon, to Heaven and Earth, and to our very life. Lacking morality is equivalent to being without life, without the sun and moon, and without Heaven and Earth. What is morality? Morality means to take benefiting others as most important, and to take not hindering others as our principle. It is fill our minds with humaneness, righteousness, propriety, wisdom, and trustworthiness. According to Confucianism, “Humaneness” means having a heart of humane benevolence, you will not kill. “Righteousness” means to be righteous in spirit and courageously do what should be done. When people are in difficulty, do our best to help them resolve their problems. Treat our friends with a sense of right and honor. Help them unconditionally, without any motives. “Righteousness” also means endowed with common sense, everything you do will be just right, exactly in accord with the Middle Way, neither too much nor too little, and neither too far to the left nor too far to the right. All affairs will be carried out in accord with the Middle Way. If you understand what is right, you will not steal. People who value righteousness will not steal what belongs to others. “Civility” or “Propriety” refers to etiquette. We should treat people with courtesy. If we are discourteous, then we are no better than a savage. A minimum propriety for us is to be able to greet our elders. Propriety is a kind of courtesy and etiquette. If you honor the rules of etiquette, you will not be lewd. Stealing and lewdness are phenomena which occur because one is not in accord with righteousness and propriety, and because one is acting contrary to the rules of proper conduct. To ordinary people, wisdom means good knowledge. Wise people will not recklessly drink or take drugs. Only stupid people will do all sorts of upside-down things. Loyalty means faith or sincerity. When we are with our friends, we should be trustworthy up to our words. Our actions should be sincere and respectful, and we should not cause others to lose faith in us. Furthermore, trustworthy people will not tell lies. Incorruptibility refers to being pure and honest. No matter what they see, incorruptible people are never greedy or opportunistic. Rather, they are public-spirited and unselfish. Shame means a sense of shame. Never do anything that goes against reason and conscience. Loyalty means to be loyal. A good man should be loyal to our own country. Filiality means to be pious to parents. Filiality is the basic duty of any children. By being filial, we are repaying our parents’ kindness for raising us. Fraternal respect means to pay respect to the elderly. Younger people should be respectful to their elder siblings and elders.

### ***56. Vị Trí Của Con Người Trong Tôn Giáo***

Hầu hết ai trong chúng ta đều cũng phải đồng ý rằng trong tất cả các loài sinh vật, con người là những sinh vật độc nhất trong hoàn vũ có thể hiểu được chúng ta đang làm cái gì và sẽ làm cái gì. So sánh với các loài khác thì con người có phần thù thắng và hoàn hảo hơn chẳng những về mặt tinh thần, tư tưởng, mà còn về phương diện khả năng tổ chức xã hội và đời sống nữa. Đời sống của con người không thể nào bị thay thế, lập lại hay quyết định bởi

bất cứ một ai. Một khi chúng ta được sanh ra trong thế giới này, chúng ta phải sống một cuộc sống của chính mình sao cho thật có ý nghĩa và đáng sống. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Con người là một sinh vật tối linh” hay con người được xếp vào hàng ưu tú hơn các loài khác. Và Đức Phật dạy trong kinh Ưu Bà Tắc: “Trong mọi loài, con người có những căn và trí tuệ cần thiết. Ngoài ra, điều kiện hoàn cảnh của con người không quá khổ sở như những chúng sanh trong địa ngục, không quá vui sướng như những chúng sanh trong cõi trời. Và trên hết, con người không ngu si như loài súc sanh.” Như vậy con người được xếp vào loại chúng sanh có nhiều ưu điểm. Con người có khả năng xây dựng và cải tiến cho mình một cuộc sống toàn thiện toàn mỹ. Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trụ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sanh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cánh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật. Sự khó khăn về việc được sanh làm người nó khó như việc con rùa biển một mắt, từ đáy biển trồi lên trong một bong cây, thấy được vầng nguyệt, rồi theo lượn sóng mà tấp vào bờ. Rùa mù gặp khúc gỗ trôi giữa biển đã là khó, ví với sanh làm người và gặp được Phật Pháp lại càng khó hơn (ý này ví với một con rùa mù giữa biển khơi mà vớ được khúc gỗ nổi. Theo Kinh Tạp A Hàm, trong biển cả có một con rùa mù, sống lâu vô lượng kiếp, cả trăm năm mới trồi đầu một lần. Có một khúc cây, trên có một lỗ lủng, đang trôi dạt dờ trên mặt nước, rùa ta khi trồi lên đến mặt nước cũng vừa chạm vào bong cây. Kể phàm phu lăn trôi trong biển đời sanh tử, muốn trở lại được thân người quả là khó hơn thế ấy).

Đạo Phật coi thân người như cái túi da ô ướ. Phật tử chơn thuần chớ nên quá trân quý thân này. Kỳ thật, nó chỉ là cái túi da hôi thúi. Phải lia ý nghĩ đó chúng ta mới có thể dụng công tu hành được. Nếu không lia được nó, chúng ta sẽ biến thành nô lệ của nó và từ sáng sớm đến chiều tối chúng ta sẽ chỉ một bề phục vụ cho nó mà thôi. Người con Phật chơn thuần phải coi thân này như một cái túi da hôi thúi, nghĩa là tránh sự coi trọng nó. Coi nó là quan trọng là chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chúng ta. Chúng ta phải mượn cái giả để tu lấy cái thật, tức là chỉ xem thân này như một phương tiện mà thôi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 26, Thiên thần dâng cho Đức Phật một ngọc nữ với ý đồ phá hoại tâm ý của Phật. Phật bảo: “Túi da ô ướ, người đến đây làm gì? Đi đi, ta không dùng đâu.” Thiên thần càng thêm kính trọng, do đó mà hỏi về ý của Đạo. Đức Phật vì ông mà giảng pháp. Ông nghe xong đắc quả Tu-Đà-Hoàn.” Tuy nhiên, cũng theo đạo Phật, thì “nhân đạo” là con đường lý tưởng cho chúng sanh tu tập và đạt thành Phật quả, vì họ không phải thường xuyên chịu đựng khổ đau như các chúng sanh trong ba đường dữ (địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh), họ cũng không có những đời sống quá sung sướng của chư thiên để xao lãng việc tu tập. Ngược

lại, họ chịu khổ đau vừa đủ để thấy được thực tánh của vạn hữu (vô thường, khổ và vô ngã). Vì vậy mà Đức Phật dạy, “con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc.” Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sinh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trôi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sinh làm người cũng thật là hiếm hoi. Cũng theo Phật giáo, con người khác với con vật vì chỉ có con người mới có khả năng phát triển trí tuệ và hiểu biết phản ánh được lý luận của mình mà thôi. Con người có nghĩa là một chúng sanh có khả năng hay có cái tâm để suy nghĩ. Mục đích chân chánh và thành thực của tôn giáo là giúp cho con người ấy suy nghĩ đúng để nâng con người ấy lên trên tầm của con vật và giúp con người đạt được hạnh phúc tối thượng.”

### ***56. Man's Place in Religions***

Most of us are agreed to the fact that among all living beings, human beings are unique beings who can understand what we are and what we should be. Compared to other beings, man is most complete and superior not only in the mentality and thinking, but also in the ability of organization of social life. Human beings' life cannot be substituted nor repeated nor determined by someone else. Once we are born in this world, we have to live our own life, a meaningful and worth living life. Thus the ancient said: “Man is the most sacred and superior animal.” And the Buddha taught in the Upasaka Sutra: “In all beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Besides man's conditions are not too miserable as those beings in hell, not too much pleasure as those beings in heaven. And above all, man's mind is not so ignorant as that of the animals.” So man has the ability to build and improve his own life to the degree of perfection. Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of

one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha. The difficulty of being born as a man is just the same as the situation of a sea turtle which has only one eye, and that underneath, entered a hollow in a floating log; the log, tossed by the waves, happen to roll over, whereupon the turtle momentarily saw the sun and moon. It is as easy for a blind turtle to find a floating log as it is for a man to be reborn as a man, or to meet with a Buddha and his teaching (The rareness of meeting a Buddha is compared with the difficulty of a blind sea-turtle finding a log to float on, or a one-eyed tortoise finding a log with a spy-hole through it).

Buddhism considers human body as a defiled skin bag. Sincere Buddhists should not care too much for this body, should not treat their skin-bag of a body as a treasure. Only people who are free of this idea can apply effort in cultivating the Way. If we treat our body as a precious thing, then we will become its slave and serve its whims all day long. Therefore, sincere Buddhists should treat the body as a 'stinking bag of skin' and do not prize it highly. Valuing the body too high is an obstacle to cultivation. We should merely 'borrow the false to cultivate what is true,' and see it as just an expedient means. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 26, the heavenly spirits, desiring to destroy the Buddha's resolve, offered Jade women to him. The Buddha said: "Skin-bags full of filth." What are you doing here? Go away, I am not interested." Then, the heavenly spirits asked most respectfully about the meaning of the Way. The Buddha explained it for them and they immediately obtained the fruition of Srotaapanna." However, also according to Buddhism, Manusya is considered to be ideal destiny for the attainment of Buddhahood, because humans are not plagued by the constant sufferings of beings of the lower three destinies (hell beings, hungry ghosts and animals), and they also do not have happy lives of gods to be lax in cultivation. In the contrary, they experience enough suffering to become aware of the real nature of things (impermanence, suffering, and non-self). Thus, the Buddha taught, "a man can decide to devote himself to selfish, unskillful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skillful deeds which will make others and himself happy." Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person's salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: "Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms. Also according to Buddhism, man is different from animals because only man alone has developed his intelligence and understanding to reflect



his reasoning. Man means a sentient being or one who has the ability or the mind to think. The real and sincere purpose of religion is to help man to think correctly in order to raise him above the level of the animal, to help him reach his ultimate goal of supreme happiness.”

### ***57. Thành Phần Vật Chất Tạo Nên Một Chúng Sinh Con Người***

Thành phần vật chất tạo nên con người chính là Tứ Đại. Bốn yếu tố lớn cấu tạo nên vạn hữu. Bốn thành phần này không tách rời nhau mà liên quan chặt chẽ lẫn nhau. Tuy nhiên, thành phần này có thể có ưu thế hơn thành phần kia. Chúng luôn thay đổi chứ không bao giờ đứng yên một chỗ trong hai khoảnh khắc liên tiếp. Theo Phật giáo thì vật chất chỉ tồn tại được trong khoảng thời gian của 17刹那 tư tưởng, trong khi các khoa học gia thì cho rằng vật chất chỉ chịu đựng được 10 phần 27 của một giây. Nói gì thì nói, thân thể của chúng ta chỉ là tạm bợ, chỉ do nơi tứ đại hòa hợp giả tạm lại mà hành, nên một khi chết đi rồi thì thân tan về cát bụi, các chất nước thì từ từ khô cạn để trả về cho thủy đại, hơi nóng tắt mất, và hơi thở hoàn lại cho gió. Chừng đó thì thân thức sẽ phải theo các nghiệp lực đã gây tạo lúc còn sanh tiền mà chuyển vào trong sáu nẻo, cải hình, đối xứng, tiếp tục luân hồi không dứt. Địa Đại tức là phần Đất (tóc, răng, móng, da, thịt, xương, thận, tim, gan, bụng, lá lách, phổi, bao tử, ruột, phần, và những chất cứng khác). Địa Đại là thành phần vật chất mở rộng hay thể nền của vật chất. Không có nó vật thể không có hình tướng và không thể choán khoảng không. Tính chất cứng và mềm là hai điều kiện của thành phần này. Sau khi chúng ta chết đi rồi thì những thứ này lần lượt tan rã ra thành cát bụi, nên nó thuộc về Địa Đại. Thủy Đại hay Nước (đàm, mủ, máu, mồ hôi, nước tiểu, nước mắt, nước trong máu, mũi dãi, tất cả các chất nước trong người nói chung): Không giống như địa đại, nó không thể nắm được. Thủy đại giúp cho các nguyên tử vật chất kết hợp lại với nhau. Sau khi ta chết đi rồi thì những chất nước này thấy đều cạn khô không còn nữa, nói cách khác chúng hoàn trả về cho nước. Hỏa Đại hay Lửa (những món gây ra sức nóng để làm ấm thân và làm tiêu hóa những thứ ta ăn uống vào): Hỏa đại bao gồm cả hơi nóng lạnh, và chúng có sức mạnh làm xác thân tăng trưởng, chúng là năng lượng sinh khí. Sự bảo tồn và phân hủy là do thành phần này. Sau khi ta chết, chất lửa trong người tắt mất, vì thế nên thân xác dần dần lạnh. Phong Đại hay Gió (những chất hơi thường lay chuyển, hơi trong bao tử, hơi trong ruột, hơi trong phổi): Gió là thành phần chuyển động trong thân thể. Sau khi ta chết rồi thì hơi thở dứt bật, thân thể cứng đờ vì phong đại đã ngừng không còn lưu hành trong cơ thể nữa.

### ***57. Material Components of a Human Being***

Material components which man is made are the Four tanmatra. Four great elements of which all things are made (produce and maintain life). These four elements are interrelated and inseparable. However, one element may preponderate over another. They constantly change, not remaining the same even for two consecutive moments. According to Buddhism, matter endures only for 17 thought-moments, while scientists tell us that matter endures only for 10/27<sup>th</sup> of a second. No matter what we say, a human body is temporary; it is created artificially through the accumulation of the four elements. Once death arrives, the body deteriorates to return to the soil, water-based substances will gradually dry up and return to the great water, the element of fire is lost and the body becomes cold, and the great wind no

longer works within the body. At that time, the spirit must follow the karma each person has created while living to change lives and be reincarnated into the six realms, altering image, exchange body, etc in the cycle of births and deaths. Solid matter or Earth. Prithin means the element of extension, the substratum of matter. Without it objects have no form, nor can they occupy space. The qualities of hardness and softness are two conditions of this element. After death, these parts will decay and deteriorate to become soil. For this reason, they belong to the Great Soil. Water, fluidity, or liquid. Unlike the earth element it is intangible. It is the element which enables the scattered atoms of matter to cohere together. After death, these water-based substances will dry up. In other words, they have returned to water. Fire or heat. Fire element includes both heat and cold, and fire element possesses the power of maturing bodies, they are vitalizing energy. Preservation and decay are due to this element. After death, the element of fire is lost and the body gradually becomes cold. Air, wind, motion, or energy of motion. Air element is the element of motion in the body. After death, breathing ceases, body functions become catatonic or completely rigid because the great wind no longer works within the body.

### ***58. Các Thành Phần Tâm Linh của Con Người***

Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất 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. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo.

### ***58. Spiritual Elements of a Human Being***

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

effect)—Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma.

### ***59. Sinh Làm Người Là Khó***

Cơ hội được tái sinh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trôi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sinh làm người cũng thật là hiếm hoi.” 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, như nhớp, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Trong các trân bảo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gây 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, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”

### ***59. It's Difficult to Be Reborn as a Human Being***

The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: “Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it

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

### ***60. Bốn Loại Người***

Theo đạo Phật, có nhiều loại người. Người Lành (kiết nhưn, thiện nhưn). Người lành thuộc hàng thượng phẩm; hạng người này từ khi mới sanh ra cho đến khi khôn lớn, già chết, không cần ai dạy bảo cả mà người ấy vẫn luôn làm lành; đây là những bậc Thánh Nhân. Người lành thuộc hàng trung phẩm; hạng người này, trước cần được người nuôi dạy rồi sau đó mới biết làm lành; hạng người này gọi là bậc Hiền Nhân. Người thuộc hàng hạ phẩm; hạng người này, tuy là có được người dạy dỗ cẩn thận, mà cũng chẳng chịu làm việc thiện lành; đây là hạng Ác Ngu. Hạng người học rộng nghe nhiều, mà lại không bao giờ biết y theo các điều đã nghe học đó mà tu sửa và thực hành. Nếu người học rộng nghe nhiều mà trong tâm không có đạo, tất nhiên kiến văn quảng bác do đó mà sanh khởi ra tánh tự cao, xem thường những kẻ khác có sự hiểu biết chẳng bằng mình. Dần dần kết thành cái tội khinh mạn, và đưa đến việc bài bác tất cả mọi lý luận trái ngược với sở kiến của mình. Chính vì thế mà sanh ra tâm “Tăng Thượng Mạn,” nghĩa là mình không hay mà cho rằng mình hay, không giỏi mà cứ cho là giỏi, không chứng mà cho là chứng; từ đó không chịu tu sửa gì cả.

Hơn nữa, nếu chỉ muốn nghiên cứu Phật pháp với mục đích biết để chơi hay biết để đem sự hiểu biết của mình đi chất vấn Thầy bạn, làm cho người chưa học tới cảm thấy lúng túng, không thể trả lời được, để từ đó cảm thấy tự mãn rồi cười chê, nhạo báng và tự cho mình là tài giỏi thì chẳng nên. Nếu người có kiến thức rộng rãi về Phật pháp, lại tiếp tục nghiên cứu giáo lý của đạo Phật với mục đích học hỏi để hưởng thụ và hồi tâm tu hành theo Phật, nguyện có ngày xa lìa được bể khổ sông mê, để bước lên bờ giác, thí quý hóa vô cùng, vì trong tương lai chúng ta sẽ có thêm một vị Phật. Hạng người ngu dốt tối tăm, nhưng luôn xét mình là một kẻ phàm phu đầy tham sân si, cùng với vô số tội lỗi chất chồng trong quá khứ, hiện tại và vị lai, từ đó sanh lòng tầm quý, rồi phát nguyện tu tâm sửa tánh, sám hối, ăn năn, y theo lời Phật Tổ đã dạy mà hành trì, tu tập, như là tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, vân vân, cầu cho nghiệp chướng chóng được tiêu trừ, mau bước lên bờ giác trong một tương lai rất gần. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bốn loại người: Loại người tự mình làm khổ mình và siêng năng làm khổ mình. Loại người làm khổ người khác và siêng năng làm khổ người khác. Loại người làm khổ mình, siêng năng làm khổ mình; làm khổ người, và siêng năng làm khổ người. Loại người không làm khổ mình, không siêng năng làm khổ mình; không làm khổ người, không siêng năng làm khổ người. Nên ngay cuộc sống hiện tại, vị này sống ly dục, tịch tịnh, thanh lương, an lạc thánh thiện.

Con người có nhiều loại bản tánh khác nhau; tuy nhiên, theo Phật giáo, có bốn loại. Thứ nhất là hạng người tự làm khổ lấy mình vì mù quáng thực hành tà đạo khổ hạnh. Thứ nhì là hạng người vì sự tàn bạo, bằng trộm cắp, hay bằng giết chóc làm khổ người khác. Thứ ba là hạng người làm khổ mình khổ người. Thứ tư là hạng chẳng những không làm khổ mình khổ người, mà ngược lại còn giúp người thoát khổ. Những người này do nhờ y nương theo Phật pháp tu tập, nên không tham sân si, không sát sanh trộm cắp; ngược lại họ có cuộc sống an lành tử tế với đủ đầy trí tuệ.

Lại có bốn loại người khác: Loại người hành tự lợi, không hành tha lợi. Đây là loại người chỉ phấn đấu loại bỏ tham, sân si cho chính mình, mà không khuyến khích người khác loại bỏ tham sân si, cũng không làm gì phúc lợi cho người khác. Loại người hành tha lợi, không hành tự lợi. Đây là loại người chỉ khuyến khích người khác loại bỏ nhược điểm và phục vụ họ, nhưng không tự đấu tranh để loại bỏ nhược điểm của chính mình (năng thuyết bất năng hành). Loại người không hành tự lợi, mà cũng không hành tha lợi. Đây là loại người không đấu tranh để loại bỏ nhược điểm của chính mình, cũng chẳng khuyến khích người khác loại bỏ nhược điểm, cũng không phục vụ người khác. Loại người hành tự lợi và hành tha lợi. Đây là loại người phấn đấu loại bỏ những tư tưởng xấu trong tâm mình, đồng thời giúp người khác làm điều thiện. Lại còn bốn hạng người khác nữa: Loại sống trong bóng tối và hướng đến bóng tối. Loại sống trong bóng tối, nhưng hướng đến ánh sáng. Loại người sống trong ánh sáng, nhưng hướng đến bóng tối. Loại sống trong ánh sáng và hướng đến ánh sáng. Lại còn bốn hạng người khác nữa: Hạng người không ai hỏi về cái tốt của mình mà cứ nói, huống hồ chi là có hỏi! Đây là lỗi tự khoe khoang mình, rất là tổn đức, chỉ có kẻ tiểu nhơn mới làm như vậy, chứ bậc đại trượng phu quân tử được khen cũng không cần ai công bố ra. Hạng người có ai hỏi đến cái tốt của người khác, thì chỉ ngậm ngừng, bập bẹ như con nít mới học nói, huống hồ chi là không hỏi! Đây là lỗi đim che điều tốt của người, để cho thấy mình tốt, lỗi này rất là tổn phước, chỉ có kẻ tiểu nhơn mới làm như vậy. Hạng người không ai hỏi đến cái xấu của kẻ khác, mà cứ nói, huống chi là có hỏi! Đây là lỗi giết hại người mà không dùng đao kiếm, rất là tổn hại, chỉ có kẻ âm hiểm ác độc mới làm như vậy. Hạng người có ai

hỏi đến cái xấu của mình thì che dấu, hướng là không hỏi! Đây là lối dối trá, xảo quyệt, lừa gạt cho người ta tưởng mình là bậc Thánh. Hạng người này được gọi là người không biết tầm quý.

Theo Kinh Thi Ca La Việt, Đức Phật nhắc nhở về bốn hạng người mà Phật tử không nên xem là bạn: “Thứ nhất, người mà vật gì cũng lấy phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình: người gặp bất cứ vật gì cũng lấy; người cho ít mà xin nhiều; người vì sợ mà làm; và người làm vì mưu lợi cho mình. Thứ nhì, người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải được xem như không phải là bạn: tỏ lộ thân tình việc đã qua; tỏ lộ thân tình việc chưa đến; mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ; nhưng khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình. Thứ ba, người khéo nịnh hót phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem như không phải là bạn: đồng ý các việc ác; không đồng ý các việc thiện; trước mặt tán thán; sau lưng chỉ trích. Thứ tư, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự cho là bạn của mình: là bạn khi mình đam mê các loại rượu; là bạn khi mình du hành đường phố phi thời; là bạn khi mình la cà đình đám hí viện; là bạn khi mình đam mê cờ bạc.”

Cũng theo Kinh Thi Ca La Việt, Đức Phật nhắc nhở về bốn hạng người mà Phật tử nên xem là bạn trung kiên: “Thứ nhất, người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp , người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật; che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật; là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi; khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ của cải cho bạn gấp hai lần những gì bạn thiếu. Thứ nhì, người bạn chung thủy trong khổ cũng như vui phải được xem là bạn chân thật. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: nói cho bạn biết điều bí mật của mình; giữ gìn kín điều bí mật của bạn; không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn; dám hy sinh thân mạng vì bạn. Thứ ba, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn: ngăn chặn bạn không cho làm điều ác; khuyến khích bạn làm điều thiện; cho bạn nghe điều bạn chưa nghe; cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Thứ tư, người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật. Nay gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn; hoan hỷ khi bạn gặp may mắn; ngăn chặn những ai nói xấu bạn; khuyến khích những ai tán thán bạn.”

### ***60. Four Types of People***

According to Buddhism, there are many groups of good and evil people: Good people who are at the highest level (virtuous, kind, wholesome); the people at this level, from the time of their birth until the time they are mature, and old age and death, do not need anyone to teach them, yet they always know instinctively to practice goodness; these people are Saintly Beings. Good people who are at the intermediate level; the people in this level, first need to be taught to live wholesomely before they know how to live a life of goodness and

virtues; these people are Good Beings. People who are at the lowest level. The people in this level, despite having being taught carefully, yet refuse to practice goodness, unable to love an ethical life. These people are Wicked and Ignorant Beings. Those who have high education, but they are never willing to practice and cultivate the knowledge they gained. If those who have a broad education and vast knowledge, and who are well-read, but their minds lack faith in religion, naturally, this will often give rise to conceit, looking down on others as not being their equal in knowledge and understanding. Gradually, this becomes the offense of “arrogance,” which leads them to reject any other thoughts and philosophies that oppose what they believe. This then gives rise to the mind of “Highest Egotism,” meaning they are talented, not cultivating for change but claim to others they cultivate for change, not attaining enlightenment, but claim to have attained, etc. Furthermore, if you are interested only in examining the Buddhist teachings with the intention of knowing it for fun, or use that knowledge and understanding to cause harm to others, causing people who have not well-learned to feel confused, unable to answer questions you raise to them in order for you to laugh and ridicule with arrogance, assuming you are a man of great knowledge, then please do not do this. If those who have vast knowledge, and continue to study and examine the philosophical teachings of Buddhism with the intention of learning to strive for the highest peak and to gather their mind to cultivate the Buddha Dharma, and vow one day to escape the sea of suffering and the river of ignorance to cross over to the shore of enlightenment, then that would be excellent because in the future, we will have another “Future Buddha.” Ordinary people who always examine themselves and realize they are just unenlightened mortal filled with greed, hatred and ignorance, as well as an accumulation of infinite other transgressions in the past, present and future. From realizing this, they develop a sense of shame and then vow to change their way, be remorseful, repent, and give their best to cultivate with vigor such as chanting sutra, reciting the Buddha’s name, or sitting meditation, seeking to quickly end karmic obstructions and to attain enlightenment in a very near future.

There are various kinds of human-nature; however, according to Buddhism, there are four basic kinds of human-nature. First, those who suffer themselves due to blindly practicing of wrong teachings and austerities. Second, those, by their cruelty, by stealing, by killing, or by other unwholesome acts, cause others to suffer. Third, those who cause other people suffer along with themselves. Fourth, those who do not suffer themselves and cause other to suffer. On the contrary, they save others from suffering. These people abide by the Buddha teachings and practice dharma, they do not give way to greed, anger, ignorance, killing or stealing. On the contrary, they lead peaceful life with wisdom.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are four types of persons: A certain man who torments himself or is given to self-tormenting. A certain man who torments others or is given to torment others. A certain man who torments himself, is given to self-tormenting; torments others, is given to torment others. A certain man who torments neither himself nor others. Thereby he dwells in this life without craving, released, cool, enjoying bliss, becomes as Brahma. There are four more types of persons: Here a man’s life benefits himself, but not others (who works for his own good, but not for the good of others). It is he who strives for the abolition of greed, hatred and delusion in himself, but does not encourage others to abolish greed, hatred and delusion, nor does he do anything for the welfare of others. Here a man’s life benefits others, but not himself (who works for the

good of others, but not for his own good). It is he who encourages others to abolish human weaknesses and do some services to them, but does not strive for the abolition of his own. Here a man's life benefits neither himself nor others (who works neither for his own good nor for the good of others). It is he who neither strives for the abolition of his own weaknesses, nor does he encourage others to abolish others weaknesses, nor does he do any service to others. Here a man's life benefits both himself and others (who works for his own good as well as for the good of others). It is he who strives for the abolition of evil thoughts from mind and at the same time help others to be good. There are four other more types of persons: Here a man who lives in darkness and bounds for darkness. Here a man who lives in darkness, but bounds for the light. Here a man who lives in the light, but bounds for darkness. Here a man who lives in the light and bounds for the light. There are still four more types of people: Those who are not asked by anyone of their wholesome deeds, and yet they speak of them voluntarily, let alone if someone did ask. This represents those who are constantly bragging and boasting himself or herself. Only a petty person would do such a thing because true greatness will be praised without having necessary to announce it to the world. Those who when asked of others' wholesome deeds, will speak incompletely, sometimes incoherently much like a child who had just learned to speak, let alone if they were not asked! This condition represents people who hide other people's wholesome deeds, so they would look good in the process. It is an act of a petty person. Those who are not asked of others' unwholesome deeds but speak of them anyway, let alone if they were asked. These are people who kill without weapons. This is to expose other people's mistakes and transgressions, or to ridicule others to make one's self look good. Such an act is a sign of wickedness and evil. Those who keep their unwholesome deeds hidden, lying about it when anyone asks about them, let alone if these deeds were not asked, then certainly their wickedness would never be revealed. This condition represents people who are pretenders, those who tricked others into believing they are saints. They are people of no shame in self or before others.

According to the Sigalaka Sutra, the Buddha reminds about four types of people who can be seen as foes in disguise: "First, the man who takes everything. The man who takes everything, can be seen to be a false friend for four reasons: he takes everything; he wants a lot for very little; what he must do, he does out of fear; he seeks his own ends. Second, the great talker. The great talker can be seen to be a false friend for four reasons: he talks of favours in the past; he talks of favours in the future; he mouths empty phrases of goodwill; but when something needs to be done in the present, he pleads inability owing to some disaster. Third, the flatterer. The flatterer can be seen to be a false friend for four reasons: he assents to bad actions; he dissents from good actions; he praises you to your face; he disparages you behind your back. Fourth, the fellow-spendthrift. The fellow-spendthrift can be seen to be a false friend for four reasons: he is a companion when you indulge in strong drink; he is a companion when you haunt the streets at unfitting times; he is a companion when you frequent fairs; he is a companion when you indulge in gambling."

Also according to the Sigalaka Sutra, the Buddha reminds about four types of people who can be seen to be loyal friends: "First, the friend who is a helper. The helpful friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he looks after you when you are inattentive; he looks after your possessions when you are inattentive; he is a refuge when you are afraid; when



some business is to be done he lets you have twice what you ask for. Second, the friend who is the same in happy and unhappy times. The friend who is the same in happy and unhappy times can be seen to be a loyal friend in four ways: he tells you his secrets; he guards your secrets; he does not let you down in misfortune; he would even sacrifice his life for you. Third the friend who points out what is good for you. The friend who points out what is good for you can be seen to be a loyal friend in four ways: he keeps you from wrongdoing; he supports you in doing good; he informs you of what you did not know; he points out the path to Heaven. Fourth, the friend who is sympathetic. The sympathetic friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he does not rejoice at your misfortune; he rejoices at your good fortune; he stops others who speak against you; he commends others who speak in praise of you.”

### ***61. Những Chúng Sinh Có Tâm Trí***

Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện này, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu này. Sự huy hoàng và bất tử của những tia năng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái

sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não.

Theo Phật giáo, chu trình cuộc sống bắt đầu từ khi thân thức nhập thai, hay lúc bắt đầu cuộc sống của một sinh vật khác. Cổ nhân Đông phương có dạy: “Nhân ư vạn vật tối linh,” tuy nhiên, đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Theo kinh Ưu Bà Tắc, Phật giáo đồng ý trong mọi loài thì con người có được các căn và trí tuệ cần thiết. Phật giáo cũng đồng ý rằng điều kiện của con người không quá cực khổ như những chúng sanh ở địa ngục hay ngạ quỷ. Với Phật giáo, sanh ra làm người là chuyện khó. Nếu chúng ta sanh ra làm người, với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải cố gắng làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. 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. Thông thường chúng ta cứ nghĩ rằng kiếp con người mà mình đang có là chuyện đương nhiên và vì vậy mà chúng ta hay vương vấn níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích và sắp xếp mong cầu cho được theo ý mình, trong khi sự việc vận hành biến chuyển theo quy luật riêng của chúng. Suy nghĩ như vậy là không thực tế và khiến chúng ta phải phiền muộn. Tuy nhiên, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có những phẩm chất cao quý và ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cái nhìn tích cực và một cuộc sống an vui hơn. Một trong những phẩm chất cao quý mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này khiến chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tiến tu trên đường đi đến giác ngộ. Nếu tất cả các giác quan của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, vân vân còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe chánh pháp, đọc sách về chánh pháp và suy tư theo chánh pháp. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thời đại lịch sử mà Đức Phật đã thị hiện và giảng dạy Chánh pháp. Từ thời Đức Phật đến nay, chánh pháp thuần khiết này đã được truyền thừa qua nhiều thế hệ. Chúng ta cũng có cơ may có nhiều vị đạo sư có phẩm hạnh dạy dỗ, và những giáo đoàn xuất gia với những cộng đồng pháp lữ chia sẻ lợi lạc và khuyến tấn chúng ta trên bước đường tu tập. Những ai trong chúng ta có may mắn sống trong các xứ sở áp ủ bảo vệ tự do tôn giáo nên việc tu tập không bị giới hạn. Hơn nữa, hiện nay hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ và chỗ ở yên ổn, đó là cơ sở để chúng ta tiến tu mà không phải lo lắng về những nhu cầu vật chất. Tâm thức chúng ta không bị các tà kiến hay định kiến che chắn quá nặng nề, chúng ta có tiềm năng để làm những việc lớn lao trong cơ hội hiện tại, chúng ta phải trân trọng, phải khai triển cái nhìn dài hạn cho cuộc tu tập này vì kiếp sống hiện tại của chúng ta rất ngắn ngủi. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng tâm thức chúng ta không dừng lại khi chúng ta rũ bỏ xác thân tứ đại này. Tâm thức chúng ta không có hình dạng hay màu sắc, nhưng khi chúng rời thân hiện tại vào lúc chúng ta chết,

chúng sẽ tái sinh vào những thân khác. Chúng ta tái sinh làm cái gì là tùy thuộc vào những hành động trong hiện tại của chúng ta. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho sự chết và những kiếp tương lai. Bằng cách đó, chúng ta có thể chết một cách thanh thản với ý thức rằng tâm thức chúng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Một mục đích khác mà chúng ta có thể hướng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chứng quả vị A La Hán, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Phật Chánh đẳng Chánh giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách có hiệu quả nhất. Đạt đến sự giải thoát, dòng tâm thức của chúng ta sẽ được hoàn toàn thanh tịnh và không còn những tâm thái nhiễu loạn. Chúng ta sẽ không còn sân hận, ganh tỵ hay cao ngạo nữa; chúng ta cũng sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo lắng hay phiền muộn nữa, và tất cả những thói hư tật xấu đều tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc ấy chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với chúng sanh muôn loài, và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ họ một cách thích hợp nhất. Cũng còn một cách khác nhằm lợi dụng cái thân quý báu này là phải sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây từng phút. Có nhiều cách để làm được như vậy. Thứ nhất là phải sống trong chánh niệm trong từng giây từng phút, tức là hiện hữu trọn vẹn ở đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta tập trung trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên quan đến việc di chuyển, không để cho tâm thức chúng ta lỏng lẻo với những tạp niệm. Khi chúng ta lên lầu, chúng ta có thể suy nghĩ, “Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.” Khi chúng ta rửa chén hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm, “Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.” Khi trao vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm, “Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sanh.” Chúng ta có thể chuyển hóa một cách sinh động trong từng hành động với mong ước mang lại hạnh phúc cho người khác.

### ***61. Living Beings Have Developed Minds***

Living beings in this realm have sharp or developed minds, capable of weighty moral and immoral action than any other living beings. The human realm is a mixture of both pain and pleasure, suffering and happiness. Bodhisattvas always choose this realm as their last existence because it offers opportunity for attaining Buddhahood. The human realm is one of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara) into which beings may be born. The sentient thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter. Today there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occupy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all

points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony.

According to Buddhist tenets, the life cycle of a sentient being begins when the consciousness enters the womb, and traditionally this has been considered the moment of conception, another life cycle begins. The Eastern ancient said: "Man is the most sacred and superior being," however, to Buddhism, any living being's life is precious and of the same value. That is to say no being's life is more precious than the other's. According to the Upasaka Sutra, Buddhism agrees that in all living beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Buddhism also agrees that conditions of human beings are not too miserable as those beings in the hell or the hungry ghosts. 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. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. According to Buddhist point of view, we have precious human lives, endowed with many qualities to attain. Because of this, we can make our lives highly meaningful. We often take our lives for granted and dwell on the things that aren't going the way we would like them to. Thinking this way is unrealistic and makes us depressed. However, if we think about the qualities we do have and everything that is going well, we'll have a different and more joyful perspective on life. One of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We're so lucky to be born in an historical era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure from teacher to student in lineages stemming back to the Buddha. We have the opportunity to have qualified spiritual masters who can teach us, and there are communities of ordained people and Dharma friends who share our interest and encourage us on the path. Those of us who are fortunate to live in countries that cherish religious freedom aren't restricted from learning and practicing the path. In addition, most of us don't live in desperate poverty and thus have enough food, clothing and shelter to engage in spiritual practice without worrying about basic material needs. Our minds aren't heavily obscured with wrong

views and we are interested in self-development. We have the potential to do great things with our present opportunity. But to appreciate this, we must develop a long-term vision for our cultivation because our present lives are only a short one. Devout Buddhists should always remember that our mindstreams don't cease when our physical bodies die. Our minds are formless entities, but when they leave our present bodies at the time of death, they will be reborn in other bodies. What rebirth we'll take depends on our present actions. Therefore, one purpose of our lives can be to prepare for death and future lives. In that way, we can die peacefully, knowing our minds will be propelled towards good rebirths. The other way that we can utilize our lives is to attain liberation or enlightenment. We can become arhats, beings liberated from cyclic existence, or we can go on to become fully enlightened Buddhas, able to benefit others most effectively. Attaining liberation, our minds will be completely cleansed of all disturbing attitudes. Thus we'll never become angry, jealous or proud again. We no longer feel guilty, anxious or depressed, and all our bad habits will be gone. In addition, if we aspire to attain enlightenment for the benefit of everyone, we'll have spontaneous affection for all beings, and will know the most appropriate ways to help them. Also another way to take advantage of our precious human lives is to live life to the fullest, moment by moment. There are several ways to do this. One is to be mindful of each moment, being in the here-and-now as we act. When we eat, we can concentrate on eating, noting the taste and texture of the food. When we walk, we concentrate on the movements involved in walking, without letting our minds wander to any other thoughts. When we go upstairs, we can think, "may I lead all beings to fortunate rebirths, liberation and enlightenment." While washing dishes or clothes, we think, "may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations." When we hand something to another person, we think, "May I be able to satisfy the needs of all beings." We can creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others.

## ***62. Tĩnh Thức và Điềm Tĩnh***

Điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà chúng ta củng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ôn ào, ba hoa và lãng xãng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, "Cái gì trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét." Lợi ích tức thời của chánh niệm là tâm được thanh tịnh, trong sáng, an bình và hạnh phúc. Chính vào thời điểm chúng ta có chánh niệm là

lúc mà phiền não vắng bóng; do đó, tâm chúng ta được thanh tịnh. Tâm chúng ta không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc. Vì vậy khi tâm có chánh niệm thì không có phiền não hiện diện. Khi chúng ta có tâm thanh tịnh là lúc mà chúng ta có thể tu tập để quán chiếu sâu hơn vào bản chất của hiện tượng. Ngược lại, khi tâm phóng túng hay không được kiểm soát thì những tâm sở bất thiện thường xảy ra hơn những tâm sở thiện. Ngay khi tham sân si xâm nhập vào tâm cũng là lúc chúng ta bắt đầu tạo ra ác nghiệp mà chúng ta phải trả qua hoặc ngay trong hiện tại hoặc có thể trong tương lai. Tái sinh là hậu quả của nghiệp, trong khi nghiệp lại là hậu quả của thất niệm. Như vậy, thất niệm chính là con đường dẫn tới sanh tử sanh bất tận. Chính vì vậy mà đạo Phật xem chánh niệm giống như một thứ không khí trong lành cần thiết cho đời sống. Mọi người đều cần phải hít thở không khí trong lành. Nếu không có không khí trong lành hay phải sống trong bầu không khí ô nhiễm thì sớm muộn gì chúng ta cũng phải mắc phải những chứng bệnh về hô hấp. Cũng như vậy, nếu tâm chúng ta không có không khí trong lành của chánh niệm thì nó cũng sẽ bệnh hoạn héo úa vì khổ đau phiền não. Kỳ thật phiền não còn nguy hiểm hơn bầu không khí bị ô nhiễm nặng nề. Sự chết của một người bị không khí ô nhiễm không lan rộng và tàn độc như phiền não, vì phiền não có thể truyền từ đời này sang đời khác. Đức Phật dạy trong Kinh Niệm Xứ: “Nguyên nhân đầu tiên của chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó.” Lẽ tự nhiên, có sự khác biệt giữa chánh niệm yếu được sắp loại trong những nỗ lực thiền tập buổi ban sơ và chánh niệm trong thiền tập ở những mức độ cao hơn, thứ chánh niệm đủ mạnh để đưa đến giác ngộ. Kỳ thật, sự phát triển chánh niệm là một cái trôn, vì chánh niệm này sẽ dẫn tới chánh niệm kế tiếp.

## ***62. Mindfulness and Calmness***

A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for a man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. According to the Anguttara Nikaya, “Emptiness is loud, but fullness, calm. The fool’s a half-filled little tin box; the sage, a lake. The man who cultivates calmness of mind rarely gets upset when confronted with the vicissitudes of life. He tries to see things in their proper perspective, how things come into being and pass away. Free from anxiety and restlessness, he will try to see the fragility of the fragile. According to Suttanipata, quiet mind... go on, in fortune or misfortune, at their own private pace, like a clock during a thunderstorm.” The immediate benefits of mindfulness are purity of mind, clarity and happiness. They are experienced at the very moment that mindfulness is present. Absence of afflictions is purity. Because of purity come carity and joy. When we have a mind that is pure and clear, we can advance in the path of cultivation and practice with deep contemplations. In our daily life, unwholesome mental states are unfortunately more frequent than wholesome ones. As soon as greed, aversion and delusion enter the consciousness, we start to create unwholesome karma, which will give results in this life as well as in the future. Rebirth is one result. With that, death becomes inevitable. Between birth and death, a being will create more karma, both wholesome and unwholesome, to keep the cycle turning. Therefore, heedlessness is the path that leads to death, rebirth, and death, and rebirth. It is the

cause of death in this world as well as in the future life. Thus, Buddhism considers mindfulness like fresh air, essential to life. All breathing beings need clean air. If only polluted air is available, they will shortly be afflicted by diseases and may even die. Mindfulness is just this important. A mind deprived of the fresh air of mindfulness grows stale, breathes shallowly, and chokes upon defilements. In fact, afflictions are actually much more dangerous than the polluted air. If a person dies from breathing polluted air, the poison will be left behind in his or her corpse. But the taints of the afflictions carry forward to the next life. The Buddha taught in the Satipatthana Sutta: “The first cause of mindfulness is nothing more than mindfulness itself.” Naturally, there is a difference between the weak mindfulness that characterized one’s early meditative efforts and the mindfulness at higher levels of practice, which becomes strong enough to cause enlightenment to occur. In fact, the development of mindfulness is a simple momentum, one moment of mindfulness causing the next.

### **63. Nhân Quả**

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

chúng ta không thể nào trốn chạy hậu quả của những hành động của mình. Chúng sẽ mãi đeo đuổi chúng ta dầu chúng ta có lần trốn ở bất cứ nơi đâu. Ngoài ra, Đức Phật còn dạy, tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong.

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

Theo Phật Giáo, mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nảy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quả khứ.



Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xảy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nảy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vân vân, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cấp sách đến trường học đến ngày thành tài phải trải qua thời gian ít nhất là 10 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện.

### ***63. Cause and Effect***

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

Catholicism contradicts itself with the words in the Bible: "Ye shall reap what ye shall sow" and the theory of forgiveness through the grace of Christ or God. The sentence "Reap what you sow" is precisely in accordance with the natural law of karma, while the grace of

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

According to Buddhism, every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of

rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives.

#### **64. Nghiệp**

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 tạt xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. 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.

“Karma” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “hành động, tốt hay xấu,” bao gồm luyến ái, thù nghịch, uế trước, sân hận, ganh ghét, etc. Nghiệp được thành lập từ những quan niệm của một chúng sanh. Chính tiềm năng ấy hướng dẫn mọi ứng xử và lẽo lái hành vi cũng như tư tưởng cho đời này và những đời trước. Theo Phật giáo, nghiệp khởi lên từ ba yếu tố: thân, khẩu và ý. Chẳng hạn như khi bạn đang nói, đó là hành vi tạo tác bằng lời nói hay khẩu nghiệp. Khi bạn làm gì thì đó là hành vi tạo tác của thân hay thân nghiệp. Nếu bạn đang suy nghĩ điều gì thì đó là sự tạo tác bằng ý nghiệp. Ý nghiệp là sự tạo tác mà không hề có bất cứ sự biểu hiện nào của thân hay khẩu. Quan tâm hàng đầu của giáo thuyết đạo đức Phật giáo là những hành động do sự đắn đo 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. Nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ dừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Phật tử chơn thuần 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.

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 thu góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ảnh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trở bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặp 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.”

Nghiệp mà chúng ta đang có căn gốc rất sâu dày và phức tạp vô cùng. Nó bao gồm nghiệp cũ mà con người đã tích tập từ lúc khởi thủy. Chúng ta cũng sở hữu nghiệp cũ mà chính chúng ta đã tạo ra trong các đời trước và ở một mức độ nào đó, chúng ta mang nghiệp mà tổ tiên chúng ta đã tạo (với những ai cùng sanh ra trong một dòng họ hay cùng một quốc gia đều có những cộng nghiệp ở một mức độ nào đó). Và dĩ nhiên chúng ta mang “hiện nghiệp” do chính chúng ta tạo ra trong đời này. Phải chăng một người bình thường có thể thoát khỏi nghiệp và nhập vào trạng thái tâm thức của sự giải thoát hoàn toàn (hay thoát khỏi thế giới ảo tưởng) nhờ vào trí tuệ của chính người ấy? Điều này rõ ràng chứ không có gì để nghi ngờ. Nếu như vậy thì chúng ta làm sao để được như vậy? Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không chỉ gây một ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý của con người, mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của chúng ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

Khi chúng ta gieo hạt tiêu thì cây tiêu sẽ mọc lên và chúng ta sẽ có những hạt tiêu, chớ không phải là những trái cam. Tương tự, khi chúng ta hành động thiện lành thì hạnh phúc phát sanh chớ không phải khổ đau. Khi chúng ta hành động bạo ác thì khổ đau đến chớ không phải là hạnh phúc. Một cái hạt mầm nhỏ có thể phát triển thành một cây to nhiều quả, cũng y như vậy một hành động nhỏ có thể gây ra những kết quả quả to lớn. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng tránh những hành động đen tối dù nhỏ, và cố gắng làm những hành động trong sáng dù nhỏ. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động 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 hàng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hàng tháng là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui

thế gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không mai mắn. Nếu chúng ta hành động thiện lành (tích cực) thì kết quả hạnh phúc sớm muộn gì cũng xuất hiện. Khi chúng ta hành động đen tối (tiêu cực), những dấu ấn xấu không bao giờ mất đi mặc dù chúng không đưa đến kết quả tức thì. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng, “biển có thể cạn, núi có thể mòn, nhưng nghiệp tạo từ muôn kiếp trước không bao giờ mất đi; ngược lại, nó kết thành quả, dù ngàn vạn năm trôi qua, cuối cùng mình cũng phải trả nghiệp.” Thân thể chúng ta, lời nói, và tâm chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này sẽ khiến chúng ta đau khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc của chúng ta, đồng thời cũng là kết quả của những phiến não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp. Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà cả ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ nếu chúng ta làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ cần nhớ lại thôi chúng ta cũng sẽ thấy sung sướng, hãnh diện. Trạng thái sung sướng hãnh diện hôm nay là kết quả của những gì chúng ta đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì chúng ta nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, dầu đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảnh khắc hiện tại.

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

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

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

Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: “Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo.” Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo! Ý muốn là cái mà Như Lai gọi là hành động hay nghiệp. Do có ý mà ta hành động thân, khẩu và tư tưởng.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hoặc hành động, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe (Dharmapada 1). Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm thanh tịnh tạo nghiệp nói năng hoặc hành động, sự vui sẽ theo nghiệp kéo đến như bóng với hình (Dharmapada 2). Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ đầm đề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hởi, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhứt định thọ khổ (117). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt 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 nhứt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhứt định thọ vui (314). Hết thấy pháp đều vô ngã; khi đem trí tuệ soi xét thế thì sẽ nhàm lìa thống khổ để được giải thoát. Đó là Đạo thanh tịnh (Dharmapada 279).”



Theo Kinh Địa Tạng, tùy theo hoàn cảnh của chúng sanh mà Ngài Địa Tạng sẽ khuyên dạy: “Nếu gặp kẻ sát hại loài sinh vật, thời dạy rõ quả báo vì ương lụy đời trước mà phải bị chết yểu. Nếu gặp kẻ trộm cắp, thời ngài dạy rõ quả báo nghèo khổ khổ sở. Nếu gặp kẻ tà dâm thời ngài dạy rõ quả báo làm chim se sẽ, bồ câu, uyên ương. Nếu gặp kẻ nói lời thô ác, thời ngài dạy rõ quả báo quyến thuộc kình chống nhau. Nếu gặp kẻ hay khinh chê, thời ngài dạy rõ quả báo không lưỡi và miệng lở. Nếu gặp kẻ quá nóng giận, thời ngài dạy rõ quả báo thân hình xấu xí tàn tật. Nếu gặp kẻ bòn xén thời ngài dạy rõ quả báo cầu muốn không được toại nguyện. Nếu gặp kẻ ham ăn, thời ngài dạy rõ quả báo đói, khát và đau cổ họng. Nếu gặp kẻ buồn lung sản bản, thời ngài dạy rõ quả báo kinh hải điên cuồng mất mạng. Nếu gặp kẻ trái nghịch cha mẹ, thời ngài dạy rõ quả báo trời đất tru lục. Nếu gặp kẻ đốt núi rừng cây cỏ, thời ngài dạy rõ quả báo cuồng mê đến chết. Nếu gặp cha mẹ ghê ăn ở độc ác, thời ngài dạy rõ quả báo thác sanh trở lại hiện đời bị roi vọt. Nếu gặp kẻ dùng lưới bắt chim non, thời ngài dạy rõ quả báo cốt nhục chia lìa. Nếu gặp kẻ hủy báng Tam Bảo, thời ngài dạy rõ quả báo đui, điếc, câm, ngọng. Nếu gặp kẻ khinh chê giáo pháp, thời ngài dạy rõ quả báo ở mãi trong ác đạo. Nếu gặp kẻ lạm phá của thường trụ, thời ngài dạy rõ quả báo ức kiếp luân hồi nơi địa ngục. Nếu gặp kẻ làm ô nhục người tịnh hạnh và vu báng Tăng già, thời ngài dạy rõ quả báo ở mãi trong loài súc sanh. Nếu gặp kẻ dùng nước sôi hay lửa, chém chặt, giết hại sanh vật, thời ngài dạy rõ quả báo phải luân hồi thường mạng lẫn nhau. Nếu gặp kẻ phá giới phạm trai, thời ngài dạy rõ quả báo cầm thú đói khát. Nếu gặp kẻ ngã mạn cống cao, thời ngài dạy rõ quả báo hèn hạ bị người sai khiến. Nếu gặp kẻ đâm thọc gây gỗ, thời ngài dạy rõ quả báo không lưỡi hay trăm lưỡi. Nếu gặp kẻ tà kiến mê tín, thời ngài dạy rõ quả báo thọ sanh vào chốn hẻo lánh.

#### **64. Karma**

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.

“Karma” is a Sanskrit term which means “Action, good or bad,” including attachments, aversions, defilements, anger, jealousy, etc. Karma is created (formed) by that being’s conceptions (samskara). This potential directs one behavior and steers the motives for all present and future deeds. In Buddhism, karma arises from three factors: body, speech and mind. For instance, when you are speaking, you create a verbal act. When you do something, you create a physical act. And when you are thinking, you may create some mental actions. Mental actions are actions that have no physical or verbal manifestations. Buddhist ethical theory is primarily with volitional actions, that is, those actions that result from deliberate choice for such actions set in motion a series of events that inevitably produce concordant results. These results may be either pleasant or unpleasant, depending on the original votion. In some cases the results of actions are experienced immediately, and in others they are only manifested at a later time. Some karmic results do not accrue (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. Karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. According to the Buddhist doctrines,

every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards. We therefore speak of “Karma” as the “Law of Cause and Effect.” There is no end to the result of an action if there is no end to the Karma. Life in nowadays society, it is extremely difficult for us not to create any karma; however, we should be very careful about our actions, so that their effect will be only good. Thus the Buddha taught: “To lead a good life, 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.

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."

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

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

According to Buddhist tradition, there are two kinds of karma: intentional karma and unintentional karma. Intentional karma which bears much heavier karma vipaka (phala). Unintentional karma which bears lighter karma vipaka. There are also two other kinds of karma: the wholesome and the unwholesome. Wholesome (good) karma such as giving charity, kind speech, helping others, etc. Unwholesome (bad) karma such as killing, stealing, lying and slandering. According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, there are two kinds of action and action-influence. The first type of karma is the drawing action. Drawing action causes a being to be born as a man, as a deva, or as an animal; no other force can draw a living being into a particular form of life. The second type of karma is the fulfilling action. After the kind of life has been determined, the fulfilling action completes the formal quality of the living being so that it will be a thorough specimen of the kind. There are two kinds of action-influence. The first kind of action-influence is individual action-influence which creates the individual being. Individual action-influence or individual karmas are those actions that sentient beings act individually. The second kind of action-influence is common action-influence creates the universe itself. The common-action-influence karma involved in this world system is not just that of human beings, but of every type of sentient being in the system. Also according to the Buddhist tradition, there are three kinds of karma: action (behavior) of the body, behavior of the speech, and behavior of the

mind. There are three other kinds of karma: present life happy karma, present life unhappy karma, and karma of an imperturbable nature. There are still three other kinds of karma: karma of ordinary rebirth, karma of Hinayana Nirvana, and karma of Mahayana Nirvana. There are still three other kinds of karma: good karmas, bad karmas, and neutral karmas. There are still three other kinds of karma, which also called three stages of karma. The first stage of karma is the past karma. Past karma is the cause for some results (effects) reaped in the present life. The second stage of karma is the present karma with present results. Present karma is the cause for some results (effects) reaped in the present life (present deeds and their consequences in this life). The second stage of karma is the present karma with future results. Present karma (deed) is the cause for some or all results reaped in the next or future lives. Present deeds and their next life consequences (present deeds and consequences after next life).

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are four kinds of kamma. The first kind of karma is the black kamma, or evil deeds with black results. The second kind of karma is the bright kamma with bright result. The third kind of karma is the black-and-bright kamma with black-and-bright result. The fourth kind of karma is the kamma that is neither black nor bright, with neither black nor bright result, leading to the destruction of kamma. According to Mahayana Buddhism, there are four kinds of karmas. The first kind of karma is the accumulated karma, which results from many former lives. The second kind of karma is the repeated karma, which forms during the present life. The third kind of karma is the most dominant karma which is able to subjugate other karmas. The fourth kind of karma is the Near-Death Karma which is very strong. According to the Abhidharma, there are four types of kamma (karma): good karmas, bad karmas, neutral karmas, and karmas in the state of cessation. Especially, karmas in the state of cessation is the state of the activity's having ceased, and this remains in the mental continuum. This state of cessation is an affirming negative, an absence which includes something positive. It is a potency which is not just the mere cessation of the action, but has the capacity of producing an effect in the future. These states of cessation are capable of regenerating moment by moment until an effect is produced. No matter how much time passes, when it meets with the proper conditions, it fructifies or matures. If one has not engaged in a means to cause the potency to be reduced, such as confession and intention of restraint in committing these bad actions again, then these karmas will just remain. There are still four other kinds of karma: productive kamma, supportive kamma, obstructive kamma, and destructive kamma.

When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that each must reap the results of the seeds that he had sown. Instead He explained: "If you know that what you have done is wrong and harmful, from now on do not do it again. If you know that what you have done is right and profitable, continue to do it. Destroy bad karma and cultivate good karma. You should realize that what you are in the present is a shadow of what you were in the past, and what you will be in the future is a shadow of what you are now in the present. You should always apply your mind to the present so that you may advance on the way." In the Anguttara Nikaya Sutta, the Buddha taught: "Oh Bhikkhus! Mental volition is what I call action or karma. Having volition one acts by body, speech and thought." In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what

we thought (what we are today came from our thoughts of yesterday). If we speak or act with a deluded mind or evil thoughts, suffering or pain follows us, as the wheel follows the hoof of the draught-ox (Dharmapada 1). Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought. If we speak or act with a pure mind or thought, happiness and joy follows us, as our own shadow that never leaves (Dharmapada 2). The deed is not well done of which a man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (Dhammapada 67). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (Dhammapada 68). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (Dhammapada 69). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dhammapada 96). Let's hasten up to do good. Let's restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dhammapada 116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dhammapada 117). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dhammapada 118). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dhammapada 119). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dhammapada 120). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, "it will not matter to me." By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dhammapada 121). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dhammapada 122). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dhammapada 314). All conditioned things are without a real self. One who perceives this with wisdom, ceases grief and achieves liberation. This is the path of purity." (Dharmapada 279)."

According to the Earth-Store Bodhisattva Sutra, the Earth-Store Bodhisattva advises sentient beings based on their circumstances: "If Earth Store Bodhisattva meets those who take life, he speaks of a retribution of a short lifespan. If he meets robbers and petty thieves, he speaks of a retribution of poverty and acute suffering. If he meets those who commit sexual misconduct, he speaks of the retribution of being born as pigeons and as mandarin ducks and drakes. If he meets those of harsh speech, he speaks of the retribution of a quarreling family. If he meets slanderers, he speaks of the retribution of a tongueless and cankerous mouth. If he meets those with anger and hatred, he speaks of being ugly and crippled. If he meets those who are stingy, he speaks of frustrated desires. If he meets gluttons, he speaks of the retribution of hunger, thirst and sicknesses (illnesses) of the throat. If he meets those who enjoy hunting, he speaks of a frightening insanity and disastrous fate. If he meets those who rebel against their parents, he speaks of the retribution of being killed in natural disasters. If he meets those who set fire to mountains or forests, he speaks of the retribution of seeking to commit suicide in the confusion of insanity. If he meets malicious parents or step-parents, he speaks of the retribution of being flogged in future lives. If he

meets those who net and trap young animals, he speaks of the retribution of being separated from their own children. If he meets those who slander the Triple Jewel, he speaks of the retribution of being blind, deaf or mute. If he meets those who slight the Dharma and regard the teachings with arrogance, he speaks of the retribution of dwelling in the evil paths forever. If he meets those who destroy or misuse possessions of the permanently dwelling, he speaks of the retribution of revolving in the hells for millions of kalpas. If he meets those who defile the pure conduct of others and falsely accuse the Sangha, he speaks of the retribution of an eternity in the animal realm. If he meets those who scald, burn, behead, chop up or otherwise harm living beings, he speaks of the retribution of repayment in kind. If he meets those who violate precepts and the regulations of pure eating, he speaks of the retribution of being born as birds and beasts suffering from hunger and thirst. If he meets those who are arrogant and haughty, he speaks of the retribution of being servile and of low classes. If he meets those whose double-tongued behavior causes dissension and discord, he speaks of retribution of tonguelessness (being mute) and speech impediments. If he meets those of deviant view, he speaks of the retribution of rebirth in the frontier regions.

### ***65. Thân Nghiệp***

Theo đạo Phật, thân người là năm uẩn. Cơ thể vật lý phát sanh từ một bào thai do tinh cha huyết mẹ tạo nên. Cái tinh và khí ấy được tạo nên do tinh chất của thực phẩm vốn do vạn duyên trên thế gian này hợp lại mà thành. Con người như vậy, quan hệ mật thiết với vạn duyên bởi thế giới vật chất và tinh thần này, con người ấy quan hệ mật thiết với xã hội và thiên nhiên, con người ấy không thể nào tự tồn tại một mình được. Sự vận hành của ngũ uẩn của con người là sự vận hành của thập nhị nhân duyên. Trong đó, sắc uẩn được hiểu là cơ thể vật lý của con người, thọ uẩn gồm cảm thọ khổ, lạc, không khổ không lạc, khởi lên từ sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tưởng uẩn gồm có tưởng về sắc, về thanh, hương, vị, và về pháp hay về thế giới hiện tượng. Hành uẩn là tất cả những hành động về thân, khẩu và ý. Hành uẩn cũng được hiểu là các hành động có tác ý do sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp gây ra. Thức uẩn bao gồm nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy rất rõ về ngũ uẩn: “Này các Tỳ Kheo, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ và vô ngã.” Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu



tố vật chất và tinh thần tạo nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Như vậy, theo lời Đức Phật dạy, sự thật của con người là vô ngã. Cái thân và cái tâm mà con người lầm tưởng là cái ngã, không phải là tự ngã của con người, không phải là của con người và con người không phải là nó. Phật tử chân thuần phải nắm được điều này một cách vững chắc, mới mong có được một phương cách tu thân một cách thích đáng chẳng những cho thân, mà còn cho cả khẩu và ý nữa.

Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thầy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông nhơn dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. “Này các nhân giả! Cái huyền thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đồng bột không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dọi giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối không bền chắc; thân này như đồ huyền thuật, do nơi điên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lìa ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rốt cuộc nó cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giặc, như chốn không tụ, vì do ấm, giới, nhập hợp thành. Tuy nhiên, khi Bồ Tát Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật về thân, “phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?”, thì Duy Ma Cật nói rằng, “Nói thân vô thường, nhưng không bao giờ nhằm chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thương khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đấy phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhằm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhằm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện. Các nhân giả! Chớ tham tiếc cái thân này, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo

sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thế sanh ra thân Như Lai. Này các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chướng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thùng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Tuy nhiên, trong các trận bão, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gãy 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, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Chính vì vậy mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử nên tu tập trong từng phút từng giây của cuộc sống hiện tại. Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an toạ, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm

Thân tự nó là một đối tượng rất tốt tu tập và trong Thiền Quán. Trên thân chính là chỗ gieo trồng và sanh sản thiện hay ác nghiệp cho kiếp lai sinh. Theo Phật giáo, để gieo trồng thiện nghiệp, người con Phật chân thuần phải tự đặt mình sống hòa hợp với thiên nhiên và những quy luật tự nhiên đã điều hành vũ trụ. Sự hòa hợp này phát sanh từ lòng nhân ái, bao dung, từ bi và trí tuệ, vì lòng những thứ này là nguồn gốc của tánh không vị kỷ và đại lượng, là nguyên do của sự thương yêu và lợi tha, là cội nguồn của từ bi hỷ xả, là lòng nhân đạo và thiện ý, là nguyên nhân của sự xả bỏ và định tĩnh. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình

hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là nhứt thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn lầm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển.

### ***65. Karma of the Body***

According to Buddhism, man is “Pancakkhandha”. The physical body is produced from the essence of food which is a combination of multiple conditions in the world, digested by the father communicated to the mother and established in the womb. Such a person is conditioned by this physical and mental world. he relates closely to others, to society, and to nature, but can never exist by himself. The five aggregates of man are the operation of the twelve elements. Among which, aggregate of form is understood as a person’s physical body, aggregate of feeling includes feelings of suffering, of happiness, and of indifference. It is known as feelings arising from eye contact, ear contact, nose contact, tongue contact, body contact and mind contact. Aggregate of perception includes perception of body, of sound, of odor, of taste, of touch, and of mental objects or phenomena. Aggregate of activities is all mental, oral, and bodily activities. It is also understood as vocational acts occasioned by body, by sound, by odor, by taste, by touching or by ideas. Aggregate of consciousness includes eye, ear, nose, tongue, body, and mind consciousnesses. In the Turning the Dharma-Cakra Sutra, the Buddha taught very clearly about the Pancakkhandha as follows: “Bhiksus, the form, feeling, perception, activities, and consciousness are impermanent, suffering, and void of the self. Let us examine the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, we will find in neither of of them. Then, the so-called “Self” is just a term for a collection of physical and mental factors. Let us first look at the aggregate matter of form. The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us, i.e., houses, soil, forests, and oceans, and so on. However, physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact between the eyes and visible objects, or between the ear and sound cannot result in experience without consciousness. Only the co-presence of consciousness together with the sense of organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an extremely important element in the production of experience. Consciousness or the sixth sense, or the mind. This sense organ together with the other five sense organs of eyes, ears, nose, tongue, and body to produce experience. The physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience, and the nature of the five aggregates are in constant change. Therefore, according to the Buddha’s teachings, the truth of a man is selfless. The body and mind that man misunderstands of his ‘self’ is not his self, it is not his , and he is not it.” Devout Buddhists should grasp this idea firmly to establish an appropriate method of cultivation not only for the body, but also for the speech and mind.

According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti used expedient means of appearing illness in his body to expound about sentient beings' bodies and the Buddha's body to save them. Because of his indisposition, kings, ministers, elders, upasakas, Brahmins, et., as well as princes and other officials numbering many thousands came to enquire after his health. So Vimalakirti appeared in his sick body to receive and expound the Dharma to them, saying: "Virtuous ones, the human body is impermanent; it is neither strong nor durable; it will decay and is, therefore, unreliable. It causes anxieties and sufferings, being subject to all kinds of ailments. Virtuous ones, all wise men do not rely on this body which is like a mass of foam, which is intangible. It is like a bubble and does not last for a long time. It is like a flame and is the product of the thirst of love. It is like a banana tree, the centre of which is hollow. It is like an illusion being produced by inverted thoughts. It is like a dream being formed by false views. It is like a shadow and is caused by karma. This body is like an echo for it results from causes and conditions. It is like a floating cloud which disperses any moment. It is like lightning for it does not stay for the time of a thought. It is ownerless for it is like the earth. It is egoless for it is like fire (that kills itself). It is transient like the wind. It is not human for it is like water. It is unreal and depends on the four elements for its existence. It is empty, being neither ego nor its object. It is without knowledge like grass, trees and potsherds. It is not the prime mover, but is moved by the wind (of passions). It is impure and full of filth. It is false, and though washed, bathed, clothed and fed, it will decay and die in the end. It is a calamity being subject to all kinds of illnesses and sufferings. It is like a dry well for it is pursued by death. It is unsettled and will pass away. It is like a poisonous snake, a deadly enemy, a temporary assemblage (without underlying reality), being made of the five aggregates, the twelve entrances (the six organs and their objects) and the eighteen realms of sense (the six organs, their objects and their perceptions). However, when Manjusri Bodhisattva asked Vimalakirti about "what should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?" Vimalakirti replied, "He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others' illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy." A sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be

annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation). “Virtuous ones, the (human) body being so repulsive, you should seek the Buddha body. Why? Because the Buddha body is called Dharmakaya, the product of boundless merits and wisdom; the outcome of discipline, meditation, wisdom, liberation and perfect knowledge of liberation; the result of kindness, compassion, joy and indifference (to emotions); the consequence of (the six perfections or paramitas) charity, discipline, patience, zeal, meditation and wisdom, and the sequel of expedient teaching (upaya); the six supernatural powers; the three insights; the thirty-seven stages contributory to enlightenment; serenity and insight; the ten transcendental powers (dasabala); the four kinds of fearlessness; the eighteen unsurpassed characteristics of the Buddha; the wiping out of all evils and the performance of all good deeds; truthfulness, and freedom from looseness and unrestraint. So countless kinds of purity and cleanness produce the body of the Tathagata. Virtuous ones, if you want to realize the Buddha body in order to get rid of all the illnesses of a living being, you should set your minds on the quest of supreme enlightenment (anuttara-samyak-sambodhi).”

All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. However, of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightning streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: “A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return.” Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: “It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan.” Thus, the Buddha advised His disciples to cultivate in every minute and every

second of the current life. According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body.

The body itself is a very good object in Cultivation and in Meditation. The body regarded as a field which produces good and evil fruit in the future existence. According to Buddhism, in order to produce wholesome fruit, devout Buddhists should put themselves in harmony with Nature and the natural laws which govern the universe. This harmony arises through charity, generosity, love, and wisdom, for they are the causes of unselfishness, sympathy and altruism, compassion and equanimity, humanity and goodwill, renunciation and serenity. The first goal of meditation practices is to realize the true nature of the body and to be non-attached to it. Most people identify themselves with their bodies. However, after a period of time of meditation practices, we will no longer care to think of yourself as a body, we will no longer identify with the body. At that time, we will begin to see the body as it is. It is only a series of physical and mental process, not a unity; and we no longer mistake the superficial for the real. Mindfulness of your body in daily life activities, such as mindfulness of your body while walking, standing, lying, sitting, looking at someone, looking around the environments, bending, stretching, dressing, washing, eating, drinking, chewing, talking, etc. The purpose of mindfulness is to pay attention to your behavior, but not to run after any events.

### ***66. Khẩu Nghiệp***

Khẩu nghiệp là một trong tam nghiệp. Hai nghiệp còn lại là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chửi 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. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng

những đốt mắt cả Thất Thánh Tài và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này.

Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Lời Cổ Đức Dạy về Khẩu Nghiệp. Miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật. Miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy. Miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình. Miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái. Miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mạt cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói. Miệng nói ra lời dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống. Miệng nói ra các lời trêu chọc bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xạ nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng. Miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúí, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy. Miệng nói ra các lời dơ dáy bẩn thỉu cũng như phun ra dòi tửa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ và phát triển tâm biết sợ và gìn giữ khẩu nghiệp của mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mạt cưa, cây gỗ; chi bằng làm thỉnh để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mạt 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 tửn; hành tắc ngộ nhơn). 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 nhơn). Miệng nói lời ác độc, vô luân, như phun hơi thúí; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người. Miệng nói lời dơ dáy, bẩn thỉu, như phun ra dòi tửa; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, ngạ quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo uestữ, như lưu thơ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo).

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ nếu chưa dứt hẳn nghiệp nơi khẩu thì nên phát triển thiện khẩu nghiệp của mình. Cùng một lời nói mà khiến cho người trọn đời yêu mến mình; cũng cùng một lời nói mà khiến cho người ghét hận, oán thù mình trọn kiếp. Cùng một lời nói mà khiến cho nên nhà nên cửa; cũng cùng một lời nói mà khiến cho tán gia bại sản. Cùng một lời nói mà khiến cho nên giang sơn sự nghiệp; cũng cùng một lời nói mà khiến cho quốc phá gia vong. Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng nhơn 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 nhơn mê ngữ). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trả ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế nhơn dụng). Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Hành giả tu thiền ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thì là làm thỉnh, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ.

## ***66. The Karma of the Mouth***

Karma of the mouth is one of the three karmas. The other two are karma of the body and of the mind. The others are karma of the body (thân nghiệp) and karma of thought (ý nghiệp). According to the Buddha's teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn't time to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one's virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: "Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth." If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It's natural that what you sow is what you reap. We should always remember that the "theory of karmic retributions" is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fierce fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future.

Zen Practitioners Should Always Remember the Ancients and Saintly beings' Teachings about the karma of the mouth. Mouth chanting Buddha Recitation or any Buddha is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heaven or the Buddhas' Purelands. Mouth speaking good and wholesomely is like praying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds for others and for self. Mouth speaking truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. Mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is like so much better to be quiet and save energy. In other words, if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travelers who fall into the well because they were not aware, or setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using words and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as a result. Mouth speaking wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, crudely, and uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of hell and animal life.



Zen practitioners should always remember to develop the mind to be frightened and then try to guard our speech-karma. Zen practitioners should always remember that mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is so much better to be quiet and save energy. It is to say if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travellers who fall into the well because they were not aware. It is similar to setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using swords and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as the result. Mouth speaking of wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, foully, uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of the three evil paths from hells, hungry ghosts to animals.

Zen practitioners should always remember that if we cannot cease our karma of the mouth, we should try to develop the good ones. A saying can lead people to love and respect you for the rest of your life; also a saying can lead people to hate, despise, and become an enemy for an entire life. A saying can lead to a prosperous and successful life; also a saying can lead to the loss of all wealth and possessions. A saying can lead to a greatly enduring nation; also a saying can lead to the loss and devastation of a nation. Mouth speaking good and wholesomely is like spraying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds of the devil and false cultivators. Mouth speaking of truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. The spoken words of saints, sages, and enlightened beings of the past were like gems and jewels, leaving behind much love, esteem, and respect from countless people for thousands of years into the future. As for Zen practitioners 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.

## **67. Ý Nghiệp**

Ý nghiệp là nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm), một trong tam nghiệp thân khẩu ý. So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn.

Hành Giả Tu Thiên Nên Luôn Nhớ Mặc Dầu Tâm Này Vô Thường Nhưng Tâm Này là Nhân Tố Chính Đã Xô Đẩy Chúng ta Lăn Trôi Trong Tam Đồ Lục Đạo, và cũng Chính Tâm Này sẽ đưa chúng ta trở về Niết Bàn. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Có người cho

rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người.

### ***67. The Karma of the Mind***

The function of mind or thought, one of the three kinds of karma (thought, word, and deed). Compared to the karma of the mouth, karma of the mind is difficult to establish, thought has just risen within the mind but has not take appearance, or become action; therefore, transgressions have not formed. Vijnanas does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas.

Zen Practitioners should always Remember that this Mind is Impermanent, but this Mind itself is the Main Factor that causes us to Drift in the Samsara, and it is this Mind that helps us return to the Nirvana. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others.

### ***68. Thập Ác Nghiệp***

Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Về Thân, có ba ác nghiệp. Thứ nhất là sát sanh. Sát sanh gồm giết sanh mạng cả người lẫn thú. Nói cách khác, giết có nghĩa là tiêu diệt bất cứ một chúng sanh nào kể cả súc vật. Hành động giết có 5 điều kiện cần thiết: một chúng sanh,

biết đó là một chúng sanh, cố ý giết, cố gắng giết, và kết quả của sự giết là cái chết. Thứ nhì là trộm cắp. Mọi hình thức đem về cho mình cái thuộc về người khác. Hành động trộm cắp gồm có năm điều kiện: lấy tài sản của người khác, ý thức được việc lấy trộm này, cố ý trộm cắp, có nỗ lực trộm cắp, và kết quả là hành động trộm cắp. Thứ ba là hành động tà dâm. Những ham muốn nhục dục bằng hành động hay tư tưởng. Hành động tà dâm có ba điều kiện chính: có dụng ý tà dâm, nỗ lực vui hưởng tà dâm, và hành động tà dâm hay chiếm đoạt mục tiêu đã bị cấm. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Nơi khẩu có bốn ác nghiệp. Thứ nhất là “nói dối”, nói dối gồm có bốn trường hợp: nói không đúng, nói không đúng, cố ý đánh lừa, và cố gắng đánh lừa, và diễn đạt vấn đề (sự đối trá) đến người khác. Thứ nhì là nói lời mắng chửi hay nói lời thô ác. Thứ ba là nói chuyện vô ích hay nói lời trau chuốt. Thứ tư là nói lưỡi hai chiều. Nơi ý có ba ác nghiệp. Thứ nhất là “Tham”, thứ nhì là “Sân”, và thứ ba là “Si”.

Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười ác nghiệp. Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời vu khống, nói lời độc ác, tham, ác ý, và tà kiến. Thứ nhất là sát sanh gồm giết sanh mạng cả người lẫn thú. Nói cách khác, giết có nghĩa là tiêu diệt bất cứ một chúng sanh nào kể cả súc vật. Hành động giết có 5 điều kiện cần thiết: một chúng sanh, biết đó là một chúng sanh, cố ý giết, cố gắng giết, và kết quả của sự giết là cái chết. Thứ nhì là Trộm cắp, mọi hình thức đem về cho mình cái thuộc về người khác. Hành động trộm cắp gồm có năm điều kiện: lấy tài sản của người khác, ý thức được việc lấy trộm này, cố ý trộm cắp, có nỗ lực trộm cắp, và kết quả là hành động trộm cắp. Thứ ba là Tà dâm, bao gồm những ham muốn nhục dục bằng hành động hay tư tưởng. Hành động tà dâm có ba điều kiện chính: có dụng ý tà dâm, nỗ lực vui hưởng tà dâm, và hành động tà dâm hay chiếm đoạt mục tiêu đã bị cấm. Thứ tư là nói dối. Nói dối gồm có bốn trường hợp: nói không đúng, cố ý đánh lừa, cố gắng đánh lừa, và diễn đạt vấn đề (sự đối trá) đến người khác. Thứ năm là nói lời vu khống (chửi rửa hay nói lưỡi hai chiều). Hành động vu khống gồm có bốn điều cần thiết sau đây: nói chia rẽ, có dụng ý chia rẽ, có sự cố gắng chia rẽ, và diễn đạt sự chia rẽ qua lời nói. Thứ sáu là nói lời độc ác. Người nói lời ác độc thường bị người đời ghét bỏ cho dù không có lỗi lầm. Hành động nói lời độc ác có ba điều kiện: có người để sỉ nhục, có tư tưởng giận dữ, và chửi rửa người. Thứ bảy là nói chuyện phiếm. Hậu quả của kẻ ngồi lê đôi mách nói chuyện phù phiếm là không ai chấp nhận lời nói của mình cho dù sau này mình có nói thật. Hành động nói chuyện phiếm có hai điều kiện: hưởng về chuyện phù phiếm và nói phù phiếm. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài <sup>(1)</sup> và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Thứ tám là tham lam. Hành động tham lam gồm hai điều kiện chính: tài sản của người khác và muốn lấy tài sản của người khác. Thứ chín là ác ý. Để lập thành ác nghiệp sân hận, cần có hai điều kiện: một chúng sanh khác và cố ý làm hại chúng sanh. Thứ mười là tà kiến. Tà kiến có nghĩa là nhìn sự vật một cách sai lệch, không biết chúng thật sự đúng như thế nào. Tà kiến gồm có hai điều kiện chính: đối xử sai lầm trong quan điểm với đối tượng và hiểu lầm đối tượng ấy theo quan điểm sai trái đó. Chính vì thế, Đức Phật dạy: “Phật tử thuần thành nên tâm niệm như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm,

không nói dối, không nói lời trau chuốt, không nói lời đâm thọc hay nói lưỡi hai chiều, không nói lời độc ác, không tham lam, không sân hận, và không mê muội tà kiến.”

(1) Thất Thánh Tài gồm: Tín: Đức tin—Faithfulness, Tấn: Tinh tấn—Vigor, Tàm quý: Hổ với bên ngoài và thẹn với bên trong—Shamefulness, Đa văn: Học nhiều hiểu rộng—Broad knowledge, Xả: Không chấp giữ trong tâm—Forgiveness or Abandonment, Định: Tâm không dao động—Concentration or Samadhi, Huệ: Trí huệ—Wisdom. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có thất thánh tài—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Ariyan treasures: Tín Tài: The treasure of Faith, Giới Tài: The treasure of morality, Tàm Tài: Hiri (p)—The treasure of moral shame, Quý Tài: Ottappa (p)—The treasure of moral dread, Văn Tài: Suta (p)—The treasure of learning, Thí Tài: Caga (p)—The treasure of renunciation, Tuệ Tài: Wisdom).

### ***68. Ten Evil Actions***

All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. There are three evil karmas on action of the body (Kaya Karma). The first evil action of the body is killing. Killing means to take the life of any beings, including human or animal. Killing means the destruction of any living being including animals of all kinds. To complete the offence of killing, five conditions are necessary: a being, consciousness that it is a being, intention of killing, effort of killing, and consequent death. The second evil action of the body is stealing. All forms of acquiring for oneself that which belongs to another. To complete the offence of stealing, five conditions are necessary: property of other people, consciousness that it is stealing, intention of stealing, effort of stealing, and consequent stealing. The second evil action of the body is sexual misconduct. All forms of sex-indulgence, by action or thoughts wants. To complete the offence of sexual misconduct, three conditions are necessary: intent to enjoy the forbidden object, efforts of enjoyment of the object, and possession of the object. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. There are four evil karmas on action of the mouth (vac karma). The first evil action of the speech is “lying”. To complete the offence of lying, four conditions are necessary: untruth, intention to deceive, effort of lying, and communication of the matter to others. The second evil action of the speech is insulting or coarsing abusive language. The third evil action of the speech is gossiping and frivolous chattering. The fourth evil action of the speech is to slander or Speak with a double-tongue; or to speak ill of one friend to another. There are three evil karmas on action of the mind (moras karma). First, greed or covetousness, second, hatred or loss of temper profanity, and third, ignorance.

According to the Theravadan Buddhism, there are ten evil actions. All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind: killing, stealing, sexual misconduct, lying, slandering, harsh language, greed, ill-will, and wrong views. First, taking the life of any

beings, including human or animal. Killing means the destruction of any living being including animals of all kinds. To complete the offence of killing, five conditions are necessary: a being, consciousness that it is a being, intention of killing, effort of killing, and consequent death. Second, Stealing, all forms of acquiring for oneself that which belongs to another. To complete the offence of stealing, five conditions are necessary: property of other people, consciousness that it is stealing, intention of stealing, effort of stealing, and consequent stealing. Third, sexual misconduct, including all forms of sex-indulgence, by action or thoughts. To complete the offence of sexual misconduct, three conditions are necessary: intent to enjoy the forbidden object, efforts of enjoyment of the object, and possession of the object. Fourth, lying or telling lie. To complete the offence of lying, four conditions are necessary: untruth, intention to deceive, effort, and communication of the matter to others. Fifth, slandering (to slander or speak with a double-tongue or to speak ill of one friend to another). To complete the offence of slandering, five conditions are necessary: division of people, intention to separate people, effort of division, and communication. Sixth, harsh language. The effects of harsh language are being detested by others although blameless. To complete the offence of harsh language, three conditions are necessary: someone to be abused, angry thought, and using abusive or harsh language. Seventh, frivolous talk and the effects of frivolous talk are disorderliness of the bodily organs and unacceptable speech. To complete the offence of frivolous talk, two conditions are necessary: inclination towards frivolous talk and speaking of frivolous talk. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. Eighth, greed or covetousness. To complete the offence of covetousness, two conditions are necessary: another's property and desire for another's property. Ninth, ill-will. To complete the offence of ill-will, two conditions are necessary: another being and intention of doing harm. Tenth, false view, which means seeing things wrongly without understanding what they truly are. To complete this false view two conditions are necessary: perverted manner in which an object is viewed and misunderstanding of the object according to that wrong view. Therefore, the Buddha taught: "Devout Buddhists should always remember in mind the followings: not to kill, not to steal, not to fornicate, not to lie, not to polish your words for personal advantages, not to slander nor double-tongued, not to use harsh speech (not be of evil speech), not to crave (desire—Greed), not to be angry, and not to be ignorant (Stupid) or wrong views."

### ***69. Tiến Trình của Nghiệp***

Nghiệp lực tồn tại qua hai cơ sở: trong dòng tâm thức tương tục và trong cái "tôi" hay cái "bản ngã" tương đối của một con người. Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu

thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng. Chính tiến trình nghiệp là hữu, thì gọi là nghiệp hữu. Nghiệp cần được hiểu là hữu vì nó đem lại hữu hay sự tái sanh. Trước hết, nghiệp hữu nói vắn tắt là hành và các pháp tham dục, vâng vâng, tương ứng với hành cũng được xem là nghiệp. Nghiệp hữu bao gồm phước hành, phi phước hành, bất động hành, ở bình diện nhỏ (hữu hạn) hay bình diện lớn (đại hành). Tất cả những nghiệp đưa đến sự tái sanh đều là nghiệp hữu.

Theo Duy Thức Học, ngoài những trở ngại của ngoại duyên, còn có ba nguyên nhân phát sanh chướng nghiệp cho người tu. Thứ nhất là sức Phản Ứng Của Chủng Tử Nghiệp. Trong tạng thức của ta có chứa lẫn lộn những nghiệp chủng lành dữ. Khi niệm Phật hay tham thiền, ta huân tập hạt giống công đức vô lậu vào, tất cả nghiệp chủng kia phải phát hiện. Ví như một khu rừng rậm nhiều thú, nếu có cư dân khai hoang, tất cả cây cối bị đốn, các loài thú đều ra. Cảnh tượng và phiền não chướng duyên do nghiệp chủng phát hiện cũng thế. Thứ nhì là tự Gây Chướng Nạn vì không am tường giáo pháp. Có những vị tu hành chẳng am tường giáo lý, không hiểu những tướng của nội tâm và ngoại cảnh đều như huyễn, chưa phát minh thế nào là chân và vọng, nên nhận định sai lầm. Do đó đối với cảnh duyên trong ngoài sanh niệm tham chấp, vui mừng, thương lo, sợ hãi, mà tự gây chướng nạn cho mình. Thứ ba là không Vững Lòng Bền Chí Nên Thối Lui. Lại ví như người theo họa đồ đi tìm mỏ vàng, đường xá phải trải qua non cao, vực thẳm, đồng vắng, rừng sâu, bước hành trình tất phải nhiều công phu và gian lao khổ nhọc. Nếu người ấy không vững lòng, không biết tùy sức tùy hoàn cảnh mà nhẫn nại uyển chuyển, tất phải thối lui. Hoặc có khi bỏ cuộc ghé vào một cảnh tạm nào đó, hay chết giữa đường. Lộ trình tu tập cũng thế, hành giả tùy y theo kinh giáo mà thực hành, song nếu không biết tùy sức tùy hoàn cảnh mà nhẫn nại uyển chuyển, sự lập chí không bền lâu, tất sẽ thất bại.

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. Một khi Ánh Quang Minh Phật Pháp chiếu sáng nơi mình thì tam chướng đều được tiêu trừ. 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.

### ***69. Karma Process***

Karmas remain in two bases: in the continuum of the mind and in the “I” or the relative “Self”. When we act, either good or bad, we see our own actions, like an outsider who

witnesses. The pictures of these actions will automatically imprint in our Alaya-vijnana (subconscious mind); the seed of these actions are sown there, and await for enough conditions to spring up its tree and fruits. Similarly, the effect in the alaya-vijnana (subconscious mind) of the one who has received our actions. The seed of either love or hate has been sown there, waiting for enough conditions to spring up its tree and fruits. The karma-process itself is karma-process becoming. The karma should be understood as becoming. The karma-process becoming in brief is both volition also and the states covetousness, etc., associated with the volition and reckoned as karma too. Karma-process becoming consists of the formation of merit, the formation of demerit, the formation of the imperturbable, either with a small (limited) plane or with a large plane. All karmas that lead to becoming are called karma-process becoming.

According to The Mind-Only School, apart from the obstacles caused by external factors, there are three other causes of karmic obstructions. The first cause is the reaction of evil karmic seeds. Various evil and wholesome karmic seeds are stored randomly in our Alaya consciousness. When we recite the Buddha's name or meditate, we accumulate the seeds of transcendental virtue, and therefore, evil karmic seeds have to emerge. For example, if a dense forest full of wild beasts is cleared for habitation, trees and shrubs are cut down, causing these beasts to flee out of the forest. The development of afflictions and obstacles from evil karmic seeds is similar. The second cause is the creating obstacles for themselves due to lack of full understanding of the Dharma. There are cultivators who practice without fully understanding the Dharma, not realizing that the manifestations of the inner mind and the environment are illusory nor discovering what is true and what is false. They therefore have wrong views. Because of this, they develop thoughts of attachment, happiness, love, worry and fear, creating obstacles for themselves when they are faced with objects and conditions within themselves or in the outside world. The third cause is not flexible and patient. Take the case of a man who follows a map, hoping to find a gold mine. The path that he takes crosses high mountains, deep ravines, empty open stretches and dense forests, an itinerary naturally requiring much labor, hardship and adversity. If his mind is not steady, and he does not adapt himself to the circumstances and his own strength, he is bound to retrogress. Alternatively, he may abandon his search, stop at some temporary location, or even lose his life enroute. The path of cultivation is the same. Although the practitioner may follow the sutras, if he is not flexible and patient, ready to change according to his own strength and circumstances, and if his determination is weak, he will certainly fail. This obstacle, in the end, is created by himself alone.

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. Once the Great Radiance of the Buddha-Dharma shines on us, it can remove the three obstructions. 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.

### ***70. Ai Chịu Trách Nhiệm Cho Nghiệp của Mình?***

Có người cho rằng “Tôi không chịu trách nhiệm cho những gì tôi đang là, vì mọi sự gồm trí óc, bản tánh và thể chất của tôi đều mang bản chất của cha mẹ tôi.” Quả thật ông bà cha mẹ có một phần trách nhiệm, nhưng phần lớn những đặc tính khác là trách nhiệm của chúng ta, đến từ kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong những đời quá khứ. Hơn nữa, cái “ngã” đang hiện hữu sau thời thơ ấu của một người là kết quả của nghiệp mà chính người ấy đã tạo ra trong đời này. Vì thế mà trách nhiệm của các bậc cha mẹ rất giới hạn. Ý niệm về nghiệp dạy chúng ta một cách rõ ràng rằng một người gặt lấy những quả mà mình đã gieo. Giả dụ hiện tại chúng ta không hạnh phúc, chúng ta có thể mất bình tĩnh và tỏ ra bực bội nếu chúng ta gán sự bất hạnh của chúng ta cho người khác. Nhưng nếu chúng ta xem nỗi bất hạnh trong hiện tại của chúng ta là kết quả của các hành vi của chính chúng ta trong quá khứ thì chúng ta có thể chấp nhận nó và nhận trách nhiệm về mình. Ngoài sự chấp nhận ấy, hy vọng ở tương lai sẽ tràn ngập trong tim chúng ta: “Tôi càng tích tụ nhiều thiện nghiệp chừng nào thì trong tương lai tôi sẽ càng có nhiều quả báo tốt chừng ấy. Được rồi, tôi sẽ tích tụ nhiều hơn nữa những thiện nghiệp trong tương lai.” Chúng ta không nên chỉ giới hạn ý niệm này trong các vấn đề của kiếp sống con người trong thế giới này. Chúng ta cũng có thể cảm thấy hy vọng về những dấu vết cuộc đời chúng ta sau khi chết. Đối với những người không biết Phật pháp, không có gì kinh khủng bằng cái chết. Mọi người đều sợ nó. Nhưng nếu chúng ta thật sự hiểu biết ý nghĩa của nghiệp quả thì chúng ta có thể giữ bình tĩnh khi đối diện với cái chết vì chúng ta có thể có hy vọng ở cuộc đời sau. Khi chúng ta không chỉ nghĩ đến mình, mà nhận ra rằng nghiệp do những hành vi của chính mình tạo ra sẽ gây một ảnh hưởng đến con cháu chúng ta thì tự nhiên chúng ta sẽ nhận thấy có trách nhiệm về hành vi của chính mình. Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng chúng ta là các bậc cha mẹ, phải giữ một thái độ tốt trong đời sống hằng ngày để có một ảnh hưởng hay quả báo thuận lợi cho con cháu chúng ta. Chúng ta sẽ cảm thấy rõ ràng rằng chúng ta phải nói năng đúng đắn với con cái và nuôi nấng các em một cách thích đáng trong tình yêu thương.

Tự tác giảo tha là tự mình làm, rồi xúi người khác cùng làm. Chúng ta phải biết rằng sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc là những hành vi tạo nghiệp. Những tội này được phân làm bốn thứ: Nhân, duyên, pháp và nghiệp (nguyên nhân, điều kiện tiếp trợ, phương thức và việc làm). Sự sát sanh gồm có sát nhân, sát duyên, sát pháp và sát nghiệp. Trong bất cứ tiến trình nào của bốn thứ này, tội đều do tự mình làm hay xúi bảo người khác làm. Tự mình làm là chính mình làm chuyện bất chính. Trong khi xúi kẻ khác làm tức là cổ vũ người khác làm chuyện không đúng. Đó là phạm tội một cách gián tiếp. So sánh với tội trực tiếp thì tội gián tiếp này nặng hơn, bởi vì tự mình đã có tội rồi mà mình còn mang



thêm tội xảo trá nữa. Cho nên tự mình làm đã là có tội, mà xúi người khác làm thì tội lại nặng hơn. Chúng ta tạo nghiệp bằng cách “Kiến Văn Tùy Hỷ”. Kiến văn tùy hỷ có nghĩa là thấy và nghe người khác làm bậy rồi vui theo. Nghĩa là mình biết kẻ khác phạm tội mà còn trợ giúp cho họ nữa. Tự mình làm là chính mình làm chuyện bất chính. Trong khi kiến văn tùy hỷ tức là nghe thấy và cổ vũ người khác làm chuyện không đúng. Tương tự như trên, đây là phạm tội một cách gián tiếp. So sánh với tội trực tiếp thì tội gián tiếp này nặng hơn, bởi vì tự mình đã có tội rồi mà mình còn mang thêm tội xảo trá nữa. Cho nên tự mình làm đã là có tội, mà xúi người khác làm thì tội lại nặng hơn. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng đức Phật, cha mẹ, chư Tăng Ni, kinh sách, bạn đạo, vạn vân... là tất cả những thứ mà chúng ta rất cần sự hỗ trợ trên bước đường tu tập giải thoát, bởi vì chúng ta phải học nhiều, phải giữ giới nghiêm minh, phải tìm một môi trường thích hợp để tu tập thiền định. Nhưng chỉ riêng một mình mình mới có thể nhìn vào tâm mình, và chỉ riêng mình mới có thể xóa đi tam độc tham, sân, si đã trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử từ vô thủy đến nay mà thôi. Đức Phật đã chỉ ra đường đi, nhưng chúng ta phải tự đi lấy con đường tu tập giải thoát của chính mình!

### ***70. Who is Responsible for Our Karma?***

Some people say “I am not responsible for what I am because everything, including my brain, nature, and physical constitution, partake of the nature of my parents.” It’s no doubt that our parents and ancestors must be responsible for some of the nature of their descendants, but the majority of other characteristics is the responsibility of the descendants themselves because beings coming into existence with their own karma that they have produced in their past lives. Moreover, the self that exists after one’s childhood is the effect of the karma that one has produced oneself in this world. So the responsibility of one’s parents is very limited. The idea of karma teaches us clearly that one will reap the fruits of what he has sown. Supposed that we are unhappy at present; we are apt to lose our temper and express discontent if we attribute our unhappiness to others. But if we consider our present unhappiness to be the effect of our own deeds in the past, we can accept it and take responsibility for it. Besides such acceptance, hope for the future wells up strongly in our hearts: “The more good karma I accumulate, the happier I will become and the better recompense I will receive. All right, I will accumulate much more good karma in the future.” We should not limit this idea only to the problems of human life in this world. We can also feel hope concerning the traces of our lives after death. For those who do not know the teachings of the Buddha, nothing is so terrible as death. Everyone fears it. But if we truly realize the meaning of karma-result, we can keep our composure in the face of death because we can have hope for our next life. When we do not think only of ourselves but realize that the karma produced by our own deeds exerts an influence upon our descendants, we will naturally come to feel responsible for our deeds. We will also realize that we, as parents, must maintain a good attitude in our daily lives in order to have a favorable influence or recompense upon our children. We will feel strongly that we must always speak to our children correctly and bring them up properly and with affection.

We have done these ourselves, then told others to do them. We know that killing, stealing, committing sexual misconduct, lying, and taking intoxicants are improper ways to

behave that causes bad karmas. These offenses are divided into four aspects: causes, conditions, dharmas, and karma. For example, with killing, there are the causes of killing, the conditions of killing, the dharmas of killing, and the karma of killing. In any of these aspects, one either personally commits the offenses, or tells someone else to do it. Doing things ourselves means that we personally engage in the improper deeds. While telling others to do things means encouraging and inciting others to do improper things. This way of indirectly committing an offense is more serious than directly committing it, because the offense of fraud is adding to the original offense. Thus, if we do it ourselves, it's already an offense, but if we tell others to do it, the offense is even greater. We create Karma by "Rejoicing at seeing and hearing it done". "Rejoicing at seeing and hearing it done" means we know someone else is committing an offense, and we help that person to do it. Doing things ourselves means that we personally engage in the improper deeds. While Rejoicing at seeing and hearing it done means seeing and hearing it done, then encouraging and inciting others to do improper things. Similarly, this way of indirectly committing an offense is more serious than directly committing it, because the offense of fraud is adding to the original offense. Thus, if we do it ourselves, it's already an offense, but if we tell others to do it, the offense is even greater. Devout Buddhists should always remember that the Buddha, parents, monks and nuns, sutras, and dharma friends, etc... are all that we need on our way to liberation because we have to learn a lot, have to keep precepts strictly, and have to find an appropriate environment for practicing meditation. But only ourselves can watch our mind, and only ourselves can wipe out the three poisons of desire, hatred and ignorance that have been binding us in the cycle of rebirth since the beginningless time. The Buddha pointed out the Way, but we have to do the walking on the path of our liberation!

### ***71. Bận Gặt Những Gì Bận Gieo***

Đúng vậy, vấn đề chỉ là thời gian sớm hay chậm mà thôi, bạn sẽ gặt những gì bạn gieo. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), có bốn loại nghiệp theo thời gian trở quả. ***Thứ nhất là hiện nghiệp***, loại nghiệp mà quả của nó phải trở sanh trong kiếp hiện tại (nghiệp trở quả tức khắc); nếu không thì nó sẽ trở thành vô hiệu lực. Thứ nhất là Quả lành trở sanh trong kiếp hiện tại. Trong Truyện Cổ Phật Giáo có một câu chuyện về "Quả Lành Trở Sanh Ngay Trong Kiếp Hiện Tại" như sau. Vào thời Đức Phật còn tại thế, có hai vợ chồng người kia chỉ có một cái áo choàng che thân. Khi chồng có việc đi đâu, mặc áo, thì vợ phải ở nhà. Nếu vợ đi thì chồng ở nhà. Một ngày kia, chồng đi nghe Đức Phật thuyết pháp, lấy làm thỏa thích bèn nảy sinh ý định muốn dâng lên Phật cái áo duy nhất ấy, nhưng lòng luyến ái cố hữu của con người trỗi lên, và một cuộc tranh đấu với chính mình diễn ra trong lòng anh. Sau cùng tâm bố thí chế ngự được lòng luyến ái. Anh hết sức vui mừng mà reo lên rằng: "Ta đã chiến thắng, ta đã chiến thắng" và hành động đúng y như sở nguyện, đem dâng cái áo duy nhất của hai vợ chồng lên Phật. Câu chuyện lọt đến tai vua. Đức vua bèn hoan hỷ truyền lệnh ban cho anh ta 32 bộ áo. Người chồng mộ đạo nầy lựa ra một cái cho mình, một cái cho vợ, còn bao nhiêu đem dâng hết cho Đức Phật và Tăng đoàn. Thứ nhì là Quả dữ trở sanh trong kiếp hiện tại. Trong Truyện Cổ Phật Giáo có một câu chuyện về "Quả Dữ Trở Sanh Ngay Trong Kiếp Hiện Tại" như sau. Một người thợ săn dắt bầy chó vào rừng để săn thú, thấy bên đường có

một vị Tỳ Kheo đang đi khát thực. Đi cả buổi không săn được gì, người thợ săn lấy làm bực tức cho rằng xui vì giữa đường gặp đạo sĩ. Lúc trở về lại cũng gặp vị đạo sĩ ấy, nên người thợ săn nổi cơn giận xua chó cắn vị sư. Mặc dầu vị sư hết lời năn nỉ van lơn, người thợ săn vẫn cương quyết không tha. Không còn cách nào khác, vị sư bèn trèo lên cây để tránh bầy chó dữ. Người thợ săn bèn chạy đến gốc cây giương cung bắn lên, trúng nhằm gót chân vị sư. Trong lúc quá đau đớn, vị sư đánh rơi cái y xuống đất, chụp lên đầu và bao trùm lên toàn thân tên thợ săn. Bầy chó tưởng lầm là vị sư đã té xuống, nên áp lại cắn xé chính chủ của mình. **Thứ nhì là Hậu nghiệp**, loại nghiệp mà quả của nó, nếu có, sẽ phải trở trong kiếp kế liền kiếp hiện tại; nếu không trở sanh được trong kiếp kế tiếp ấy thì hậu nghiệp sẽ trở nên vô hiệu lực. Một thí dụ về quả trở sanh trong kiếp kế liền sau kiếp hiện tại được kể như sau. Có người làm công cho nhà triệu phú nọ, một ngày rằm, sau khi làm việc cực nhọc ngoài đồng, chiều về cả nhà đều thọ bát quan trai giới trong ngày ấy. Mặc dầu chỉ còn có nửa ngày, anh liền xin thọ giới và nhịn đói buổi chiều hôm đó. Bất hạnh thay, sáng hôm sau anh qua đời. Nhờ tâm trong sạch nghiêm trì bác quan trai giới, anh sanh lên cõi trời. Một thí dụ khác là vua A Xà Thế, con vua Bình Sa Vương, liền sau khi chết, tái sanh vào cảnh khổ vì đã mang trọng tội giết cha. **Thứ ba là nghiệp vô hạn định**, loại nghiệp mà quả của nó có thể trở bất cứ lúc nào nó có dịp trở quả trong những kiếp tái sanh. Nghiệp vô hạn định không bao giờ bị vô hiệu lực. Không có bất cứ ai, kể cả Đức Phật hay một vị A La Hán, có thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp này. Ngài Mục Kiền Liên đã là một vị A La Hán trong thời quá khứ xa xôi, đã nghe lời người vợ ác tâm, âm mưu ám hại cha mẹ. Do hành động sai lầm ấy, ngài đã trải qua một thời gian lâu dài trong cảnh khổ và, trong kiếp cuối cùng, ngài bị một bọn cướp giết chết. Đức Phật cũng bị nghi là đã giết chết một nữ tu sĩ tu theo đạo lõa thể. Theo Kinh Tiên Thân Đức Phật thì Ngài phải chịu tiếng oan như vậy là vì trong một tiền kiếp Ngài đã thiếu lễ độ với một vị độc giác Phật. Đề Bà Đạt Đa toan giết Đức Phật, ông đã lăn đá từ trên núi cao làm trầy chơn ngài, theo truyện Tiên Thân Đức Phật thì trong một tiền kiếp Đức Phật đã lỡ tay giết chết một người em khác mẹ để đoạt của trong một vụ tranh chấp tài sản. **Thứ tư là Nghiệp Vô Hiệu Lực**. Thuật ngữ “Ahoosi” không chỉ một loại nghiệp riêng biệt, mà nó dùng để chỉ những nghiệp khi phải trở quả trong kiếp hiện tại hoặc kế tiếp, mà không gặp điều kiện để trở. Trong trường hợp của các vị A La Hán, tất cả nghiệp đã tích lũy trong quá khứ, đến hồi trở quả trong những kiếp vị lai thì bị vô hiệu hóa khi các vị ấy đắc quả vô sanh.

### ***71. You Reap What You Sow***

Yes, indeed, it is a matter of time, sooner or later, you will reap what you sow. According to the Abhidharma, there are four kinds of karma by time of ripening. **The first kind of karma is the immediately effective karma**, a karma in which, if it is to ripen, must yield its results in the same existence in which it is performed; otherwise, if it does not meet the opportunity to ripen in the same existence, it becomes defunct. First, the result of a good karma reaped in this life. In the Buddhist Legends, there is a story about the result of a good karma reaped in this life. At the time of the Buddha, a couple of husband and wife who possessed only one upper garment to wear when they went outdoor. One day the husband heard the Dharma from the Buddha and was so pleased with the doctrine that he wished to offer his only upper garment to the Buddha, but his innate greed would not permit him to do so. He combatted with his mind and, eventually overcoming his greed, offered the garment to the Buddha and

exclaimed, “I have won, I have won.” Upon learning this story, the king was so delighted and in appreciation of his generosity, the king presented him with 32 robes. The devout husband kept one for himself, and another for his wife, and offered the rest to the Buddha and the Order. Second, the result of a bad karma reaped in this life. In the Buddhist Legends, there is a story about the result of a bad karma reaped in this life. At the time of the Buddha, there was a hunter who went hunting to the forest, followed by his dogs, met by the wayside a monk who was proceeding on his almsround. As the hunter could not procure any game he thought it was due to the unfortunate meeting of the monk. While returning home he met the same monk and was deeply engraved at this second encounter. In spite of the entreaties of the innocent monk, the hunter set the dogs on him. Finding escape therefrom, the monk climbed a tree. The wicked hunter ran up the tree, and pierced the soles of the monk’s feet with the point of an arrow. The pain was so excruciating that the robe the monk was wearing fell upon the hunter completely covering him. The dogs, thinking that the monk had fallen from the tree, devoured their own master. ***The second kind of karma is the subsequently effective karma***, a karma in which, if it is to ripen, must yield its results in the existence immediately following that in which it is performed; otherwise, it becomes defunct. An example of Upapajjedaniya, a millionaire’s servant returned home in the evening after his laborious work in the field, to see that all were observing the eight precepts as it was the full-moon day. Learning that he also could observe them even for half a day, he took the precepts and fasted at night. Unfortunately he died on the following morning and as a result of his good action was born as a Deva. Another good example of subsequently effective karma, Ajatasatru, son of King Bimbisara, was born, immediately after his death, in a state of misery as the result of killing his father. ***The third kind of karma is the indefinitely effective karma***, a karma which can ripen at any time from the second future existence onwards, whenever it gains an opportunity to produce results. It never becomes defunct so long as the round of rebirth continues. No one, not even a Buddha or an Arahant, is exempt from experiencing the results of indefinitely effective karma. No one is exempt from this class of karma. Even the Buddhas and Arahants may reap the effects of their past karma. Arahant Moggallana in the remote past, instigated by his wicked wife, attempted to kill his mother and father. As a result of this he suffered long in a woeful state, and in his last birth was clubbed to death by bandits. To the Buddha was imputed the murder of a female devotee of the naked ascetics. This was the result of his having insulted a Pacceka Buddha in one of his previous kalpa. The Buddha’s foot was slightly injured when Devattava made a futile to kill him. This was due to his killing a step-brother of his previous birth with the object of appropriating his property. ***The fourth kind of karma is the Defunct karma***. The term “ahosi” in Pali does not designate a special class of karma, but applies to karma that was due to ripen in either the present existence or the next existence but did not meet conditions conducive to its maturation. In the case of Arahants, all their accumulated karma from the past which was due to ripen in future lives becomes defunct with their final passing away with their achievement of “non-birth” fruit.

## ***72. Ngũ Vô Gián Nghiệp Cảm***

Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện, có năm điều nghiệp cảm kêu là Vô Gián. Thứ nhất, tội nhân trong đó chịu khổ ngày lẫn đêm, cho trải qua số kiếp không lúc nào ngừng nghỉ, nên gọi là Vô Gián. Thứ nhì, một tội nhân đầy chật cả ngục, nhiều tội nhân mỗi mỗi thân cũng đều đầy chật khắp cả ngục, nên gọi là Vô Gián. Thứ ba, những khí cụ để hành hình tội nhân như chĩa ba, gậy, điều hâu, răn, sói, chó, cối giã, cối xay, cưa, đục, dao mác, chảo dầu sôi, lược sắt, dây sắt, lửa sắt, ngựa sắt, da sống niền dầy, nước sắt nóng rưới thân, đôi thời ăn hoàn sắt nóng, khát thời uống nước sắt sôi. Từ năm trọn kiếp, đến vô số kiếp những sự khổ sở nối nhau luôn không ngừng nghỉ một giây, nên gọi là Vô Gián. Thứ tư, không luận là trai hay gái, Mưỡng, Mán, mọi rợ, già trẻ, sang hèn, hoặc là rồng, là trời, hoặc là thần, là quỷ; hễ gây tội ác theo đó mà cảm lấy, tất cả đều đồng chịu khổ, nên gọi là Vô Gián. Thứ năm, nếu người nào bị đọa vào địa ngục đó, thời từ khi mới vào cho đến trăm ngàn kiếp mỗi một ngày đêm muôn lần chết, muôn lần sống lại, muốn cầu tạm ngừng chừng khoảng một niệm cũng không được, trừ khi tội nghiệp tiêu hết mới được thọ sanh. Do vì lẽ liên miên mãi nên gọi là Vô Gián.

## ***72. Five Uninterrupted Due To Five Retributions For Karma***

According to the Earth-Store Bodhisattva Sutra, there are five uninterrupted due to five retributions for karma. What are they? First, punishment is undergone day and night throughout kalpas, and there is no time of respite. Therefore, it is called Uninterrupted Hell. Second, one person fills it, yet many people also fill it. Therefore, it is called Uninterrupted. Third, the implements of punishment are forks, clubs, eagles, serpents, wolves, and dogs, which pound, grind, saw, drill, chisel, cut and chop; boiling liquids, iron nets, iron robes, iron asses, and iron hoses that flay one alive, bind one's head in rawhide, and pour hot iron over one's body, meals of iron pellets and drinks of iron fluids. Throughout many nayutas of kalpas such suffering continues without interruption. Therefore, it is called Uninterrupted. Fourth, whether a man, a woman, a savage, or someone old or young, honorable or lowly, a dragon or a spirit, a god or ghost, everyone must undergo retribution for the offenses he or she has committed. Therefore, it is called Uninterrupted. Fifth, if one falls into this hell, from the time of entry one undergoes ten thousand deaths and as many rebirths each day and night throughout a hundred thousand kalpas. One may seek relief for the space of a thought, but even such a brief pause does not happen. Only when one's karma is exhausted can one attain rebirth. Because of this continuity, it is called Uninterrupted.

## ***73. Tác Nghiệp (Nghiệp Đời Trước)***

Nghiệp là sự tích tập tất cả những kinh nghiệm và hành vi của chúng ta, có thể nói là từ lúc khởi sinh loài người và cả trước lúc ấy nữa. Đây được gọi là “nghiệp đời trước.” Nghiệp đời trước được thấy rõ qua sự hoạt động của nghiệp, hay là năng lực của nghiệp. Năng lực này có thể được giải thích đúng đắn nhờ hiểu được sự vận hành của cái tâm tiềm thức. Ngay cả những điều mà loài người đã kinh nghiệm từ hàng trăm ngàn năm trước đây vẫn lưu lại trong bề sâu của tâm ta, cũng như những ảnh hưởng mạnh hơn nhiều của những hành vi và thái độ tâm thức của tổ tiên chúng ta lưu lại. Như vậy theo Phật giáo thì nghiệp đời trước bao

gồm cả nghiệp mà đời sống của chính chúng ta đã tạo nên qua sự tái diễn sanh, tử, tái sanh, tử, etc., từ quá khứ vô định cho đến hiện tại. Chính vì vậy mà Đức Phật đã dạy: “Cho dù có trải qua trăm ngàn kiếp, nghiệp đã tạo thì không thể mất đi đâu được. Khi mà nhân và duyên hội tụ thì quả phải có là điều tất yếu mà thôi.

Nghiệp cũ là những gì làm nên thân ngũ uẩn này với sự liên hệ của nó với môi trường sống như là gia đình, giai cấp xã hội, xứ sở, vân vân... sinh ra làm con trai hay con gái, với tướng thân đẹp hay xấu, với nước da xinh xắn hay không xinh xắn, với gương mặt duyên dáng hay không duyên dáng, với chỉ số thông minh cao hay thấp, có một nền giáo dục tốt hay không tốt, vân vân... tất cả đều nằm ngoài sự mong muốn của con người. Hậu quả trầm trọng nhất của nghiệp cũ là để lại cho con người trên đời này những tập khí khát ái sự hiện hữu và suy nghĩ về sự hiện hữu thường hằng của một cái ngã. Chính những tập khí này đã tạo ra nền văn hóa đầy trục trặc của nhân loại trong hiện tại. Nếu con người nuôi dưỡng cái suy nghĩ về một cái ngã thường hằng và dục vọng của chính mình, thì con người sẽ làm cho nghiệp cũ mạnh thêm và đi xa hơn nữa vào khổ đau phiền não. Nếu con người biết dừng lại sự suy nghĩ và dục vọng ấy, thì con người sẽ chấm dứt được nghiệp cũ và nghiệp mới, sẽ được giải thoát và hạnh phúc. Thật ra, trong giây phút hiện tại này con người hoàn toàn tự do lựa chọn giữa những gì cần nên làm và những gì không nên làm. Chính giây phút hiện tại là lúc mà con người đối đầu với dục vọng khởi lên từ Tâm mình do vị ngọt của các hiện hữu gây ra. Dục vọng đó chiếm cứ tâm thức.

Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Đức Phật bảo ngài Quán Thế Âm Bồ Tát về nghiệp chướng đời trước như sau: “1) Trong đời sau, như có người thiện nam, kẻ thiện nữ nào sanh lòng rất trân trọng đối với kinh điển Đại Thừa, phát tâm bất tư nghi muốn đọc tụng kinh điển ấy. Dầu gặp đấng minh sư truyền dạy cho những người đó học tập, nhưng đọc rồi quên rồi, trải đến cả tháng cả năm vẫn không đọc tụng được. Những kẻ thiện nam thiện nữ đó vì có nghiệp chướng đời trước chưa trừ sạch, cho nên ở nơi kinh điển Đại Thừa không có công năng đọc tụng. Những hạng người này khi nghe danh hiệu của ngài Địa Tạng Bồ Tát, đem hết tâm cung kính bày tỏ với Bồ Tát, rồi dùng hương hoa, y phục, đồ ăn, tất cả đồ ngọc cụ, vân vân cúng dường hình tượng Bồ Tát. Dùng một chén nước trong để trước tượng Bồ Tát một ngày một đêm, sau đó cung kính chấp tay thỉnh để uống, xây mặt về hướng nam. Khi nước vào miệng phải chí tâm trịnh trọng, uống nước xong, phải cử ngũ tân, rượu thịt, tà dâm, vọng ngữ và các việc giết hại trong bảy ngày, hoặc hai mươi mốt ngày. Người thiện nam thiện nữ đó trong giấc chiêm bao thấy Địa Tạng Bồ Tát hiện thân vô biên rưới nước trên đỉnh của người đó. Sau khi thức dậy, người đó liền đặng thông minh, một phen nghe đến kinh điển Đại Thừa ấy liền sẽ nhớ mãi, không bao giờ còn quên một câu kệ nữa. 2) Trong đời sau, như có những người nào ăn mặc không đủ, cầu chi cũng không toại nguyện, hoặc thân nhiều tật bệnh, hoặc nhiều sự hưng suy, nhà cửa không yên ổn, quyến thuộc chia lìa, hoặc có sự tai vạ cứ đến khuấy nhiễu nơi thân luôn, trong giấc mộng thường phải kinh sợ. Những người như thế đó, khi nghe danh hiệu của ngài Địa Tạng Bồ Tát, thấy hình tượng của Địa Tạng Bồ Tát nên chí tâm cung kính niệm đủ một muôn biến, thời những sự không toại ý trên đó sẽ tiêu sạch lần lần, cho đến trong giấc mộng thấy đều an ổn vui vẻ. 3) Về đời sau, nếu có người thiện nam thiện nữ nào, hoặc nhờn sự làm ăn, hoặc nhờn sự công chuyện tư, hoặc nhờn sự sanh cùng tử, hoặc nhờn việc gặp mà phải vào trong rừng núi, hay là qua sông vượt biển, hoặc gặp nước lụt lớn, hoặc đi ngang đường hiểm trở. Người ấy trước khi đi nên niệm danh hiệu của ngài Địa Tạng Bồ Tát một muôn biến, được thế thời đi qua nơi chốn nào cũng có các vị quỷ thần hộ

vệ, lúc đi đứng, khi nằm ngồi, đều được an ổn vui vẻ luôn, cho đến đâu gặp loài hùm sói sư tử, vân vân nhưng tất cả thứ độc hại đều không thể phạm đến người đó được.

### ***73. Karma of Previous Life***

Karma is the accumulation of all our experiences and deeds since the birth of mankind, and since even before that time. This is called the “karma of a previous existence.” We can clearly see “karma of previous existence” through the activity or power of karma. This power can be correctly explained by understanding the working of the subconscious mind. Even things that human beings experienced hundreds of thousands of years ago remain in the depths of our minds, as do the much stronger influences of the deeds and mental attitudes of our ancestors. Thus according to Buddhism, karma of previous includes the karma that our own life has produced through the repetition of birth, death, rebirth, death, and so on from the indefinite past to the present. Therefore, the Buddha taught: “Even though a hundred thousand kalpa pass, karma which is created does not perish. When cause and conditions come together, retribution or result is a must. In our daily actions, how can we possibly not be cautious and attentive, ‘as if standing on the edge of a deep abyss, as if treading on thin ice!’”

Old karma is what has made up this body of the five aggregates with its relation to the surroundings, such as: family, social class, country, etc., being born as a male, or female with good looking or bad looking body, with nice complexion or not, with graceful or ungraceful face, with a high or low Intelligent quotient, receiving good education or not, etc. These things are out of a person’s mind. The gravest result the old karma has left for a human being in this life is his accumulating habits of thirsting for things and thinking of things as having a permanent self which created the current human culture full of troubles. If a person brings up his self and desire, he will strengthen his old karma and go further in suffering. If he stops them, he will come to cease his old and new karma for freedom and happiness. In fact, he appears completely free in the very present moment to make any choice he wants between what he should do and what he should not. It is the present moment which is when he copes with his desire arising from his Mind caused by the attraction of things.

According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, the Buddha told the Contemplator of the World’s Sounds Bodhisattva on previous karmic obstructions as follows: “1) There may be good men and women in the future who have high regard for the Great Vehicle Sutras and make the inconceivable resolve to read them and to recite them from memory. Although they encounter an understanding master who instructs them so that they may become familiar with the texts, whatever they learn they forget in a short while, so that after months or years they are no longer able to read or recite them from memory. It is because this good man’s or good woman’s karmic obstructions from past lives have not yet been eradicated that he does not have the proper disposition for reading and reciting Sutras of the Great Vehicle. Upon hearing Earth Store Bodhisattva’s name or seeing his image, such people should wholly use their original minds and respectfully state their situation to the Bodhisattva. In addition, they should take incense, flowers, clothing, food and drink as well as all manner of playthings, and make offerings to the Bodhisattva. They should place a bowl of pure water before the Bodhisattva for one day and one night. Afterwards, placing their palms together, let them state their request and then drink the water while facing south. As the water is about to enter

their mouths they should be particularly sincere and solemn. After drinking the water, they should abstain from the five plants of the family, wine, meat, sexual activity, and false speech, as well as killing and harming, for one to three weeks. In dreams, these good men and good women will all see Earth Store Bodhisattva manifesting a limitless body and anointing the crowns of their heads with water. When they awaken they will be endowed with keen intelligence. Should this Sutra then pass through their ear faculties one time, they will eternally remember it and never forget or lose a single sentence or verse. 2) If there are people in the future whose food and clothing are insufficient, who find their efforts thwarted, or who endure much sickness, and ill fortune, whose families are not peaceful, whose relatives are scattered, or who are bothered by unfortunate occurrences, or who are often startled in their sleep by dreams, such people, upon hearing Earth Store's name and seeing his image, should recite his name a full ten thousand times with extreme sincerity and respect. Those displeasing matters will gradually be eradicated and they will attain peace and happiness. Their food and clothing will be abundant and even if their dreams they will be peaceful and happy. 3) If good men or good women in the future must enter mountain forests, cross over rivers, seas or other large bodies of water, or if they must take dangerous routes either for the sake of earning their own livelihood, or for public or personal affairs, or matters of life and death, or other urgent business, such people should first recite the name of Earth Store Bodhisattva ten thousand times. The ghosts and spirits of the lands they pass through will then guard and protect them in their walking, standing, sitting and lying down. The peace and happiness of those persons will constantly be preserved, so that even if they encounter tigers, wolves, lions or any other harmful or poisonous creatures, the creatures will be unable to harm them."

#### ***74. Nghiệp Mới***

Nghiệp mới là những gì mà con người đã, đang và sẽ làm trong đời sống hằng ngày qua thân, khẩu và ý. Đức Phật luôn nhấn mạnh về nghiệp mới của một cá nhân. Giáo lý của Ngài đặt trọng tâm ở việc thấy rõ chân lý Duyên Khởi của ngũ uẩn và không dính mắc vào ngũ uẩn này để đạt được hạnh phúc thật sự. Theo Phật giáo, nghiệp là hành động cố ý. Hành động cố ý là hành uẩn. Sự vận hành của hành uẩn là sự vận hành của ngũ uẩn. Như vậy, sự vận hành của nghiệp là sự vận hành của ngũ uẩn. Con đường giải thoát sự trói buộc của nghiệp theo đạo Phật là giải thoát khỏi sự trói buộc của ngũ uẩn. Sự tu tập ngũ uẩn bao gồm việc chế ngự thói quen của con người về sự suy tư về một cái ngã thường hằng từ đó dục vọng dấy lên, và phát triển cái nhìn về sự vô ngã của vạn hữu từ đó vô dục khởi sanh. Chúng sanh đều do duyên nghiệp mà chuyển thành, chứ chẳng có cái 'tôi.' Mọi nỗi khổ vui đều do nhân duyên sanh. Nếu nay được quả báo tốt, hưởng đủ vinh dự, ấy là do nhân lành thuở trước cảm nên, nay mới được vậy. Hết duyên hết thì lại hoàn không, mừng vui nổi gì? Được mất gì đều tùy theo duyên, nhưng tâm người thì không vì vậy mà được thêm hay bớt mất cái gì. Nếu thấu đáo được như vậy thì gió vui chẳng động, lặng lẽ mà thuận đạo, nên nói là tùy thuận theo duyên nghiệp vậy. Dù thiện hay bất thiện, nghiệp không bao giờ biến mất cho đến khi quả của nó trở, gọi là trở nghiệp. Tuy nhiên, sự xưng ra (chấp nhận mình đã làm sai trái) những tội lỗi đã gây tạo có khả năng loại trừ những nghiệp bất thiện trong tương lai. Theo



Phật giáo, nghiệp thiện hay bất thiện, chẳng bao giờ biến mất cho đến khi nào kết quả chín mùi; tuy nhiên, thanh tịnh nghiệp có thể xảy ra bằng cách nhận lỗi, sửa lỗi và cố gắng làm những chuyện thiện lành. Nói chung, dù là nghiệp mới hay nghiệp cũ, người Phật tử nên luôn nhớ một sự thật tuyệt đối rằng: “Tất cả các tội nghiệp tạo ra, không tội nghiệp nào mà chẳng có quả báo cả.”

#### ***74. New Karma***

The new karma is what a man has done, is doing and will do in this life through his body, speech and mind. The Buddha always emphasizes on an individual's new karma. His teaching is centered on seeing the truth of dependent origination of the five aggregates and detaching from them for true happiness. According to Buddhism, karma is volitional action. Volitional action is activities aggregates. The operation of activities of aggregate is that of the five aggregates. So karma is actually the operation of those aggregates. The Buddhist way of releasing the bondage of karma means releasing the bondage of the five aggregates. The cultivation of aggregates includes controlling a person's habits of things as having a permanent self from which desire for things arise, and developing his regard to things as non-self from which desireless thought arises. Being obedient to karma, there is not 'self' (atman) in whatever beings that are produced by the interplay of karmic conditions; pain and pleasure we suffer are also the results of our previous action. If I am rewarded with fortune, honor, etc., this is the outcome of my past deeds which, by reason of causation, affect my present life. When the force of karma is exhausted, the result I am enjoying now will disappear; what is then the use of being joyful over it? Gain or loss, let us accept karma as it brings us the one or the other; the spirit itself knows neither increase nor decrease. The wind of gladness does not move it, as it is silently in harmony with the Path. Therefore, his is called 'being obedient to karma.' Wholesome or unwholesome karma never disappears until its result ripens. However, declaration or confession of non-virtuous actions can dispel the potential power of future negative karma. According to the Buddhist theory, karma, wholesome or unwholesome, never disappears until its result ripens; however, the purification of accumulated negative karma is possible by declaring, confessing and stopping committing of non-virtuous actions. Generally speaking, no matter what kind of karma, new or old, Buddhists should remember an absolute truth that: "No karma created will go without having karmic retribution."

#### ***75. Nghiệp Hữu***

Chính tiến trình nghiệp là hữu, thì gọi là nghiệp hữu. Nghiệp cần được hiểu là hữu vì nó đem lại hữu hay sự tái sinh. Trước hết, nghiệp hữu nói vấn tất là hành và các pháp tham dục, sân hận, tương ứng với hành cũng được xem là nghiệp. Nghiệp hữu bao gồm phước hành, phi phước hành, bất động hành, ở bình diện nhỏ (hữu hạn) hay bình diện lớn (đại hành). Tất cả những nghiệp đưa đến sự tái sinh đều là nghiệp hữu. Nghiệp hữu là năng lực phát xuất từ kiếp hiện tại, tạo điều kiện cho kiếp sống tương lai theo dòng bất tận. Trong tiến trình này không có gì di chuyển hay được đưa đi từ kiếp này sang kiếp khác. Đó chỉ là sự chuyển động liên tục, không gián đoạn. Chúng sanh chết ở đây và tái sinh ở nơi khác không phải cùng

người ấy, cũng không phải là một người hoàn toàn khác. Sát na của tâm cuối cùng về kiếp trước, kế tiếp hiện tại. Do sự diệt của sát na tâm tử này hay do sát na tâm tử này tạo điều kiện mà sát na tâm đầu tiên của kiếp hiện tại thường được gọi là “Kiếp Sanh Thức” (Patisandhi-vinnana) khởi sanh. Tương tự như vậy, sát na tâm cuối cùng của kiếp hiện tại tạo điều kiện hay làm duyên cho sát na tâm đầu tiên trong kiếp kế tiếp. Cứ như thế mà tâm cứ sanh rồi diệt, nhường chỗ cho tâm mới sanh. Như vậy dòng tâm thức sanh diệt liên tục này cứ trôi chảy cho đến khi sự sống dừng hẳn. Sự sống, nói cách khác, chính là tâm thức, ước muốn sống, muốn được tiếp tục tồn tại.

### ***75. Karma-Process Becoming***

The karma-process itself is karma-process becoming. The karma should be understood as becoming. The karma-process becoming in brief is both volition also and the states covetousness, etc., associated with the volition and reckoned as karma too. Karma-process becoming consists of the formation of merit, the formation of demerit, the formation of the imperturbable, either with a small (limited) plane or with a large plane. All karmas that lead to becoming are called karma-process becoming. Karmic process is the energy that out of a present life conditions a future life in unending sequence. In this process there is nothing that passes or transmigrates from one life to another. It is only a movement that continues unbroken. The being who passes away here and takes birth elsewhere is neither the same person nor a totally different one. There is the last moment of consciousness (cuti-citta or vinnana) belonging to the immediately previous life; immediately next, upon the cessation of that consciousness, but conditioned by it, there arises the first moment of consciousness of the present birth which is called a relinking or rebirth-consciousness (patisandhi-vinnana). Similarly, the last thought-moment in this life conditions the first thought-moment in the next. In this way consciousness comes into being and passes away yielding place to new consciousness. Thus, this perpetual stream of consciousness goes on until existence ceases. Existence in a way is consciousness, the will to live, to continue.

### ***76. Bốn Loại Nghiệp Theo Phương Thức Tác Dụng***

Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), có bốn loại nghiệp theo phương thức tác dụng. Thứ nhất là *Nghiệp Tái Tạo*, tức là nghiệp thiện hay bất thiện, trợ duyên cho sự tái sanh vào lúc lâm chung. Vào lúc được mẹ thọ thai, do nghiệp tái tạo mà thức tái sanh được phát sanh, cùng lúc ấy những thành phần vật chất của một con chúng sanh mới cũng được thành lập như các căn, sự xác định tính nam nữ. Chỉ có nghiệp tái tạo dẫn tới tái sanh, nhưng tất cả các nghiệp thiện ác đều phải trở quả trong những đời kế tiếp, không có ngoại lệ. Theo Phật giáo, chấp tư tưởng cuối cùng thật là quan trọng vì chính cái nghiệp có năng lực mạnh nhất trong giờ lâm chung, lành hay dữ, tạo điều kiện cho sự tái sanh kế liền đó. Nghiệp này gọi là nghiệp tái tạo. Cái chết của một chúng sanh chỉ là sự gián đoạn tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Mặc dầu thể xác hiện tại tiêu diệt, nhưng một hình thể khác sẽ phát sanh tùy theo tư tưởng mạnh nhất trong giờ lâm chung; hình thể sau này không hoàn toàn giống hình thể trước, mà cũng không phải tuyệt đối là khác. Thể xác tan rã, nhưng luồng nghiệp lực vẫn tồn tại. Tiến trình tư tưởng cuối cùng ấy, gọi là nghiệp tái tạo, quyết định cảnh giới của kiếp

sống tới. Thói thường thì tiến trình tư tưởng cuối cùng của một người tùy thuộc nơi phẩm hạnh của người ấy trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên cũng có trường hợp đặc biệt mà ngoại cảnh tạo nên cơ hội thuận lợi hay bất lợi làm cho một người tốt có thể có những tư tưởng xấu, hay một người xấu có thể có những tư tưởng tốt trong giờ phút lâm chung. Trong trường hợp này phẩm hạnh của người kia trong cuộc sống không đem lại ảnh hưởng nào cho sự tái sanh, nhưng không có nghĩa là quả phải có cho những hành động trong quá khứ đã tiêu mất. Quả ấy sẽ trở lúc tương xứng với nhân đã gieo. **Thứ nhì là Nghiệp Trợ Duyên**, tức là nghiệp không đạt được cơ hội sanh quả của chính nó (nghĩa là nó không có tánh cách thiện hay bất thiện), nhưng nó đến gần và nâng đỡ nghiệp tái tạo và các nghiệp khác bằng cách làm cho những nghiệp này có thể tạo nên những quả sung sướng hay khổ đau. Khi nghiệp thiện được trợ duyên có thể làm cho một chúng sanh được sanh vào cõi người, góp phần làm cho đời sống kéo dài hơn, bảo đảm sức khỏe tốt và giàu có, và cung cấp đầy đủ những thứ cần thiết cho cuộc sống. Khi nghiệp bất thiện được trợ duyên, có thể làm cho một chúng sanh sanh vào cõi thú, gây ra bệnh nặng, và làm cho thuốc không còn khả năng hữu hiệu khi trị bệnh do đó mà bệnh bị kéo dài. **Loại nghiệp thứ ba là Nghiệp Bồ Đổng**. Nghiệp bồ đổng còn được gọi là nghiệp ngăn trở. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), nghiệp ngăn trở không có quả thiện ác của chính nó, nhưng có thể ngăn cản hay làm chậm trễ sự trở quả của các nghiệp khác. Cho dù nghiệp tái tạo có cường thịnh vào lúc thành lập, mà bị nghiệp ngăn trở trực tiếp đối lại, sẽ làm cho nghiệp tái tạo trở nên vô hiệu quả. Tỷ như một nghiệp tái tạo thiện có khuynh hướng đưa chúng sanh tái sanh vào cõi cao hơn, có thể bị nghiệp ngăn trở đưa vào tái sanh nơi cõi thấp hơn. Nghiệp tái tạo tốt có khuynh hướng đưa chúng sanh tái sanh vào những gia đình cao sang, có thể bị nghiệp ngăn trở làm cho tái sanh vào những gia đình hạ tiện. Nghiệp tái tạo tốt có khuynh hướng mang lại trường thọ cho chúng sanh, lại bị nghiệp ngăn trở làm cho đoản thọ. Nghiệp tái tạo tốt có khuynh hướng mang lại sắc diện đẹp đẽ, có thể bị nghiệp ngăn trở làm cho dung mạo trở nên tầm thường. Nghiệp tái tạo bất thiện có khuynh hướng đưa chúng sanh tái sanh vào những đại địa ngục, có thể bị nghiệp ngăn trở đối kháng lại và chúng sanh ấy có thể tái sanh vào những địa ngục nhẹ hơn hay vào cõi ngạ quỷ. **Loại nghiệp thứ tư là Nghiệp Tiêu Diệt**. Nghiệp tiêu diệt là thứ nghiệp, thiện hay ác, có khả năng triệt tiêu nghiệp tái tạo, không cho nó trở quả. Vào lúc cận tử, thoát tiên một cảnh giới tái sanh xấu hiện ra vì nghiệp lực xấu, nhưng một nghiệp tiêu diệt tốt khởi lên, triệt tiêu ác nghiệp, do đó được tái sanh vào cảnh giới tốt hơn. Một người nguyên lai do nghiệp tái tạo có thể sanh trường thọ, nhưng nghiệp tiêu diệt khởi lên gây nên hoạn tử. Một nghiệp xấu có thể thành linh khởi lên, tiêu diệt khả năng của nghiệp tái tạo tốt, để đưa đến việc tái sanh vào cảnh giới ác.

### ***76. Four Kinds of Karma By Way of Function***

According to the Abhidharma, there are four kinds of karma by way of function. **The first kind of karma is the productive karma**, which is wholesome or unwholesome volition which produces resultant mental states and karma-born materiality, both at the moment of rebirth-linking and during the course of existence. At the moment of conception, productive karma generates the rebirth-linking consciousness and the karma-born types of materiality constituting the physical body of the new being. During the course of existence it produces other resultant cittas and the continuities of karma-born materiality, such as the sense

faculties, sexual determination, and the heart-base. Only a karma that has attained the status of a full course of action can perform the function of producing rebirth-linking, but all wholesome and unwholesome karmas without exception can produce results during the course of existence. Every subsequent birth, according to Buddhism, is conditioned by the good or bad karma which predominant at the moment of death. This kind of karma is technically known as reproductive karma. The death of a person is merely the temporary end of a temporary phenomenon. Though the present form perishes, another form which is neither absolutely the same nor totally different takes place according to the thought that was powerful at the death moment since the karmic force which hitherto actuated it is not annihilated with the dissolution of the body. It is this last thought process, which is termed "reproductive karma," that determines the state of a person in his subsequent birth. As a rule, the last thought-process depends on the general conduct of a person in daily life. In some exceptional cases, perhaps due to favourable or unfavourable circumstances, at the moment of death a good person may experience a bad thought, and a bad person a good one. The future birth will be determined by this last thought-process, irrespective of the general conduct. This does not mean that the effects of the past actions are obliterated. They will produce their inevitable results as the appropriate moment. ***The second kind of karma is the supportive karma***, which does not gain an opportunity to produce its own result (it is to say it does have the wholesome or unwholesome nature), but which, when some other karma or productive karma is exercising a productive function, supports it either by enabling it to produce its pleasant or painful results over an extended time without obstruction or by reinforcing the continuum of aggregates produced by another karma. When through the productive function of wholesome karma, it may cause one to be reborn as a human being, contribute to the extension of one's life span, ensure that one is healthy and wealthy, and well provide with the necessities of life. When an unwholesome karma has exercised its productive function, it may cause one to be reborn as an animal, cause a painful disease, and prevent medicines from working effectively, thereby prolonging the disease. ***The third kind of karma is the Obstructive Karma***. The obstructive karma is a karma which cannot produce its own result (wholesome or unwholesome), but nevertheless obstructs, frustrates, or delays some other karma from producing results, countering its efficacy or shortening the duration of its pleasant or painful results. Even though a productive karma may be strong at a time it is accumulated, an obstructive karma directly opposed to it may counteract it so that it becomes impaired when producing its results. For example a wholesome karma tending to produce rebirth in a superior plane of existence may be impeded by an obstructive karma so that it generates rebirth in a lower plane. A wholesome productive karma tends to produce rebirth among high families may be impeded by an obstructive karma, therefore, it may produce rebirth among low families. A wholesome productive karma tends to produce longevity may be impeded by an obstructive karma, therefore life may become shortened. A wholesome productive karma tends to produce beauty may be impeded by an obstructive karma, therefore it may produce a plain appearance. An unwholesome productive karma tends to produce rebirth in the great hells may be counteracted by an obstructive wholesome karma and produce rebirth in the minor hells or among the hungry ghosts. ***The fourth kind of karma is the Destructive Karma***. A man may, through his productive karma, have been originally destined for a long life-span, but a destructive karma may arise and bring about a premature

death. According to the Abhidharma, a destructive karma is a wholesome or unwholesome karma which supplants other weaker karma, prevents it from ripening, and produces instead its own result. At the time of near-death, at first a sign of bad destination may appear by the power of an evil karma, heralding bad rebirth, but then a good karma may emerge, expel the bad karma, and having caused the sign of good destination to appear. A bad karma may suddenly arise, cut off the productive potential of a good karma, and generate rebirth in a woeful realm.

### ***77. Bốn Loại Nghiệp Theo Thứ Tự Trở Quả***

Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), có bốn loại nghiệp theo thứ tự trở quả. ***Thứ nhất là Trọng Nghiệp***, có nghĩa là hành động hay nghiệp nặng, nghiệp nghiêm trọng, có thể thiện hay bất thiện, không thể thay thế được trong yếu tố tái sinh. Được gọi là trọng nghiệp vì nó chắc chắn sanh quả trong kiếp hiện tại hay ngay kiếp kế tiếp. Nếu không có một trọng nghiệp nào làm điều kiện cho sự tái sinh trong kiếp liền đó, thì “Cận Nghiệp là nghiệp dẫn dắt thọ sanh. Nếu là thiện thì đây là loại nghiệp có tính cách tinh thần như trường hợp các tầng thiên, ngoài khẩu và thân nghiệp. Người đắc tứ thiên sắc giới chẳng hạn thì hưởng quả vị của thiên ấy trong kiếp hiện tại, hay trong kiếp kế tiếp. Nếu là bất thiện nghiệp có năm loại trọng nghiệp đi cùng với tà kiến chối bỏ đạo đức luân lý. Thí dụ như gây thương tích cho một vị Phật, chẳng hạn như Đề Bà Đạt Đa phải mất hết thần lực và tái sinh vào ác đạo vì tội đã làm chảy máu thân Phật; chia rẽ Tăng Già như Đề Bà Đạt Đa phải đọa vào ác đạo vì đã gây chia rẽ trong Tăng đoàn; sát hại một vị A La Hán; giết cha; và giết mẹ. Đức Phật đã lưu ý các đệ tử rằng nếu không phạm tội giết cha thì vua A Xà Thế đã đắc quả Tu Đà Hườn. Trong trường hợp này trọng nghiệp bất thiện được gây ra trước, và ngăn cản sự tiến bộ tinh thần về sau này. Nếu một người hành và đắc thiên, sau đó phạm nhằm một trong những trọng tội thì nghiệp đã tạo trước đó sẽ bị nghiệp bất thiện có năng lực hùng mạnh này ngăn trở. Kiếp sống kế đó sẽ do nghiệp xấu tạo duyên. Thí dụ như em họ của Phật là Đề Bà Đạt Đa, vì tham vọng mà tạo nên trọng tội làm đả thương Phật và chia rẽ Tăng Già, nên phải mất hết thần thông và tái sinh vào cõi địa ngục. Nếu một người trước đã phạm trọng tội, sau đó dù tinh tấn tu hành vẫn khó đắc quả vì nghiệp xấu cản trở. Vua A Xà Thế sau khi nghe Phật nói Kinh Samannaphala, có thể đã chứng đắc quả Tu Đà Hườn nếu không phạm trọng tội giết cha, là vua Bình Sa Vương, nên ông không thể thành tựu đạo quả. ***Thứ nhì là Cận Tử Nghiệp***. Cận Tử Nghiệp là điều gì mà ta làm hay nghĩ đến liền trước lúc lâm chung. Nếu một người xấu mà nhớ lại hoặc được làm một việc thiện trước lúc lâm chung, có thể nhờ đó mà người ấy được tái sinh vào cảnh giới tốt (may mắn) hơn; ngược lại, nếu một người tốt mà trước khi lâm chung lại nhớ đến một hành động bất thiện của mình, người ấy có thể tái sinh vào một trạng thái bất hạnh. Chính vì lý do quyết định tái sinh đó mà các xứ Phật Giáo có phong tục nhắc nhở người sắp chết những hành động lành người ấy đã làm trong đời, và tạo cơ hội cho người ấy tạo thiện nghiệp trước phút lâm chung. Khi không có trọng nghiệp, và nghiệp cận tử được thành lập, thì nghiệp cận tử sẽ giữ vai trò chính trong việc tái sinh. Điều này không có nghĩa là người ấy sẽ trốn thoát được những nghiệp thiện ác đã tạo ra trong đời. Khi gặp điều kiện thì những nghiệp thiện ác sẽ trở quả tương xứng. ***Thứ ba là nghiệp thường*** hay thường nghiệp là những thói quen mà chúng sanh thường làm, dầu tốt hay xấu (có

khuyh hướng tạo nên tâm tánh của chúng sanh). Những thói quen hằng ngày, dù lành hay dù dữ, dần dần trở thành bản chất ít nhiều uốn nắn tâm tánh con người. Trong khi nhàn rỗi, tâm ta thường duyên theo những tư tưởng, những hành vi quen thuộc một cách tự nhiên lắm khi vô ý thức. Nếu không có trọng nghiệp hay cận tử nghiệp thì thường nghiệp quyết định tái sanh. **Thứ tư là Tích trữ nghiệp**, còn được gọi là nghiệp tích tụ. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), nghiệp tích tụ là bất cứ nghiệp nào đủ mạnh để quyết định tái sanh, mà không phải là nghiệp tái tạo, nghiệp cận tử, hay nghiệp tiêu diệt. Loại nghiệp này sẽ quyết định tái sanh nếu không có các nghiệp kia chen vào. Nghiệp này giống như cái vốn dự trữ của một cá nhân, gồm bốn loại. Thứ nhất là hành động bất thiện, tạo quả dữ trở sanh trong dục giới; có mười hành động bất thiện: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô lỗ cộc cằn, nói lời nhảm nhí vô ích, tham lam, sân hận, và tà kiến. Thứ nhì là hành động thiện, tạo quả lành trở sanh trong dục giới. Thứ ba là hành động thiện, tạo quả lành trở sanh trong sắc giới. Thứ tư là hành động thiện, tạo quả lành trong vô sắc giới.

### ***77. Four Kinds of Karma By Order of Ripening***

According to the Abhidharma, there are four kinds of karma by order of ripening. ***The first kind of karma is the Weighty Karma***, wholesome or unwholesome, is a weighty or serious action, or karma of such powerful moral weight that it cannot be replaced by any other karma as the determinant of rebirth. It is so called because it produces its effect for certain in this life or in the next life. When there is no weighty karma to condition the future birth a death-proximate (asanna) karma might operate. On the wholesome side, this karma is the attainment of the jhanas, other than speech and body karmas. On the unwholesome side, it is the five heinous crimes together with a fixed wrong view that denies the basis for morality. Causing the wounding of a Buddha, i.e. Devadatta lost his psychic powers and was born in a woeful state because he wounded the Buddha. Maliciously creating a schism in the Sangha, i.e. Devadatta who was reborn in a woeful state because he caused a schism in the Sangha; murdering an Arahant; killing one's own father; and killing one's own mother. As the Buddha remarked, King Ajatasattu would have attained the first state of sainthood if he had not committed parricide. In this case, the powerful evil karma obstructed his spiritual attainment. If someone were to develop the jhanas and later were to commit one of the heinous crimes, his good karma would be obliterated by the evil deed, and the latter would generate rebirth into a state of misery. For example, the Buddha's ambitious cousin Devadatta lost his psychic powers and was reborn in hell for wounding the Buddha and causing a schism in the Sangha. If someone were first to commit one of the heinous crimes, he could not later reach a sublime or supermundane attainment, because the evil karma would create an insurmountable obstruction. Thus King Ajatasattu, while listening to the Buddha's speak the Samannaphala Sutra, the Discourse on the Fruits of Recluseship, had all the other conditions for reaching stream-entry, but because he had killed his father, King Bimbisara, he could not attain the path and fruit. ***The second kind of karma is the death-proximate karma***, an action, or a potent karma remembered or done shortly before death (dying moment), that is, immediately prior to the last javana process. If a person of bad character remembers a good deed he has done, or performs a good deed just before dying, he may receive a fortunate rebirth; and conversely, if a good person dwells on an evil deed done

earlier, or performs an evil deed just before dying, he may undergo an unhappy rebirth. For this reason, or its significant in determining the future birth, in Buddhist countries it is customary to remind a dying person of his good deeds or to urge him to arouse good thoughts during the last moment of his life. When there is no weighty karma, and a potent death-proximate karma is performed, this karma will generally takes on the role of generating rebirth. This does not mean that a person will escape the fruits of the other good and bad deeds he has committed during the course of life. When they meet with conditions, these karmas too will produce their due results. *The third kind of karma is the habitual karma*, which is a deed that one habitually or constantly performs either good or bad. Habits, whether good or bad, become second nature. They more or less tend to mould the character of a person. In the absence of weighty karma and a potent-death-proximate karma, this type of karma generally assumes the rebirth generative function. *The fourth kind of karma is the Reserve karma*, which is any other deed, not included productive, death-proximate, destructive karmas, which is potent enough to take on the role of generating rebirth. This type of karma becomes operative when there is no karma of other three types to exercise this function. This is as it were the reserve fund of a particular being, divided into four classifications. First, evil actions which may ripen in the sense-sphere; there are ten evil actions: killing, stealing, sexual misconduct, lying, slandering, harsh speech, frivolous talk, covetousness, ill-will, and false views. Second, good actions which may ripen in the sense-sphere. Third, good actions which may ripen in the realms of form (rupaloka). Fourth, good actions which may ripen in the formless realms (arupaloka).

### ***78. Bốn Loại Nghiệp Theo Nơi Chón Mà Trở Quả***

Thứ nhất là Nghiệp Bất Thiện. Bất thiện nghiệp sanh ra những hậu quả đau khổ bao gồm: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Theo Thanh Tịnh Đạo, được gọi là bất thiện nghiệp vì chúng vừa là bất thiện mà vừa là con đường dẫn đến ác đạo: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, vọng ngữ, ác ngữ, thô ngữ, phù phiếm ngữ, tham, sân, và tà kiến. Thứ nhì là Nghiệp Thiện Dục Giới. Thiện nghiệp là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy thiện nghiệp không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Thứ ba là Nghiệp Thiện Sắc Giới. Thứ tư là Nghiệp Thiện Vô Sắc Giới.

### ***78. Four Kinds of Karma By Place of Ripening***

The first kind of karma is the Unwholesome kamma (karma). Unwholesome deeds will produce painful results. Unwholesome deeds include the following, but not limited to: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, improper views, killing living things, stealing or taking what is not given, sexual misconduct, and wandering thoughts. According to The Path of Purification, ten unwholesome deeds are both unprofitable action and courses that lead to

unhappy destinies: killing living things, taking what is not given, sexual misconduct, false speech, malicious speech, harsh speech, gossip, covetousness, ill-will, and wrong views. The second kind of karma is the Wholesome kamma (karma) pertaining to the sense sphere. Kusala karma means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala karma is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas." Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. The third kind of karma is the Wholesome kamma (karma) pertaining to the fine-material sphere. The fourth kind of karma is the Wholesome kamma (karma) pertaining to the immaterial sphere.

### **79. Khổ**

Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vân vân. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ "Dukkha" trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ "Dukkha" dịch sang Anh ngữ là "Suffering". Tuy nhiên chữ "Suffering" thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ "Dukkha" nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Cả hai từ Dukkha (skt) và Dukkha (p) là những từ Bắc Phạn và Nam Phạn có nghĩa là "Khổ" hay "Bất toại." Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Mục đích chính được kể ra trong Phật giáo là khắc phục "khổ đau." Có ba loại khổ đau: 1) khổ khổ, bao gồm những nỗi khổ về thể chất và tinh thần; 2) hoại khổ, bao gồm những cảm thọ không đúng đắn về hạnh phúc. Gọi là hoại khổ vì vạn hữu đều hư hoại theo thời gian và điều này đưa đến khổ đau không hạnh phúc; 3) Hành khổ, nỗi khổ đau trong vòng sanh tử, trong đó chúng sanh phải hứng chịu những bất toại vì ảnh hưởng của những hành động và phiền não ứ nhiễm.

Sau khi đạt được đại giác, lời tuyên bố đầu tiên của Đức Phật tại vườn Nai là: "Đời chỉ là khổ đau" và "Năm thủ uẩn là khổ đau". Một lần khác tại thành Xá Vệ, Đức Phật đã lập lại: "Nầy các Tỳ Kheo, Như Lai sẽ giảng cho các người về khổ và gốc của khổ. Hãy lắng nghe, nầy các Tỳ Kheo, thế nào là khổ? Nầy các Tỳ Kheo, Sắc là khổ, Thọ là khổ, Tưởng là khổ, Hành là khổ, Thức là khổ. Nầy các Tỳ Kheo, đó là ý nghĩa của khổ. Và nầy các Tỳ Kheo,



thế nào là gốc của khổ? Chính Ái này dẫn đến tái sanh, đi cùng với lạc thú và tham luyến, tìm cầu lạc thú chỗ này chỗ kia: đó là dục ái, hữu ái và vô hữu ái.” Nói cách khác, khổ đau của con người vốn là kết quả của sự sinh khởi của duyên khởi, cũng là kết quả của sự sinh khởi của ngũ uẩn. Và như vậy không phải ngũ uẩn, hay con người và cuộc đời gây nên đau khổ, mà là sự chấp thủ năm uẩn của con người gây nên đau khổ. Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Thứ nhất là khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Thứ hai, khổ vì sự đổi thay là khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khi chúng ta mua một cái áo mới, chúng ta thích nó vì nó trông lộng lẫy; tuy nhiên, ba năm sau chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở hay khó chịu khi mặc lại chiếc áo ấy vì nó đã cũ kỹ rách sờn. Không cần biết là chúng ta thích một người như thế nào và chúng ta cảm thấy sung sướng khi ở cạnh người ấy; tuy nhiên, nếu chúng ta ở bên người ấy lâu ngày chầy tháng thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu. Như vậy sự sung sướng không phải là bản chất có sẵn trong cái người mà chúng ta cảm thấy ưa thích, mà nó chỉ là kết quả của sự tương tác trong mối quan hệ giữa chúng ta và người ấy. Thứ ba, khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận về sức khỏe tồi tệ. Nếu chúng ta không có một cơ thể nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ bị bệnh tật cho dù chúng ta có tiếp cận với biết bao nhiêu vi khuẩn hay vi trùng đi nữa. Tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn khổ não. Nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc chạm với người khác.

Trong Phật giáo, có hai loại khổ: khổ về thể chất và khổ về tinh thần. Thứ nhất là nỗi khổ về thể chất, tức là nỗi khổ do bệnh hoạn gây ra. Khổ về thể chất gồm có sanh, lão, bệnh, tử. Thân khổ là thân này đã như nhớp, lại bị sự sanh già bệnh chết, nóng lạnh, đói khát, vất vả cực nhọc chi phối, làm cho khổ sở không được tự tại an vui. Vâng, thật vậy, sanh ra đời là khổ vì cái đau đớn của bà mẹ và của đứa trẻ lúc mới sanh ra là không thể tránh được. Vì sanh ra mà những hình thức khác của khổ như già, bệnh, chết..., theo sau không thể tránh khỏi. Sự khổ đau về thể xác có nhiều hình thức. Trong đời ít nhất một vài lần con người đã nhìn thấy cảnh người thân già nua của mình đau đớn về thể xác. Phần lớn các khớp xương của họ đau đớn khiến họ đi lại khó khăn. Càng lớn tuổi, cuộc sống của người già càng thêm khó khăn vì họ không còn thấy rõ, không nghe rõ và ăn uống khó khăn hơn. Còn nỗi đau đớn vì bệnh hoạn thì cả già lẫn trẻ đều không chịu nổi. Đau đớn vì cái chết và ngay cả lúc sanh ra, cả mẹ lẫn con đều đau đớn. Sự thật là nỗi khổ đau về sanh, lão, bệnh, tử là không thể tránh được. Có người may mắn có cuộc sống hạnh phúc, nhưng đó chỉ là vấn đề thời gian trước khi họ phải kinh qua đau khổ mà thôi. Điều tệ hại nhất là không ai có thể chia sẻ nỗi

đau khổ với người đang bị khổ đau. Tỷ như, một người đang lo lắng cho tuổi già của mẹ mình. Tuy nhiên, người ấy không thể nào thế chỗ và chịu đựng khổ đau thế cho mẹ mình được. Cũng như vậy, nếu một đứa trẻ lâm bệnh, bà mẹ không thể nào kinh qua được những khó chịu của bệnh hoạn của đứa nhỏ. Cuối cùng là cả mẹ lẫn con, không ai có thể giúp được ai trong giờ phút lâm chung cả. Thứ nhì là tâm khổ hay sầu muộn hay sự đau đớn về tâm linh. Bên cạnh khổ đau về thể xác, còn có nhiều hình thức khổ đau về tinh thần. Khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đắng cay, bất toại, không hạnh phúc, vân vân. Người ta thấy buồn, thấy đơn độc, thấy sầu thảm khi mất đi người thân yêu. Cảm thấy khó chịu khi bị bắt buộc phải đi với người mình không thích. Người ta cũng cảm thấy khổ đau khi không thể thỏa mãn những gì mình muốn, vân vân. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, gây phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tăm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kẻ đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Ngoài ra, còn có nỗi khổ vì cảnh. Cảnh khổ là cảnh này nắng lửa mưa dầu, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm.

Trên đời này, lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sanh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sanh ra hạnh phúc và an lạc. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ) từ nội khổ đến ngoại khổ. Nơi nội khổ có cả thân khổ lẫn tâm khổ. Thân Khổ là nỗi khổ về thể chất từ bên trong như bệnh hoạn sầu đau. Tâm Khổ là nỗi khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đắng cay, bất toại, không hạnh phúc, vân vân. Nơi ngoại khổ có cả những nỗi khổ từ hoàn cảnh bên ngoài như tai họa, chiến tranh, vân vân. Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Câu, có ba loại khổ. Chúng sanh mọi loài đều kinh qua ba loại khổ. Đó là Khổ Khổ Tánh, Hoại Khổ Tánh, và Hành Khổ Tánh. Thứ nhất là Khổ Khổ Tánh, tức là khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn,

già, chết; cũng như những lo âu tinh thần. Người ta bị khổ khổ khi không có nhà cửa để ở, không có áo quần ấm để tránh lạnh, không có áo quần mỏng để mặc khi trời nóng nực oi bức, không có thực phẩm để sinh tồn, vân vân. Thứ nhì là Hoại Khổ Tánh là nỗi khổ gây ra bởi những thay đổi, chẳng hạn như những người đang sống trong giàu sang phú quý, nhưng đột nhiên gặp phải hỏa hoạn thiêu sạch hết mọi thứ vật dụng. Hoặc bị rớt máy bay, hoặc chìm tàu mà chết trên biển một cách bất ngờ, đều là hoại khổ. Thứ ba là Hành Khổ Tánh là nỗi khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm nầy vô thường. Ai cũng phải kinh qua tuổi thơ, tráng niên, rồi già, rồi chết. Ai cũng phải trải qua những thay đổi biến chuyển trong từng phút từng giây mà tự mình không làm chủ được. Lúc già thì mất mờ, tai điếc, thậm chí tay chân run rẩy không còn linh hoạt nữa. Đây là hành khổ.

Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.” Người ta có thể cảm nhận ‘khổ’ theo ba hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn, diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ

tái sinh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động.

### ***79. Sufferings***

All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. Both Duhkha (skt) or Dukkha (p) are Sanskrit and Pali terms for “suffering” or “unsatisfactoriness.” This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. The main stated goal of Buddhism from its inception is overcoming “duhkha.” There are three main types of dukkha: 1) the suffering of misery (duhkha-dukhata), which includes physical and mental sufferings; 2) the suffering of change (viparinama-dukhata), which includes all contaminated feelings of happiness. These are called sufferings because they are subject to change at any time, which leads to unhappiness; and 3) compositional suffering (samskara-dukhata), the suffering endemic to cyclic existence, in which sentient beings are prone to the dissatisfaction due to being under the influence of contaminated actions and afflictions.

After the Great Enlightenment, the Buddha declared His first Discourse at the Deer Park: “Life is nothing but suffering” and “The five aggregates are suffering”. At other time in the Sravasti, the Buddha repeated the same discourse: “I will teach you, Bhiksus, pain and the root of pain. Do you listen to it. And what, Bhiksus, is pain? Body, Bhiksus, is pain, feeling is pain, perception is pain, the activities are pain, and consciousness is pain. That, Bhiksus, is the meaning of pain. And what, Bhiksus, is the root of pain? It is this craving that leads downward to rebirth, along with the lure of lust, that lingers longingly now here and there: namely, the craving for sense, the craving for rebirth, the craving to have done with rebirth.” In other words, human beings’ suffering is really the result of the arising of Dependent Origination, also the arising of the Five Aggregates. And thus, it is not the five aggregates, or human beings and the world that cause suffering, but a person’s craving for the five

aggregates that causes suffering. The Buddha described three main characteristics of Dukkha which we face in our daily lives. First, the suffering of pain occurs whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we're depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc... Second, the suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. When we first buy a new shirt, we like it because it looks gorgeous; however, three years later, we may be suffering or feeling uncomfortable when we wear it because it is old and becomes worn out. No matter how much we like a person and we feel happy when we are with that person; however, when we spend too much time with that person, it makes us uncomfortable. Thus, happiness was never inherent in the person we like, but was a product of the interaction between us and that person. Third, the pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to pain. We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems. Our present bodies are the basis upon which we experience bad health. If we did not have a body that was receptive to pain, we would not fall ill no matter how many viruses and germs we were exposed to. Our present minds are the basis upon which we experience the pain and hurt feelings. If we had minds that were not contaminated by anger, then we would not suffer from the mental anguish of conflict with others.

In Buddhism, there are two categories of sufferings: physical and mental sufferings. Sufferings from within such as sickness or sorrow. First, physical sufferings or sufferings caused by diseases, including the suffering of birth, old age, sickness and death. The suffering of the body means that our body is not only impure, it is subject to birth, old age, disease and death, as well as to heat and cold, hunger and thirst, and other hardships that cause us to suffer, preventing us from being free and happy. Yes, indeed, birth is inevitably suffering for both the mother and the infant, and because it is from birth, other forms of suffering, such as old age, sickness and death inevitably follow. Physical suffering takes many forms. People must have observed at one time or another, how their aged relatives suffer. Most of them suffer aches and pains in their joints and many find it hard to move about by themselves. With advancing age, the elderly find life difficult because they cannot see, hear or eat properly. The pain of disease, which strikes young and old alike, can be unbearable. The pain of death brings much suffering. Even the moment of birth gives pain, both to the mother and the child who is born. The truth is that the suffering of birth, old age, sickness and death are unavoidable. Some fortunate people may now be enjoying happy and carefree lives, but it is only a matter of time before they too will experience suffering. What is worse, nobody else can share this suffering with the one that suffers. For example, a man may be very concerned that his mother is growing old. Yet he cannot take her place and suffer the pain of aging on her behalf. Also, if a boy falls very ill, his mother cannot experience the discomfort of his illness for him. Finally, neither mother nor son can help each other when the moment of death

comes. Second, the mental sufferings or the sufferings of the mind. Besides physical suffering, there are also various forms of mental suffering. Mental suffering such as sadness, distress, jealousy, bitterness, unsatisfaction, unhappiness, etc. People feel sad, lonely or depressed when they lose someone they love through separation or death. They become irritated or uncomfortable when they are forced to be in the company of those whom they dislike or those who are unpleasant. People also suffer when they are unable to satisfy their needs and wants, etc. The suffering of the mind means that when the mind is afflicted, it is necessarily consumed by the fire of afflictions, bound by the ropes of afflictions, struck, pursued and ordered about by the whip of afflictions, defiled and obscured by the smoke and dust of afflictions. Thus, whoever develops afflictions is lacking in wisdom, because the first person he has caused to suffer is himself. Besides, there is also the suffering of the environment. The suffering of the environment means that this earth is subject to the vagaries of the weather, scorching heat, frigid cold and pouring rain, while sentient beings must toil and suffer day in and day out to earn a living. Tragedies occur every day, before our very eyes.

In this world, worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are miserable, and vice-versa; when you are miserable, you are worried. Devout Buddhists should always remember that worries are made by our own minds and by nothing else. We create them in our own minds for we fail to understand the danger of attachment and egoistic feelings. To be able to overcome these problems, we must try to contemplate and to train our minds carefully because an untrained mind is the main cause of all the problems including worries and miseries. The most important fact is that we should always have a smile for ourselves as well as for others in any circumstances. The Buddha taught: "Worries only arise in the fool, not in the wise." Worries and miseries are nothing but states of mind. Negative thoughts produce worries and miseries, while positive thoughts produce happiness and peace. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. From internal sufferings to external sufferings. Internal sufferings include both physical and mental sufferings. Physical sufferings are sufferings from within such as sickness or sorrow. Mental sufferings are spiritual sufferings such as sadness, distress, jealousy, bitterness, unsatisfaction, unhappiness, etc. External sufferings include sufferings from outside circumstances such as calamities, wars, etc. The Buddha said that whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yield permanent happiness. Failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them. We desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering. According to *The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches)*, there are three aspects of Dukkha that all sentient beings experience. They are suffering due to pain, suffering due to change, and suffering due to formations. First, dukkha as ordinary suffering, or suffering due to pain, or suffering that produce by direct causes or suffering of misery,

Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties. The suffering within suffering is experienced when people do not have a place to live, clothes to keep out the cold or heat, or food to eat to survive, etc. Dukkha as produced by change, or suffering due to change, or suffering by loss or deprivation or change, for example, people who are rich, who have a good life, but then a sudden fire burns up all their property, leaving them destitute. Or maybe they die in a plane crash or a shipwreck. These are the sufferings of decay. Third, dukkha as conditioned states, or suffering due to formations, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent. Everybody of us experiences childhood, young days of life, then grows old and dies. Our thoughts flow on in a continuous succession, and we cannot control them. When we grow old, our eyes get blurry, our ears become deaf, and our hands and feet are no longer nimble, but start to tremble. These are the sufferings of process.

The Buddha's teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. The first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is dukkha. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of dukkha, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of Dukkha. The Buddha himself characterized his teaching by saying: "I teach only Dukkha and the cessation of dukkha." Dukkha can be experienced in three ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is "dukkha," because all laughter is impermanent. This instability underlies the second kind of dukkha, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance. The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of dukkha, and thereby the attainment of nirvana, the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not experience dukkha, because strictly speaking they are not "beings", nor do they "roll" in the samsara: they will never again be reborn. Dukkha characterizes the

cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (dhyana). The characteristic form of suffering in this situation is impermanence, caused by the meditator’s inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, an individual must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected.

### **80. Tám Nỗi Khổ**

Chúng sanh có vô số nỗi khổ. Khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” các loại khổ nơi thân và tâm như là sanh, già, bệnh, chết, gần gũi kẻ không ưa, xa lìa người yêu thương, không đạt được cái mình mong muốn, vân vân, là những cái khổ thông thường trong đời sống hằng ngày, được gọi là Khổ Khổ. Trong “Khổ Đề” của Đức Thế Tôn có tám điều đau khổ căn bản. **Thứ nhất là Sanh Khổ.** Nếu con người không có thân thể thì không có cảm giác đau khổ gì cả, nhưng khi có thân thể thì có đủ thứ cảm giác thống khổ. Ngay khi còn trong bụng mẹ, con người đã có ý thức và cảm thọ. Thai nhi cũng cảm thấy sung sướng và đau khổ. Khi mẹ ăn đồ lạnh thì thai nhi cảm như đang bị đóng băng. Khi mẹ ăn đồ nóng, thai nhi cảm như đang bị thiêu đốt, vân vân. Thai nhi sống trong chỗ chật hẹp tối tăm như nhớp hơn lao tù trong chín tháng hay lâu hơn. Lúc mẹ đói thì con phờ phạc, khi mẹ no thì con bị dồn ép khó bề cựa quậy. Vừa lọt lòng đã kêu khóc oa oa. Rồi từ đó khi lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng cắn đốt, chỉ biết kêu khóc mà thôi. Đến ngày chào đời, cả mẹ lẫn con đều khổ. Khi có thai, người mẹ biếng ăn mất ngủ, thường hay nôn mửa và rất ư là mệt mỏi. Vào lúc lâm bồn, người mẹ phải chịu khổ vì hao mòn tinh huyết, và trong vài trường hợp có thể nguy hiểm đến tánh mạng. Tiếng khóc chỉ là một dấu hiệu báo trước một chuỗi dài khổ đau phiền não. Huệ nhãn của Phật thấy rõ những chi tiết ấy, nên ngài xác nhận sanh đã là khổ. Chính vì thế cổ đức có nói:

“Vừa khỏi bào thai lại nhập thai,  
Thánh nhân trông thấy động bi ai!  
Huyền thân xét rõ toàn như nhớp.  
Thoát phá mau về tánh bản lai.”

(Niệm Phật Thập Yếu—Hòa Thượng Thích Thiên Tâm)

**Thứ nhì là Già Khổ** hay nỗi khổ vì tuổi già. Chúng ta khổ đau khi chúng ta đến tuổi già, đó là điều tự nhiên. Khi đến tuổi già, cảm quan con người thường hết nhạy bén; mắt không còn trông rõ nữa, tai không còn thính nữa, lưng đau, chân run, ăn không ngon, trí nhớ không còn linh mẫn, da môi, tóc bạc, răng long, Chúng ta không còn kiểm soát được thân thể của chính mình nữa. Lắm kẻ tuổi già lú lẫn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều như nhớp, con cháu dù thân, cũng sanh nhàm chán. Kiếp người dường như kiếp hoa, luật vô thường chuyển biến khi đã đem đến cho hương sắc, nó cũng đem đến cho vẻ phai tàn. Xét ra cái già thật không



vui chút nào, thân người thật không đáng luyến tiếc chút nào! Vì thế nên Đức Phật bảo già là khổ và Ngài khuyên Phật tử nên tu tập để có khả năng bình thản chịu đựng cái đau khổ của tuổi già. **Thứ ba là Bệnh Khổ** hay nỗi khổ vì bệnh hoạn. Thân thể con người do đất, nước, lửa, gió kết hợp tạm bợ lại mà thành. Một khi tứ đại không hòa hợp, không quân bình là thân bệnh, mà hễ có bệnh là có đau đớn khổ sở. Có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vương phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại xuy. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. **Thứ tư là Tử Khổ** hay nỗi khổ vì cái chết. Có sanh thì phải có chết. Lúc chết thì thân tứ đại phân tán, bị gió nghiệp thổi đi. Cái khổ vì chết quả thật khó mà diễn tả được. Sự khổ trong lúc chết. Tất cả nhân loại đều muốn sanh an nhiên chết tự tại; tuy nhiên, rất ít người đạt được thỏa nguyện. Khi chết phần nhiều sắc thân lại bị bệnh khổ hành hạ đau đớn. Thân đã như thế, tâm thì hãi hùng lo sợ, tham tiếc ruộng vườn của cải, buồn rầu phải lìa bỏ thân quyến, muôn mối dập dồn, quả thật là khổ. Đa phần chúng sanh sanh ra trong tiếng khóc khổ đau và chết đi trong khổ đau gấp bội. Cái chết chẳng ai mời mà nó vẫn đến, và không ai biết nó sẽ đến vào lúc nào. Như trái rơi từ trên cây, có trái non, trái chín hay trái già; cũng vậy, chúng ta chết non, chết lúc tuổi thanh xuân hay chết lúc già. Như mặt trời mọc ở phía Đông và chỉ lặn về phía Tây. Như hoa nở buổi sáng để rồi tàn vào buổi chiều. Đức Phật dạy: “Cái chết không thể tránh được, nó đến với tất cả mọi người chứ không chừa một ai. Chỉ còn cách tu tập để có thể đương đầu với nó bằng sự bình thản hoàn toàn. **Thứ năm là Ái Biệt Ly Khổ** hay nỗi khổ vì thương yêu mà xa lìa. Không ai muốn xa lìa người thân thương; tuy nhiên, đây là điều không tránh được. Người thân chúng ta vẫn phải chết và chúng ta phải xa họ trong khổ đau tuyệt vọng. Cảnh sanh ly tử biệt với người thân yêu quả là khổ. Nếu chúng ta chịu lắng nghe lời Phật dạy “Cảnh đời có hợp có tan” thì đây là dịp tốt cho chúng ta thực tập hạnh “bình thản”. **Thứ sáu là Oán Tắng Hội Khổ** hay cứ mãi gặp người mình không ưa là khổ. Thường thì không có việc gì xảy ra nếu chúng ta làm việc với người tâm đầu ý hợp. Nhưng rất nhiều khi mới gặp mặt người không có nhân duyên mình đã cảm thấy không ưa, nên tìm cách lánh mặt đi chỗ khác. Ngờ đâu tới chỗ khác lại cũng gặp người ấy. Mình càng ghét người ta bao nhiêu thì càng phải đối mặt với họ bấy nhiêu. Đây là một hình thức khổ sở về tâm lý. Phải chịu đựng người mà mình không ưa, người mình ghét, người thường hay chế nhạo phỉ báng và xem thường mình quả là khó; tuy nhiên, chúng ta phải luôn chịu cảnh này trong cuộc sống hằng ngày. Lại có nhiều gia đình bà con họ hàng thường không đồng ý kiến, nên thường có sự tranh cãi giận ghét buồn phiền lẫn nhau. Đó khác nào sự gặp gỡ trong oan gia, thật là khổ! Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta

nên cố gắng chịu đựng, và suy nghĩ rằng có lẽ chúng ta đang gặt hái hậu quả của nghiệp riêng của mình ở quá khứ hay hiện tại. Chúng ta nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc cố gắng vượt qua các trở ngại bằng một số phương tiện khác. **Thứ bảy là Cầu Bất Đắc Khổ** hay mong muốn mà không đạt được là khổ. Mong cầu phát sanh bởi lòng tham, tham mà không được thỏa mãn thì sanh lòng phiền não, đó là khổ đau về mặt tâm lý. Cầu danh, cầu lợi, cầu tiền, cầu sắc, vân vân, mà không được thì khổ. Lòng tham của chúng ta như thùng không đáy. Chúng ta có quá nhiều ham muốn và hy vọng trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không mang lại hạnh phúc, vì chẳng bao lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán với thứ mình đang có và bắt đầu mong muốn thứ khác. Nói tóm lại, chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với cái mình đang có. Người nghèo thì mong được giàu; người giàu mong được giàu hơn; kẻ xấu mong đẹp; người đẹp mong đẹp hơn; người không con mong được có con. Những ước mong này là vô kể, chúng ta không thể nào mãn nguyện đâu. Cho dù chúng ta có đạt được những gì mình mong muốn đi nữa, chúng ta cũng không thấy hạnh phúc. Trước khi có được thì chỉ mong sao có được. Khi đã có được rồi lại lo sợ bị mất nó. Tâm chúng ta không lúc nào an ổn hay hạnh phúc. Chúng ta luôn cảm thấy bất an. Thế nên cầu đắc hay bất đắc đều là khổ. Khi chúng ta mong muốn điều gì đó mà không được toại nguyện thì chúng ta cảm thấy thất vọng buồn thảm. Khi chúng ta mong muốn ai đó sống hay làm việc đúng theo sự mong đợi của mình mà không được thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Khi mong mọi người thích mình mà họ không thích mình cảm thấy bị tổn thương. **Thứ tám là Ngũ Ấm Thanh Suy Khổ** hay sự thăng trầm của năm ấm trong thân thể cũng là khổ. Ngũ ấm tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng là những thứ rất khó hàng phục. Nếu không dụng công thiền định, thật khó lòng cho chúng ta thấy được bản chất giả tạm của ngũ uẩn. Có thân là có bệnh đau hằng ngày. Năm ấm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm thuộc về thân, còn bốn ấm kia thuộc về tâm. Nói một cách đơn giản đây là sự khổ về thân tâm hay sự khổ về sự thanh suy của thân tâm. Điều thứ tám này bao quát bảy điều khổ kể trên: thân chịu sanh, già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, vất vả nhọc nhằn. Tâm thì buồn, giận, lo, thương, trăm điều phiền lụy. Ngày trước Thái Tử Tất Đạt Đa đã dạo chơi bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết. Ngài là bậc trí tuệ thâm sâu, cảm thương đến nỗi khổ của kiếp người, nên đã lìa bỏ hoàng cung tìm phương giải thoát.

Chấm dứt khổ đau phiền não là mục đích quan trọng nhất của đạo Phật. Tuy nhiên không phải học mà chấm dứt được đau khổ, mà người ta phải thực hành bằng kinh nghiệm tự thân của chính mình. Khi chúng ta nói đến chấm dứt khổ đau phiền não trong đạo Phật, chúng ta muốn nói đến chấm dứt đau khổ ngay trong đời này kiếp này chứ không đợi đến một kiếp xa xôi nào. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Niết Bàn theo Phật giáo đơn giản chỉ là nơi không có khổ đau phiền não. Vì vậy nếu chúng ta có thể tu tập tự thân để chấm dứt khổ đau phiền não, là chúng ta đạt được cái mà chúng ta gọi là “Niết Bàn ngay trong kiếp này.” Để chấm dứt khổ đau phiền não, người ta phải từ bỏ sự ham muốn ích kỷ. Giống như lửa sẽ tắt khi không còn nhiên liệu châm vào thêm nữa, vì thế khổ đau sẽ chấm dứt khi không còn những ham muốn ích kỷ nữa. Khi ham muốn ích kỷ bị tận diệt, tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái hoàn toàn an lạc. Chúng ta sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc. Người Phật tử gọi trạng thái này là “Niết Bàn.” Đây là trạng thái hỷ lạc vĩnh cửu, trạng thái hạnh phúc lớn nhất trong đời sống. Bát Chánh Đạo dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau và phiền não được định rõ trong Tứ Diệu Đế là sự trình bày của Đức Phật về cái khổ mà tất cả chúng sanh đều phải trải qua. Nó thường được phân tách làm 3 thành phần chủ yếu: giới, định và tuệ. Một phương cách tương

tự khác cũng giống như con đường này nhưng bắt đầu bằng bố thí. Bố thí làm nền móng cho trì giới và kế tiếp có thể giúp hành giả tiến xa hơn tới những nguyện vọng cao cả. Giới, định, tuệ là cốt lõi của sự tu tập tâm linh trong đạo Phật và không thể tách rời chúng được. Chúng không chỉ thuần túy là những phần phụ trợ với nhau giống như những cuống hoa, nhưng được hòa trộn với nhau giống như “muối trong đại dương” dẫn đến sự so sánh nổi tiếng của Phật giáo.

### ***80. Eight Kinds of Sufferings***

Human beings have countless sufferings. Suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” all mental and bodily sufferings such as birth, aging, disease, death, association with the unloved, dissociation from the loved, not getting what one wants are the ordinary sufferings of daily life and are called Dukkha-Dukkata. In the Four Noble Truths, Sakyamuni Buddha explained the eight basic causes of suffering. ***The first suffering is the Suffering of Birth, or birth is suffering.*** If we did not have bodies, we would not feel pain and suffering. We experience all sorts of physical suffering through our bodies. While still in the womb, human beings already have feelings and consciousness. They also experience pleasure and pain. When the mother eats cold food, the embryo feels as though it were packed in ice. When hot food is ingested, it feels as though it were burning, and so on. During pregnancy, the embryo, living as it is in a small, dark and dirty place; the mother lose her appetite and sleep, she often vomits and feels very weary. At birth, she suffers from hemorrhage or her life may be in danger in some difficult cases. From then on, all it can do is cry when it feels cold, hot, hungry, thirsty, or suffers insect bites. At the moment of birth, both mother and baby suffer. The mother may suffer from hemorrhage or her life may be in danger in some difficult cases. Sakyamuni Buddha in his wisdom saw all this clearly and in detail and therefore, described birth as suffering. The ancient sages had a saying in this regard:

“As soon as sentient beings escape one  
womb, they enter another,  
Seeing this, sages and saints are deeply  
moved to such compassion!  
The illusory body is really full of filth,  
Swiftly escaping from it, we return to our  
Original Nature.”  
(The Pure Land Buddhism in Theory and  
Practice—Most Ven. Thích Thiện Tâm).

***The second suffering is the suffering of old age*** (old age is suffering). We suffer when we are subjected to old age, which is natural. As we reach old age, human beings have diminished their faculties; our eyes cannot see clearly anymore, our ears have lost their acuity, our backs ache easily, our legs tremble, our eating is not easy and pleasurable as before, our memories fail, our skin dries out and wrinkles, hair becomes gray and white, their teeth ache, decay and fall out. We no longer have much control over our body. In old age, many persons become confused and mixed up when eating or dressing or they become

uncontrollable of themselves. Their children and other family members, however close to them, soon grow tired and fed up. The human condition is like that of a flower, ruled by the law of impermanence, which, if it can bring beauty and fragrance, also carries death and decay in its wake. In truth, old age is nothing but suffering and the human body has nothing worth cherishing. For this reason, Sakyamuni Buddha said: old age is suffering! Thus, he advised Buddhists to strive to cultivate so they can bear the sufferings of old age with equanimity. ***The third suffering is the Suffering of Disease*** (sickness) or sickness is suffering. The human body is only a temporary combination of the four elements: earth, water, fire, and wind. Once the four elements are not in balance, we become sick. Sicknesses cause both physical and mental pains and/or sufferings. To have a body is to have disease for the body is open to all kinds of diseases. So the suffering of disease is inevitable. Those with small ailments which have an external source to those dreadful diseases coming from inside. Some people are afflicted with incurable diseases such as cancers or debilitating ailments, such as osteoporosis, etc. In such condition, they not only experience physical pain, they also have to spend large sums of money for treatment. Should they lack the required funds, not only do they suffer, they create additional suffering for their families. The sufferings caused by diseases is more painful than the sufferings due to old age. Let imagine, even the slightest toothache or headache is sometimes unbearable. However, like or dislike, we have no choice but bearing the suffering of sickness. Even the Buddha, a perfect being, who had destroyed all defilements, had to endure physical suffering caused by disease. The Buddha was constantly subjected to headaches. His last illness caused him much physical suffering was a wound in his foot. As a result of Devadatta's hurling a rock to kill him, his foot was wounded by splinter which necessitated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a forest on a couch of leaves on a rough ground, facing fiercing cold winds, he maintained perfect equanimity. In pain and happiness, He lived with a balanced mind. ***The fourth suffering is the Suffering of Death*** or death is suffering. Birth leads inevitably to death. When a person dies, the four elements disperse and his psirit is dragged off by the karmic wind. Death entails undescrivable suffering. All human beings desire an easy birth and a peaceful death; however, very few of us can fulfill these conditions. At the time of death, when the physical body is generally stricken by disease and in great pain. With the body in this state, the mind is panic-stricken, bemoaning the loss of wealth and property, and saddened by the impending separation from loved ones as well as a multitude of similar thoughts. This is indeed suffering. Sentient beings are born with a cry of pain and die with even more pain. The death is unwanted, but it still comes, and nobody knows when it comes. As fruits fall from a tree, ripe or old even so we die in our infancy, prime of mankind, or old age. As the sun rises in the East only to set in the West. As Flowers bloom in the morning to fade in the evening. The Buddha taught: "Death is inevitable. It comes to all without exception; we have to cultivate so that we are able to face it with perfect equanimity." ***The fifth suffering is the Suffering due to separation from loved ones*** (parting with what we love). Parting with what we love is suffering. No one wants to be separated from the loved ones; however, this is inevitable. We still lose our loved ones to the demon of death, leaving them helpless and forsaken. Separation from loved ones, whether in life or through death, is indeed suffering. If we listen to the Buddha's teaching "All association in life must end with separation." Here is a good

opportunity for us to practice “equanimity.” ***The sixth suffering is the suffering due to meeting with the uncongenial*** (meeting with what we hate), or meeting with what we hate is suffering. People who get along well can work together without any conflict. But sometimes we may detest a person and want to get away from him. Yet, no matter where we go, we keep meeting up with him. The more we hate him, the more we run into him. This is also a form of psychological suffering. To endure those to whom we are opposed, whom we hate, who always shadow and slander us and look for a way to harm us is very hard to tolerate; however, we must confront this almost daily in our life. There are many families in which relatives are not of the same mind, and which are constantly beset with disputes, anger and acrimony. This is no different from encountering enemies. This is indeed suffering! Thus, the Buddha advised us to try to bear them, and think this way “perhaps we are reaping the effects of our karma, past or present.” We should try to accommodate ourselves to the new situation or try to overcome the obstacles by some other means. ***The seventh suffering is the suffering due to unfulfilled wishes*** (unattained aims). The suffering of not obtaining what we want. If we seek something, we are greedy for it. If we cannot obtain what we want, we will experience all afflictions and sufferings. That is a kind of psychological suffering. Whether we desire fame, profit, wealth, or sex, if we cannot obtain it, we suffer. Unabling to obtain what we wish is suffering: Our greed is like a container without the bottom. We have so many desires and hopes in our lives. When we want something and are able to get it, this does not often leads to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and begin to want something else. In short, we never feel satisfied with what we have at the very moment. The poor hope to be rich; the rich hope to be richer; the ugly desire for beauty; the beauty desire for beautier; the childless pray for a son or daughter. Such wishes and hopes are innumerable that no way we can fulfill them. Even if we do obtain what we want, we will not feel happy. Before obtaining it, we are anxious to get it. Once we have got it, we constantly worry about losing it. Our mind is never peaceful or happy. We always feel uneasy. Thus, either obtaining what we wish or not obtaining what we wish is a source of suffering. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live or to work up to our expectation and they do not, we feel disappointed. When we want others like us and they don’t, we feel hurt. ***The eighth suffering is the suffering due to the raging aggregates*** (all the ills of the five skandhas). The five skandhas are forms, feeling, thinking, formations, and consciousness. It is very difficult for us to overcome them. If we lack in meditation practices, it is extremely difficult for us to see their temporary nature. All the illnesses of the five skandhas is suffering. To have a body means to experience pain and diseases on a daily basis. Pain and disease also means suffering. The five skandas or aggregates are form, feeling, perception, volition and consciousness. The skandas of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. Simply speaking, this is the suffering of the body and the mind. The suffering of the skandas encompasses the seven kinds of suffering mentioned above. Our physical bodies are subject to birth, old age, disease, death, hunger, thirst, heat, cold and weariness. Our mind, on the other hand, are afflicted by sadness, anger, worry, love, hate and hundreds of other vexations. It once happened that Prince Siddhartha having strolled through the four gates of the city, witnessed the misfortunes of old age, disease and death. Endowed

with profound wisdom, he was touched by the suffering of human condition and left the royal palace to find the way of liberation.

The end of sufferings and affliction is the most important goal of Buddhism; however, this cannot be done through studying, but one must practice with your personal experiences. When we speak of the end of sufferings and afflictions in Buddhism, we mean the end of sufferings and afflictions in this very life, not waiting until a remote life. Sincere Buddhists should always remember that Nirvana in Buddhism is simply a place where there are no sufferings and afflictions. So if we can cultivate ourselves to eliminate sufferings and afflictions, we reach what we call “Nirvana in this very life.” To end sufferings and afflictions, selfish desire must be removed. Just as a fire dies when no fuel is added, so unhappiness will end when the fuel of selfish desire is removed. When selfish desire is completely removed, our mind will be in a state of perfect peace. We shall be happy always. Buddhists call the state in which all suffering is ended “Nirvana”. It is an everlasting state of great joy and peace. It is the greatest happiness in life. The Eightfold Path to the Cessation of Dukkha and afflictions, enumerated in the fourth Noble Truth, is the Buddha’s prescription for the suffering experienced by all beings. It is commonly broken down into three components: morality, concentration and wisdom. Another approach identifies a path beginning with charity, the virtue of giving. Charity or generosity underlines morality or precept, which in turn enables a person to venture into higher aspirations. Morality, concentration and wisdom are the core of Buddhist spiritual training and are inseparably linked. They are not merely appendages to each other like petals of a flower, but are intertwined like “salt in great ocean,” to invoke a famous Buddhist simile.

### ***81. Lậu Hoặc***

Nghĩa tổng quát của Lậu là dột, hay chỗ dột trên nóc nhà làm cho nước mưa chảy vào. Theo Phật giáo, lậu hoặc là phiền não. Bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử, phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Theo Phật giáo Đại Thừa, Lậu Hoặc có những nghĩa sau đây: điều ô uế, sự đồi bại, ham mê, sự mê đắm, nghiện (rượu và thuốc), như bản, vân vân. Hữu lậu là một cái gì tiết ra hay chảy ra khỏi tâm và thường làm hư sự nghiệp hưởng thượng của đời sống Phật giáo; loại bỏ hữu lậu là mục tiêu của việc tu tập. Ngược lại, vô lậu là trạng thái vượt thoát khỏi những ô nhiễm này. Hữu lậu còn là bất cứ thứ gì còn nằm trong phạm trù điều kiện, làm cho ý chí và nghị lực chúng ta hưởng ngoại cầu hình thay vì hướng nội cầu lấy tâm Phật. Theo Thanh Tịnh Đạo, lậu hoặc là từ để chỉ dục tham, hữu tham, tà kiến và vô minh, vì những cấu uế này tiết lậu từ các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ bình chảy, hoặc vì chúng phát sanh những khổ sanh tử. Thứ nhất là bộc lưu, hay cần quét, lừa vào biển hữu, khó vượt qua. Thứ nhì là hệ Phược, hay là không cho phép gỡ ra khỏi một đối tượng, và không gỡ khỏi khổ. Theo Phật giáo, hữu lậu pháp là những pháp có phiền não hoặc làm tăng trưởng phiền não. 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. Có nhiều loại hữu lậu. Sân hận là một loại hữu lậu, tham lam và si mê cũng là những loại hữu lậu. Hữu lậu là căn cội của luân hồi sanh tử, và nguyên nhân của việc chúng ta tiếp tục lăn trôi trong trầm luân sanh tử là vì chúng ta còn nằm trong pháp hữu lậu.

Ngoài ra, trong Phật giáo còn những định nghĩa khác liên quan đến lậu hoặc. Lậu Giới có nghĩa là bỏ bê không giữ gìn giới luật hay phá giới. Lậu Nghiệp có nghĩa là nghiệp của phàm nhân trong dòng sinh tử luân hồi. Lậu Tận có nghĩa là chấm dứt dục vọng phiền não, hay là cạn dòng sinh tử luân hồi. Lậu Tận Chứng Minh có nghĩa là chứng lý Niết Bàn hay chứng thực sự chấm dứt của dòng luân hồi sanh tử và đạt được đạo quả Niết bàn. Lậu Tận Minh có nghĩa là thực chứng lướt thắng dục vọng cám dỗ và sự chấm dứt dòng luân hồi sanh tử. Lậu Tận Thông, một trong lục thông, thần thông hiểu thấu sự chấm dứt dòng luân hồi sanh tử. Lậu Tận Trí có nghĩa là trí huệ của bậc A La Hán (đã dứt bỏ hết phiền não). Lậu Tận Tỳ Kheo có nghĩa là vị Tỳ Kheo đã dứt được dòng luân hồi sanh tử, tức đã chứng quả A La Hán. Lậu Tận Ý Giải có nghĩa là khi dứt bỏ hết phiền não là tâm ý giải thoát, đó là quả vị A La Hán của Tiểu Thừa. Lậu Vĩnh Tân Vô Sở Úy có nghĩa là tin tưởng tuyệt đối nơi Phật là dòng luân hồi sẽ vĩnh viễn chấm dứt.

Có hai loại hoặc căn bản. Thứ nhất là kiến hoặc. Đây là những ảo giác hay cám dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết. Thứ nhì là tư hoặc. Đây là những ảo vọng từ tư tưởng của hạng phàm phu khởi lên từ sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài hay thói quen, như tham, sân, si, vân vân. Bên cạnh đó, còn có lý hoặc và sự hoặc. Theo tông Thiên Thai, có ba loại hoặc. Thứ nhất là kiến, tư hoặc. Sự vật được nhìn thấy và nghĩ tưởng theo ảo vọng từ những nhận xét không hoàn hảo, với những cám dỗ của yêu ghét, vân vân. Muốn loại bỏ những cấu chướng này, người ta phải tuân thủ và hành trì giới luật (mê chấp tướng sanh tử). Thứ nhì là trần sa hoặc. Phiền não và cám dỗ trong lúc cứu độ chúng sanh (mê chấp cứu độ chúng sanh để được vào cõi Niết Bàn). Thứ ba là vô minh hoặc. Phiền não và cám dỗ khởi lên từ chỗ không hiểu chư pháp và thực tánh của chúng. Phiền não khởi lên từ căn bản vô minh làm che lấp mất chân lý. Trong Biệt Giáo và Viên Giáo, Bồ Tát khắc phục vô minh hoặc trong sơ địa (mê chấp về tướng nhị biên). Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có ba nhóm lậu hoặc. Thứ nhất là dục lậu. Say mê về dục lạc trần thế. Thứ nhì là hữu lậu. Sự ham muốn hiện hữu trong một trong những cảnh giới hữu lậu. Thứ ba là vô minh lậu. Sự uế nhiễm trong tâm khởi lên từ sự ngu si. Ngoài ra, có người còn cho rằng có lậu thứ tư là Kiến lậu, là những quan điểm đôi bại. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, có ba lậu hoặc. Đây là những lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sinh tử hay trầm luân. Thứ nhất là Dục Lậu Hoặc, tất cả phiền não trong dục giới, ngoại trừ vô minh. Thứ nhì là Hữu Lậu Hoặc, tất cả phiền não trong sắc giới và vô sắc giới ngoại trừ vô minh. Thứ ba là Vô Minh Lậu Hoặc, tức là vô minh trong tam giới.

Chính vì vậy mà ở trong mỗi niệam chư Bồ Tát đều nhập diệt tận định, sạch hết tất cả hữu lậu, mà chẳng chứng thực tế, cũng chẳng hết thiện căn hữu lậu. Dầu biết tất cả pháp vô lậu, mà biết lậu tận cũng biết lậu diệt. Dầu biết Phật pháp tức thế gian pháp, thế gian pháp tức Phật pháp, mà chẳng ở trong Phật pháp phân biệt thế gian pháp, chẳng ở trong thế gian pháp phân biệt Phật pháp. Tất cả pháp đều nhập pháp giới vì vô sở nhập. Biết tất cả pháp đều không hai vì không biến đổi.

Theo Tỳ Kheo Bồ Đề trong Vi Diệu Pháp, có sáu mươi ba pháp hữu lậu. *Những pháp bất thiện có bốn Lậu Hoặc*: tham dục hay dục lậu, luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn hay hữu lậu, tà kiến hay kiến lậu, và vô minh hay vô minh lậu. *Có bốn loại bạo lưu hay cảnh ngập lụt*: trận lụt của tham dục, trận lụt của sự luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trận lụt của tà kiến, và trận lụt của vô minh. *Bốn thứ trói buộc*: trói buộc vào tham dục, trói buộc vào luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trói buộc vào tà kiến, và trói buộc vào vô minh. *Có bốn thứ thất*

*chặt nơi thân*: thắt chặt vào tham dục, thắt chặt vào sự oán ghét, thắt chặt vào tà kiến (cúng kiến nghi lễ), và thắt chặt vào giáo điều rằng thì là “Chỉ có giáo pháp này mới là chơn lý.”

*Bốn chấp thủ nơi thân*: chấp thủ vào tham dục, chấp thủ vào tà kiến oán hận, chấp thủ vào lễ nghi cúng kiến sai lầm, và chấp thủ vào giáo điều bản ngã, cho rằng có linh hồn trường tồn.

*Sáu triền cái (chướng ngại)*: chướng ngại của tham dục, chướng ngại của sự oán ghét, chướng ngại của hôn trầm đã dưng, chướng ngại của phóng dật lo âu, chướng ngại của sự hoài nghi, và chướng ngại của sự vô minh. Bảy thù miên (tâm tánh ngủ ngầm): luyến ái dục lạc, luyến ái theo kiếp sinh tồn, sân hận, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, và vô minh. Mười thăng thúc hay dây trói buộc, theo Kinh Tạng: luyến ái duyên theo dục lạc, luyến ái duyên theo sắc giới, luyến ái duyên theo vô sắc giới, trói buộc bởi sân hận, trói buộc bởi ngã mạn, trói buộc bởi tà kiến, chấp thủ những lễ nghi cúng kiến sai lầm, trói buộc bởi hoài nghi, trói buộc bởi phóng dật, và trói buộc bởi vô minh. Mười trói buộc, theo Vi Diệu Pháp: trói buộc bởi luyến ái duyên theo dục lạc, luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trói buộc bởi sân hận, trói buộc bởi ngã mạn, trói buộc bởi tà kiến, chấp thủ những lễ nghi cúng kiến sai lầm, trói buộc bởi nghi hoặc, trói buộc bởi đố kỵ ganh ghét, trói buộc bởi tham lam bồn xển (xan tham), và trói buộc bởi vô minh. Mười ô nhiễm: tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn, tà kiến, hôn trầm, phóng dật, và không hổ thẹn tội lỗi.

### **81. Leakage**

General meanings of leaking is an opening on the roof allows rain water to descend through it. In Buddhism, leakage means afflictions. Whatever is in the stream of births and deaths. Conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. According to the Mahayana Buddhism, Asrava has the following meanings: taint, corruption, mania, anfatuation, addiction (to alcohol or drugs), defilement, and so on. Leaking (asrava) is some thing which oozes or flows out of the mind and spoils the upward career of the Buddhist life; to get rid of asrava is the aim of our cultivation. In the contrary, anasrava is a state free from these impurities. Leaking is also anything which serves to divert beings away from inherent Budha-nature. Outflows are so called because they are turning of energy and attention outward rather than inward. According to the Visuddhimagga (The Path of Purification), cankers, a term for greed for sense-desire, greed for becoming, wrong view, and ignorance, because of the exuding of these defilements from unguarded sense-doors like water from cracks in a pot in the sense of constant trickling, or because of their producing the suffering of the round of rebirths. First, the floods are so called in the sense of sweeping away into the ocean of becoming, and in the sense of being hard to cross. Second, the bonds are so called because they do not allow disengagement from an object and disengagement from suffering. Both “Floods” and “bonds” are terms for the “Cankers” already mentioned. According to Buddhism, leakage is the conditioned dharma which produces afflictions (passions and delusions). Whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. There are many kinds of outflows. Anger is an outflow, so are greed and ignorance. Outflows are the root of birth and death, and the reason for us not to end the cycle of birth and death is that we still have outflows.

Besides, in Buddhism there are other definitions that are related to Leaking. Leaking in precepts means to make a leak in the commandments, i.e. break them. Karma of ordinary



rebirth means the deeds of the sinner in the stream of transmigration, which produces his karma. Ending of leakage means the end of the passions or the exhaustion of the stream of transmigration. The assurance of ending of leakage means the assurance or realization that the stream of transmigration is ended and nirvana attained. The realization of ending of leakage means the realization that the stream of transmigration is ended. Another word, Nirvana insight into present mortal sufferings so as to overcome all passions or temptations, or the deliverance of mind from passions. The insight of ending of the leakage means the supernatural insight into the ending of the stream of transmigration, one of the six abhijnas. The wisdom of ending of the leakage means the wisdom of the arhat (all passions and afflictions ended). Ending-of-leakage Bhiksu means the monk who has ended the stream of transmigration, or the arhat. The mind of ending of the leakage means the passions ended and the mind freed, or the state of the arhat. The confidence of ending of the leakage means absolute confidence of Buddha that transmigration would cease forever.

There are two basic aspects of illusion. The first illusion is the illusion connected with views. These are perplexities or illusions and temptations arise from false views or theories. The second illusion is the illusion connected with thoughts. These illusions arise through contact with the world or by habit, such as desire, anger, infatuation, etc. Besides, there are also illusion connected with principles and illusion arising in practice. According to the T'ien-T'ai Sect, there are three delusions. The first illusion is connected with thoughts. Things seen and thought illusions from imperfect perception, with temptation to love, hate, etc., to be rid of these false views and temptations, one must cultivate and observe moral precepts. The second illusion is the illusion connected with affliction. Illusion and temptation through the immense variety of duties in saving others. The third illusion is the illusion connected with ignorance. Illusions and temptations that arise from failure philosophically to understand things in their reality. Illusion arising from primal ignorance which covers and hinders the truth. In the Differentiated Teaching, this illusion is overcome by the bodhisattva from the first stage; in the Perfect Teaching, it is overcome by the Bodhisattva in the first resting-place. According to the Hinayana Buddhism, there are three groups of delusions. The first illusion is the illusion connected with desires (kamasava p). Intoxicant of worldly desires or sensual pleasures. The second illusion is the illusion connected with existence (bhavasava p). The love of existence in one of the conditioned realms. The third illusion is the illusion connected with ignorance (avijjasava p). The defilements of ignorance in mind. Besides, some considers the fourth delusion: the corruption of views. According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), there are three affluences or taints that feed the stream of mortality or transmigration. The first illusion is the illusion connected with desires, or the taint of sensuality. The second illusion is the illusion connected with material or phenomenal existence, or the taint of existence. The third illusion is the illusion connected with ignorance (ignorance of the way of escape), or the taint of ignorance.

For these reasons, from the moment to moment Enlightening Beings enter absorption in extinction and exhaust all contamination, yet they do not experience ultimate reality and do not end roots of goodness with contamination; though they know all things are free from contamination, yet they know the end and extinction of contaminations; though they know the principles of Buddhas are identical to the things of the world, and the things of the world are identical to the principles of Buddhas, yet they do not form notions of worldly things within

the principles of Buddhas, and do not form notions of principles of Buddhas in the things of the world. All things enter the realm of reality because there is nothing entered; they know all things are nondual because there is no change.

According to Bhikkhu Bodhi in *Abhidhamma*, there are sixty-three entities. *There are four taints of the unwholesome*: the taint of sensual desire, the taint of attachment to existence, the taint of wrong views, and the taint of ignorance. *There are four floods*: the flood of sensual desire, the flood of attachment to existence, the flood of wrong views, and the flood of ignorance. *Four bonds*: the bond of sensual desire, the bond of attachment to existence, the bond of wrong views, and the bond of ignorance. *There are four bodily knots or ties*: the bodily knot of covetousness, the bodily knot of ill-will, the bodily knot of adherence to rites and ceremonies, and the bodily knot of dogmatic belief that “This alone is the truth.” *Four bodily clingings*: clinging to sense pleasures, clinging to wrong views, clinging to rites and ceremonies, and clinging to a doctrine of self. *Six hindrances*: the hindrance of sensual desire, the hindrance of ill-will, the hindrance of sloth and torpor, the hindrance of restlessness and worry, the hindrance of doubt, and the hindrance of ignorance. Seven latent dispositions: sensual lust, attachment to existence, aversion, conceit, wrong views, doubt, and ignorance. Ten fetters, according to the Suttanta method: the fetter of sensual lust, attachment to fine-material existence, attachment in immaterial existence, the fetter of aversion, the fetter of conceit, the fetter of wrong views, adherence to rites and ceremonies, the fetter of doubt, the fetter of restlessness, and the fetter of ignorance. Ten fetters, according to the *Abhidhamma*: the fetter of sensual lust, attachment to existence, the fetter of aversion, the fetter of conceit, the fetter of wrong views, adherence to rites and ceremonies, the fetter of doubt, the fetter of envy, the fetter of avarice, and the fetter of ignorance. Ten defilements: the defilement of Greed, the defilement of Hatred, the defilement of Delusion, the defilement of Conceit, the defilement of Wrong views, nghi hoặc: the defilement of Doubt, the defilement of Sloth, the defilement of restlessness, and the defilement of shamelessness.

## ***82. Tu Tập Thêm Thiện Nghiệp***

Thiện nghiệp có thể là đi chùa làm công quả, nhưng thiện nghiệp có thể là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn hay có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Hành giả tu thiền chân thuần nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta nên tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp thiền quán, mà còn tùy thuộc rất nhiều vào những thiện nghiệp đã được chúng ta hoàn thành. Nếu chưa được hoàn toàn giải thoát thì sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Như vậy, hành giả tu thiền phải là người cả đời luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc, và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh những nỗ lực tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

### ***82. Cultivate More Good Deeds***

Good deeds can be going to a temple to do good deeds there, but good deeds can be what we do to make others happier or moraler so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of zen, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the happiness that we did for others. Therefore, a zen practitioner must be the one who always gives the happiness, peace, and mindfulness to others all his life. In other words, beside the effort for meditation, zen practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

### ***83. Thấy Được Bản Chất Thật của Sự Kiêu Mạn***

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Thiền tập giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh, là thứ trí tuệ cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

### ***83. To See the Real Nature of "Pride"***

Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. Zen will help us to possess a genuine wisdom which is necessary for our cultivation. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even

though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

#### ***84. Trạng Thái Đau Khổ của Ganh Tỵ***

Ganh tỵ hay là là tật đố, nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế.

#### ***84. The State of Suffering of "Envy"***

Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

#### ***85. Bản Chất Thật của Sự Hoài Nghi***

Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi là một trong năm chương ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Tuy nhiên, nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự bản

khoản. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

### ***85. The Real Nature of Doubt***

Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt is one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. In fact, one who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. However, doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

### ***86. Bản Chất Thật của Tà Kiến***

Theo đạo Phật, tà kiến không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, là một trong ngũ kiến và thập ác. Kỳ thật, không có sự định nghĩa rành mạch về “tà kiến” trong Phật giáo. Trong thời Đức Phật, chính Ngài đã khẳng định với chúng đệ tử của Ngài rằng: “Cả đến giá trị các lời tuyên bố của chính Như Lai cũng phải được thắc mắc.” Đức Phật tuyên bố không có quyền hành gì về học thuyết của Ngài ngoại trừ kinh nghiệm của chính bản thân của chính Ngài. Tà kiến khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Qua thiền tập, chúng ta thấy sự như thực của vạn hữu, từ đó mà cũng thấy được tà kiến là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Tà kiến nghĩa là niềm tin sai lạc cho rằng trong ngũ uẩn hay những thứ tạo nên cá thể có một linh hồn trường cửu. Tà kiến còn có nghĩa là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là trúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Chấp giữ tà kiến

theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Phật, Pháp, Tăng. Hồ nghi không có những điều trên chưa phải là tà kiến, tuy nhiên, nếu chúng ta bỏ lơ không chịu tham vấn, không chịu tìm học về những vấn đề này để giải quyết những nghi tình ấy thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm ấy.

### ***86. The Real Nature of "Wrong Views"***

In Buddhism, Improper views or Wrong views means not recognizing the doctrine of normal karma. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. In fact, there is no specific definition for the term "wrong views" (micchaditthi) in Buddhism. During the Buddha's time, the Buddha confirmed his disciples that even the validity of the Buddha's own statements could be questioned." The Buddha claimed no authority for his doctrine except his own experience. Perverted (wrong) views or opinions arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Through Zen, we can see that holding wrong views involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining Nirvana. Wrong views mean the false belief that the skandhas, or constituents of personality, contain an immortal soul. False view also means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Holding wrong views in Buddhism involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining nirvana, the existence of the Buddhas, Dharma and Sangha. Doubt about these subjects does not constitute wrong views; however, if we neglect to resolve our doubts by asking questions and investigating these issues, we could later generate wrong views by believing in deceptive doctrines.

### ***87. Chế Ngự Tham Lam- Sân Hận- Đố Kỵ***

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là

chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

### ***87. To Overcome Greed, Anger, and Jealousy***

To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

### ***88. Phóng Dật- Buông Lung***

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 dật 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 nắm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình.

Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú. Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt 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 nhứt. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương nấu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.

### ***88. Heedlessness and Giving Free Rein to One's Emotion***

The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace.

To overcome the heedlessness, before practicing meditation, devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra. One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer 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.

### ***89. Vô Ngã***

Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh



diệt biến đổi, hư nguy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Chữ Anatman trong Phạn ngữ có nghĩa là vô nhân tính, không có thực chất hay vô ngã. Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Đôi khi giáo lý “vô ngã” gây ra bối rối và hiểu lầm. Bất cứ lúc nào chúng ta nói “Tôi đang nói”, hay “Tôi đang đi”, vân vân. Như vậy làm sao chúng ta có thể chối bỏ thực tế của cái “Ta”? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật không bảo chúng ta chối bỏ việc xưng hô “Ta” hay “Tôi”. Chính Đức Phật còn phải dùng một từ nào đó để xưng hô, như từ “Như Lai” chẳng hạn, không cần biết từ này có nghĩa gì, nó vẫn là một từ hay một danh xưng. Khi Đức Phật dạy về “Vô ngã”, Ngài nhấn mạnh đến sự từ bỏ một ý niệm cho rằng “Tôi” là một thực thể thường hằng và không thay đổi. Ngài nói năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) không phải là cái “Ta”, và không có cái “Ta” nào được tìm thấy trong năm uẩn này cả. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận một niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn được người ta gọi là “Ta” vì một thực thể như vậy phải độc lập, phải thường còn, không biến đổi, không hoá chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được. Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đề án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ như bao nhiêu ý niệm khác.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Thân-Tâm-Cảnh đều vô ngã. Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã. Thân vô ngã là thân này hư huyền không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi. Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật. Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyền mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đô thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên. Đức Phật đã dùng cách phân tích sau đây để chứng minh rằng cái “Ta” chẳng bao giờ tìm thấy được ở thân hay trong tâm. Thân không phải là cái “Ta”, vì nếu thân là cái “Ta” thì cái “Ta” phải thường còn, không thay đổi, không tàn tạ, không hư hoại và không chết chóc, cho nên thân không thể là cái “Ta” được. Cái “Ta” không có cái thân theo nghĩa khi nói “Ta” có một cái xe, một cái máy truyền hình vì cái “Ta” không kiểm soát được cái thân. Thân đau yếu, mệt mỏi, giá nua ngược lại những điều mình mong muốn. Bề ngoài của cái thân nhiều khi không theo những ước muốn của mình. Cho nên không thể nào cho rằng cái “Ta” có cái thân. Cái “Ta” không ở trong thân. Nếu ta tìm từ đầu đến chân, chúng ta không thể tìm ra chỗ nào là cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc hay nước bọt. Cái “Ta” không thể tìm thấy bất cứ nơi nào trong thân. hân không ở trong cái “Ta”. Nếu thân ở trong cái “Ta”, cái “Ta” phải được tìm thấy riêng rẽ với thân và tâm, nhưng cái “Ta” chẳng được tìm thấy ở đâu cả. Tâm không phải

là cái “Ta” vì lẽ nó giống như tâm, tâm thay đổi không ngừng và luôn luôn lăng xăng như con vượn. Tâm lúc vui lúc buồn. Cho nên tâm không phải là cái “Ta” vì nó luôn thay đổi. Cái “Ta” không sở hữu cái tâm vì tâm hứng thú hay thất vọng trái với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết một số tư tưởng là thiện và một số là bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo những tư tưởng bất thiện và lạnh lùng với những tư tưởng thiện. Cho nên cái “Ta” không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong tâm. Dù chúng ta cẩn thận tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta hết sức cố gắng tìm trong tình cảm, tư tưởng và sở thích, chúng ta cũng không tìm thấy đâu cái “Ta” ở trong tâm hay trong những trạng thái tinh thần. Tâm cũng không hiện hữu ở trong cái “Ta” vì cái “Ta” nếu nó hiện hữu nó hiện hữu riêng rẽ với tâm và thân, nhưng cái “Ta” như thế chẳng thể tìm thấy ở chỗ nào.

Chúng ta nên chối bỏ ý tưởng về cái “Ta” bởi hai lý do: 1) Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình. 2) Đức Phật dạy: “Hiểu được vô ngã là chìa khóa đi vào đại giác, vì tin vào cái “Ta” là đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là một trong ba loại phiền não chính (tham, sân, si). Một khi nhận biết, hình dung hay quan niệm rằng chúng ta là một thực thể, ngay lập tức chúng ta tạo ra sự ly gián, phân chia giữa mình và người cũng như sự vật quanh mình. Một khi có ý niệm về cái ta, chúng ta sẽ phản ứng với người và sự vật quanh mình bằng cảm tình hay ác cảm. Đó là sự nguy hiểm thật sự của sự tin tưởng vào một cái ta có thật. Chính vì vậy mà sự chối bỏ cái “Ta” chẳng những là chìa khóa chấm dứt khổ đau phiền não, mà nó còn là chìa khóa đi vào cửa đại giác.” Hành giả tu Thiền nên quán “Vô Ngã” trong từng bước chân đi. Hành giả có thể thông hiểu được ba đặc tánh này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, chúng ta sẽ thấy vạn hữu khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, chúng ta sẽ nhận thức được tánh vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

### ***89. Selflessness***

Buddhism teaches that human beings' bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. Anatman in Sanskrit means the impersonality, insubstantiality, or not-self. The doctrine of no-self has

two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). Sometimes, the teaching of “not-self” causes confusion and misunderstanding. Any time we speak, we do say “I am speaking” or “I am talking”, etc. How can we deny the reality of that “I”? Sincere Buddhists should always remember that the Buddha never asked us to reject the use of the name or term “I”. The Buddha himself still use a word “Tatathata” to refer to himself, no matter what is the meaning of the word, it is still a word or a name. When the Buddha taught about “not-self”, he stressed on the rejection of the idea that this name or term “I” stands for a substantial, permanent and changeless reality. The Buddha said that the five aggregates (form, feeling, perception, volition and consciousness) were not the self and that the self was not to be found in them. The Buddha’s rejection of the self is a rejection of the belief in a real, independent, permanent entity that is represented by the name or term “I”, for such a permanent entity would have to be independent, permanent, immutable and impervious to change, but such a permanent entity and/or such a self is nowhere to be found. When Sakyamuni Buddha put forth the notion of “no-self,” he upsets many concepts about life in the universe. He blasted our most firm and widespread conviction, that of a permanent self. Those who understand “not self” know that its function is to overthrow “self,” not to replace it with a new concept of reality. The notion of “not self” is a method, not a goal. If it becomes a concept, it must be destroyed along with all other concepts.

Zen practitioners should always remember about the No-self of “Body-Mind-Environment”. No-Self means that there is no self, no permanent nature per se and that we are not true masters of ourselves. This point, too, is divided into the no-self body, the no-self mind, and the no-self environment. The no-self body means that this body is illusory, not its own master. It cannot be kept eternally young or prevented from decaying and dying. Even gods and immortals can only postpone death for a certain period of time. The no-self of mind refers to the deluded mind of sentient beings, which has no permanent nature. For example, the mind of greed, thoughts of sadness, anger, love, and happiness suddenly arise and then disappear, there is nothing real. No-self of environment means that our surroundings are illusory, passive and subject to birth and decay. Cities and towns are in time replaced by abandoned mounds, mulberry fields soon give way to the open seas, every single thing changes and fluctuates by the second, one landscape disappears and another takes its place.

The Buddha used the following analysis to prove that the self is nowhere to be found either in the body or the mind. The body is not the self, for if the body were the self, the self would be impermanent, would be subject to change, decay, destruction, and death. Hence the body cannot be the self. The self does not possess the body, in the sense that I possess a car or a television, because the self cannot control the body. The body falls ill, gets tired and old against our wishes. The body has an appearance, which often does not agree with our wishes. Hence in no way does the self possess the body. The self does not exist in the body. If we search our bodies from top to bottom, we can find nowhere locate the so-called “Self”. The self is not in the bone or in the blood, in the marrow or in the hair or spittle. The “Self” is nowhere to be found within the body. The body does not exist in the self. For the body to exist in the self, the self would have to be found apart from the body and mind, but the self is nowhere to be found. The mind is not the self because, like the body, the mind is subject to constant change and is agitated like a monkey. The mind is happy one moment and unhappy

the next. Hence the mind is not the self because the mind is constantly changing. The self does not possess the mind because the mind becomes excited or depressed against our wishes. Although we know that certain thoughts are wholesome and certain thoughts unwholesome, the mind pursues unwholesome thoughts and is different toward wholesome thoughts. Hence the self does not possess the mind because the mind acts independently of the self. The self does not exist in the mind. No matter how carefully we search the contents of our minds, no matter how we search our feelings, ideas, and inclinations, we can nowhere find the self in the mind and the mental states. The mind does not exist in the self because again the self would have to exist apart from the mind and body, but such a self is nowhere to be found.

We should reject the idea of a self for two reasons: 1) As long as we still cling to the self, we will always have to defend ourselves, our property, our prestige, opinions, and even our words. But once we give up the belief in an independent and permanent self, we will be able to live with everyone in peace and pleasure. 2) The Buddha taught: “Understanding not-self is a key to great enlightenment for the belief in a self is synonymous with ignorance, and ignorance is the most basic of the three afflictions (greed, anger, and stupidity). Once we identify, imagine, or conceive ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the people and things around us with either attachment or aversion. That’s the real danger of the belief of a self. Thus, the rejection of the self is not only the key of the end of sufferings and afflictions, but it is also a key to the entrance of the great enlightenment.” Zen Practitioners should contemplate “No-self” in every step. Zen practitioners can comprehend these three characteristics by observing closely the mere lifting of the foot and the awareness of the lifting of the foot. By paying close attention to the movements, we see things arising and disappearing, and consequently we see for ourselves the impermanent, unsatisfactory, and non-self nature of all conditioned phenomena.

### ***90. Bản Chất Vô Ngã- Vô Thường Của Vạn Hữu***

Để thông triệt bản chất vô ngã của vạn hữu, hành giả cần phải quán chiếu mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư nguy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo

tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

### ***90. The Selflessness-Impermanence of All Things***

To understand thoroughly the impermanence of all things, Zen practitioners should contemplate that all things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. Buddhism teaches that human beings' bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death.

### ***91. Vô Minh***

Từ Bắc Phạn 'Avidya' có nghĩa là "Vô Minh." Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sinh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô

minh” coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

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

Trong nhà Thiền, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trược này, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: “Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của ngươi rồi”. Người tu tập thiền quán nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạc theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành.

## 91. Ignorance

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

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

In Zen, ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not developed our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but "ignorance." In order to eliminate "ignorance," you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also

thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, “Mara! I see you.” Zen practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say ‘ignorance’ is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist.

## ***92. Kiếp Nhân Sinh***

Kiếp sống hiện tại do Ái và Thủ (Tanha-Upadana) của kiếp quá khứ tạo thành. Ái và Thủ những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sinh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn. Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu (Dhammapada 135). Theo sinh học hiện đại, đời sống mới của con người bắt đầu ngay trong khoảnh khắc kỳ diệu. Khi một tế bào tinh trùng của người cha kết hợp với tế bào hay noãn bào của người mẹ. Đây là khoảnh khắc tái sinh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên, Phật giáo nói đến yếu tố thứ ba được xem là thuần túy tinh thần. Theo Kinh Mahatanhasamkhaya trong Trung Bộ Kinh, do sự kết hợp của 3 yếu tố mà sự thụ thai xảy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, và chúng sanh sẽ tái sinh không hiện diện, thì một mầm sống không được gieo vào, nghĩa là bào thai không thành hình. Nếu cha mẹ giao hợp đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, nhưng không có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc đó cũng không có sự thụ thai. Nếu cha mẹ giao hợp với nhau đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ và có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc ấy mầm sống đã được gieo vào bào thai thành hình. Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ cho thức tái sinh. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sinh này không phải là một “tự ngã” hay “linh hồn” hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác. Thức cũng phát sanh do các duyên. Ngoài duyên không thể có thức sanh khởi.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”, cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ. Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm



năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự sanh và diệt (udaya-vaya) liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương vậy. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc bất thiện của nó.

“Mạng sống mong manh, Cái chết là chắc chắn”. Đây là một câu nói nổi tiếng trong Phật Giáo. Nếu chúng ta luôn biết rằng cái chết là chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người rồi sẽ phải kinh qua, thì chúng ta sẽ không còn sợ hãi trước cái chết. Tuy nhiên, tất cả chúng ta ai cũng sợ chết vì chúng ta không nghĩ về sự tất yếu của nó. Trái lại, chúng ta thích chấp thủ vào đời sống và từ đó phát sinh ra đủ thứ tham chấp. Theo Tăng sĩ người Đức Nyanatiloka kể lại lời của Visuddhi-Magga như sau: “Các thực thể chỉ có một khoảnh khắc rất ngắn để sống, ngang với thời gian của một tia chớp. Khi thời gian đó kết thúc thì thực thể ấy tiêu tan. Thế là thực thể của quá khứ đã chết, không còn đang sống và cũng không sống lại được trong hiện tại hay tương lai. Thực thể trong hiện tại không sống trong quá khứ, nó đang sống trong khoảng khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau này. Một thực thể trong tương lai. Thật vậy, cuộc đời là một giấc mơ dài. Ngay cả sau giấc ngủ, khi chúng ta thức dậy, có cái gì khác nhau giữa giấc mơ mình có đêm qua và những tháng ngày thơ ấu của mình đâu? Chúng ta có cảm giác thấy rằng chúng ta đang tái sinh mỗi buổi sáng sau giấc ngủ hay có cảm giác đang tái sinh trong từng khoảnh khắc sau hơi thở. Như vậy không có một cái “Ta” thật sự nào trong những cái tái sinh mà mình có ấy không? Chắc chắn là không! Kỳ thật, chúng ta đang biến đổi vô tận. Và chúng ta biết chúng ta là các niệm đang được hiển lộ, thế thôi!

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. Tuy nhiên, 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 gây dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mạng 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, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 38, Đức Phật hỏi một vị Sa Môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?” Vị Sa Môn đáp: “Bạch Thế tôn, trong vài ngày.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật hỏi một Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một bữa ăn.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật lại hỏi một vị khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một hơi thở.” Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo.” Đức Phật đã nhiều lần dạy: “Mạng sống con người trong hơi thở, thở ra mà không thở vào là đã mạng một và bước sang kiếp khác”. Thật vậy, cuộc sống của chúng ta khác nào hơi thở ra thở vào, giống như lá sinh ra trên cành rồi rụng xuống. Ngày xưa tại các chùa, những chú tiểu phải cùng nhau quét lá ở lối đi và sân chùa. Quét xong đàng này, đàng kia lá đã tràn ngập, quét đến cuối đường thì đầu đường lá đã phủ đầy những chỗ họ vừa quét xong. Khi hiểu được bài học lá rụng, chúng ta có thể quét sạch lối đi hằng ngày và gạt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi này.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Được sinh làm người là khó, được sống còn là khó, được nghe Chánh pháp là khó, được gặp Phật ra đời là khó (182). “Mùa mưa ta ở đây, đông hạ ta cũng ở đây,” đấy là tâm tưởng của hạng người ngu si, không tự giác những gì nguy hiểm (286). Người đắm yêu con cái và súc vật thì tâm thường mê hoặc, nên bị tử thần bắt đi như xóm làng đang say ngủ bị cơn nước lũ lôi cuốn mà không hay (287). Một khi tử thần đã đến, chẳng có thân thuộc nào có thể thế thay, dù cha con thân thích chẳng làm sao cứu hộ (288).” Vì vậy, Đức Phật dạy tiếp: “Sống trăm tuổi mà phá giới và buông lung, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà trì giới, tu thiền định (110). Sống trăm tuổi mà thiếu trí huệ, không tu thiền, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà đủ trí, tu thiền định (111). Sống trăm tuổi mà giải đãi không tinh tấn, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà hăng hái tinh cần (112). Sống trăm tuổi mà không thấy pháp vô thường sinh diệt, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp sinh diệt vô thường (113). Sống trăm tuổi mà không thấy đạo tịch tịnh vô vi, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy đạo tịch tịnh vô vi (114). Sống trăm tuổi mà không thấy pháp tối thượng, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp tối thượng (115).”

## ***92. Human's Life***

The present birth is brought about by the craving and clinging karma-volition (*tanha-upadana*) of past births, and the craving and clinging acts of will of the present birth bring about future rebirth. According to Buddhism, it is this karma-volition that divides beings into high and low. According the *Dhammapada* (135), beings are heirs of their deeds; bearers of their deeds, and their deeds are the womb out of which they spring, and through their deeds alone they must change for the better, remark themselves, and win liberation from ill. According to modern biology, a new human life begins in that miraculous instant when a sperm cell from the father merges with an egg cell or ovum within the mother. This is the moment of birth. Science speaks of only these two physical common factors. Buddhism, however, speaks of a third factors which is purely mental. According to the *Mahatanhasamkhaya-sutta* in *Majjhima Nikaya*, by the conjunction of three factors does conception take place. If mother and father come together, but it is not the mother's proper season, and the being to be reborn (*gandhabba*) does not present itself, a germ of life is not planted. If the parents come together, and it is the mother's proper season, but the being to be

reborn is not present, then there is no conception. If the mother and father come together, and it is the mother's proper season and the being to be reborn is also present, then a germ of life is planted there. The third factor is simply a term for the rebirth consciousness (patisandhi-vinnana). It should be clearly understood that this rebirth consciousness is not a "self" or a "soul" or an "ego-entity" that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is also generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness.

According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path", life according to Buddhism is suffering; suffering dominates all life. It is the fundamental problem of life. The world is suffering and afflicted, no being is free from this bond of misery and this is a universal truth that no sensible man who sees things in their proper perspective can deny. The recognition of this universal fact, however, is not total denial of pleasure or happiness. The Buddha, the Lord over suffering, never denied happiness in life when he spoke of the universality of suffering. The psycho-physical organism of the body undergoes incessant change, creates new psycho-physical processes every instant and thus preserves the potentiality for future organic processes, and leaves the gap between one moment and the next. We live and die every moment of our lives. It is merely a coming into being and passing away, a rise and fall (udaya-vaya), like the waves of the sea. This change of continuity, the psycho-physical process, which is patent to us this life does not cease at death but continues incessantly. It is the dynamic mind-flux that is known as will, thirst, desire, or craving which constitutes karmic energy. This mighty force, this will to live, keeps life going. According to Buddhism, it is not only human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad.

"Life is uncertain, death is certain." This is a well-known saying in Buddhism. Knowing fully well that death is certain and is the natural phenomenon that everyone has to face, we should not be afraid of death. Yet all of us fear death because we do not think of its inevitability. We like to cling to our life and body and develop too much craving and attachment. A German monk named Nyanatiloka, reiterated the momentariness of existence from Visuddhi-Magga as follows: "All beings have only a very short instant to live, only so long as a moment of a slash of a lightning. When this is extinguished, the being is also extinguished. The beings of the last moment is now no longer living, and does not live now or will not live again later. The being of the present moment did not live previously, lives just now, but later will not live any more. The being of the future has not lived yet in the past, does not yet live now, and will only live later." In fact, this life is a long dream. Even when we wake up after our night sleep, is there any difference among the dreams we had last night and the years of our childhood? We feel that we are reincarnating every morning after the sleep or we feel that we are reincarnating every moment after the breath. Thus, is there any real us in this process of reincarnation? Surely, not at all! As a matter of fact, we have been changing endlessly. And we know we are the thoughts being manifested. That's all!

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. However, of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your

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

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 38, the Buddha asked a Sramana: "How long is the human lifespan?" He replied: "A few days." The Buddha said: "You have not yet understood the Way." The Buddha asked another Sramana: "How long is the human lifespan?" The other replied: "The space of a meal." The Buddha said: "You still have not yet understood the Way." The Buddha then asked another Sramana: "How long is the human lifespan?" The last one replied: "The length of a single breath." The Buddha said: "Excellent! You understand the Way." The Buddha taught on many occasions: "Human life is only as long as one breath, for breathing out (exhaling) without breathing (inhaling) means we have already died and stepped over into a new lifetime." In fact, our lives are like the breath, or like the growing and falling leaves. In the old days, at temples, the novices always must sweep falling leaves together on the open grounds and walkways of the monasteries. The leaves fall, the novices sweep, and yet, even while the sweeping continues and the near end of a long path is being clear, the novices can look back to the far end they have already swept and see a new scattering of leaves already starting to cover their work. When we can really understand about falling leaves, we can sweep the paths every day and have great happiness in our lives on this changing earth.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "It is difficult to obtain birth as a human being; it is difficult to have a life of mortals; it is difficult to hear the Correct Law; it is even rare to meet the Buddha (Dharmapada 182). Here I shall live in the rainy season, here in the winter and the summer. These are the words of the fool. He fails to realize the danger (of his final destination) (Dharmapada 286). Death descends and carries away that man of drowsy mind greedy for children and cattle, just like flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 287). Nothing can be saved, nor sons, nor a father, nor even relatives; there is no help from kinsmen can save a man from death (Dharmapada 288)." Thus, the Buddha continued to teach: "To live a hundred years, immoral and uncontrolled, is no better than a single-day life of being moral and meditative (Dharmapada 110). To live a hundred years

without wisdom and control, is no better than a single-day life of being wise and meditative (Dharmapada 111). To live a hundred years, idle and inactive, is no better than a single-day life of intense effort (Dharmapada 112). To live a hundred years without comprehending how all things rise and pass away, is no better than a single-day life of seeing beginning and end of all things (Dharmapada 113). To live a hundred years without seeing the immortal state, is no better than a single-day life of one who sees the deathless state (nirvana) (Dharmapada 114). To live a hundred years without seeing the Supreme Truth, is no better than a single-day life of someone who see the highest law (Dharmapada 115).”

### ***93. Thế Giới Ngày Nay***

Thế giới ngày nay không còn giống như thế giới của nửa thế kỷ về trước nữa. Những quan niệm về tốt xấu đã thay đổi nhanh chóng, những thái độ đối với cái hợp đạo lý và không hợp với đạo lý cũng đã khác đi, và cái nhìn chung vào con người và sự vật cũng trở nên khác biệt. Chúng ta đang sống trong một thời đại vội vã, gấp rút và nhanh chóng. Căng thẳng bất cứ nơi đâu. Nếu bạn đứng ở một góc đường nhộn nhịp và nhìn kỹ sắc mặt của những người qua lại một cách vội vã, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn những người ấy có vẻ lảng xảng, lộn xộn, và nghĩ ngợi lo âu, chứ không có mấy người thoải mái. Họ mang theo với họ một bầu không khí căng thẳng. Họ là hình ảnh của sự vội vã lo âu. Hiếm khi chúng ta tìm được một hình ảnh an tịnh, bình thản và thoải mái trên những gương mặt của họ. Đó là thế giới hiện đại. Đặc điểm của thế giới ngày nay là hối hả vô trật tự, đưa đến những quyết định nhanh chóng và những hành động thiếu thận trọng. Vài người la to nói lớn trong khi có thể nói một cách bình thường được và người khác thì nóng nảy kích thích thốt ra những lời lẽ giận dữ rồi hết hơi khi câu chuyện kết thúc. Trên phương diện tâm lý mà nói thì bất cứ sự kích thích nào cũng đưa tới sự căng thẳng thần kinh và đẩy mạnh các hoạt động trong cơ thể. Không phải là hiếm khi một người lái xe bực dọc khi thấy đèn xanh hóa ra vàng. Người có tánh lo âu xem những việc nhỏ nhặt như vậy là một khủng hoảng hay một mối đe dọa. Kết quả là con người trở nên lo âu và không có hạnh phúc. Một đặc điểm khác nữa của thế giới ngày nay là sự ồn ào. Người ta nói “âm nhạc có sức hấp dẫn,” nhưng ngày nay, ngay cả đến âm nhạc cũng không làm vừa ý nhiều người nếu nó không ồn ào náo nhiệt. Đối với những người ấy, tiếng ồn càng to thì càng có tính cách âm nhạc nhiều hơn. Những ai trong chúng ta đang sống trong các thành phố lớn không còn thì giờ để nghĩ đến tiếng ồn ào. Cuộc sống của chúng ta đã bị nó điều kiện hóa. Chúng ta trở nên rất quen thuộc với tiếng ồn ào. Sự ồn ào nhộn nhịp và căng thẳng ấy phương hại nhiều đến sức khỏe của chúng ta và gây những chứng bệnh như đau tim, ung thư, lở loét, thần kinh và mất ngủ. Phần lớn những chứng bệnh của chúng ta phát sanh do những trạng thái bản khoán, phiền muộn, sầu não về đời sống kinh tế. Những chấn động thần kinh trong cuộc sống hiện đại và luôn luôn bị kích thích, không yên nghỉ.

Thần kinh càng mệt mỏi càng làm cho đời sống căng thẳng đẩy mạnh đưa đến kích thích quá độ. Chuyện thường xảy ra là sau một ngày làm việc người ta trở về nhà với tâm thần mệt mỏi. Do đó sự chú tâm kém đi và có làm công việc gì bằng tay chân hay trí óc cũng không có công hiệu. Người ta dễ bị kích động và nhanh chóng tìm lỗi hay kiếm chuyện gây gổ với người khác. Bao nhiêu chuyện đồn dập quay trở vào bên trong làm cho người ta đau

đơn, áp huyết tăng cao và mất ngủ. Những triệu chứng thần kinh mệt mỏi ấy rõ ràng cho thấy rằng tâm của con người trong thế giới hôm nay cần phải được an nghỉ, một sự an nghỉ có phẩm chất cao. Nhu cầu tiên quyết cho sự lành mạnh của nhân tâm trong thế giới ngày nay— A requisite to mental hygiene for human beings in the modern world: Chúng ta nên để ý rằng rút lui cái tâm ra khỏi cuộc sống bận rộn và phiền toái ở đời là nhu cầu tiên quyết cho sự lành mạnh của tâm. Mỗi khi chúng ta có được cơ hội chúng ta nên cố gắng thoát ra khỏi thành phố để ngồi yên lại trầm tư mặc niệm, gọi đó là “Du Già,” chú niệm, hoặc hành thiền. Chúng ta hãy tập giữ im lặng. Im lặng đem lại rất nhiều lợi lạc. Nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, lảng xăng mới là mạnh mẽ, nghĩ như vậy là sai lầm. Im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói ấy có lợi ích hơn là im lặng. Chính trong sự im lặng mà người ta rèn đúc được những năng lực vĩ đại nhất. Giữ im lặng là tối trọng yếu. Khi hành thiền chúng ta phải tuyệt đối giữ im lặng.

Chính vì thế mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Người nào xem thế gian này như bọt nước, như ảo ảnh thì sẽ chấm dứt mọi đau khổ và chẳng còn sợ thần chết kéo lôi (170). Giả sử thế gian này có được trang hoàng lộng lẫy như chiếc xe của vua đi nữa, thì trong số người đến xem, chỉ người ngu mới tham đắm, chứ kẻ trí nào hề bận tâm (171). Người nào trước buồng lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù (172). Người nào trước làm ác sau lại làm lành, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù (173). Như chim thoát khỏi lưới, chẳng mấy con bay thẳng lên trời cao, trong thế gian này mù mịt chẳng mấy người sáng suốt trông thấy cao xa (174).”

### ***93. Modern World***

The world today is not what it was half a century ago. Ideas of good and bad are fast changing, attitudes toward moral and immoral conduct are different and the general outlook on men and things is also very different. We are living in an age of rush and speed. It is tension, tension everywhere. If you stand at the corner of a busy street and scan the faces of the people hurrying feverishly by, you will notice that most of them are restless. They carry with them an atmosphere of stress. They are most pictures of rush and worry. Rarely will you find a picture of calm, content and repose in any of these faces. Such is the modern world. The world of today is characterized by inordinate haste leading to quick decisions and imprudent actions. Some shout when they could speak in normal tones and other talk excitedly at a forced pitch for long periods and finish a conversation almost exhausted. Any kind of excitement is a stress in the psychologist's sense of the word, and stress causes the speeding up of bodily processes. It is not seldom that a person driving a vehicle gets agitated on seeing the green color of the traffic lights giving place to amber. The anxious man regards even a minor event as if it were a crisis or a threat. As a result man is worried and unhappy. Another feature of the modern world is its noisiness. “Music hatch charms,” they say, but today, even such music is not agreeable to many if there is no noise; louder the noise greater is the music to them. Those of us who live in big cities have no time to think of the noise, we are conditioned by it and accustomed to it. This noise, this stress, and strain have done much damage by way of ailments: heart disease, cancer, ulcers, nervous tension and insomnia.

Most of our illnesses are caused by psychological anxiety states, the nervous tension of modern life, economic distress and emotional unrest.

Nervous exhaustion in man is increasing with the speeding up of life leading to delirious excitement. People often return home after work showing signs of nervous exhaustion. As a consequence, man's concentration is weakened and mental and physical efficiency is lowered. Man becomes easily irritated and is quick to find fault and pick a quarrel. He becomes morbidly introspective and experiences aches and pains and suffers from hypertension and sleeplessness. These symptoms of nervous exhaustion clearly show that modern man's mind and body require rest, rest of a high quality. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from business of life is a requisite to mental hygiene. Whenever you get an opportunity try to be away from the town and engage yourself in quiet contemplation, call it "yoga," Concentration or meditation. Learn to observe the silence. Silence does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. The greatest creative energy works in silence. Observing silence is important. We absolutely do that in our meditation.

Thus in the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Look upon the world as one would look upon a bubble, just as one would look upon a mirage. If a man thus looks down upon the world, the king of death does not see him (Dharmapada 170). Supposed this world is like a brilliantly ornamented royal chariot; the foolish are immersed in it, but the wise do not attach to it (Dharmapada 171). Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds (Dharmapada 172). Whoever was formerly heedless and afterwards does good deeds; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds (Dharmapada 173). This work is so dark that only a few can see it clearly, like birds escape from a net but very few of them fly up straight (Dharmapada 174)."

#### ***94. Lão Bệnh Tử***

Sự nhận biết về lão bệnh tử của Thái Tử Sĩ Đạt Đa đến với Ngài khi tuổi Ngài hãy còn rất trẻ. Nhân một hôm được phép vua cha đi du ngoạn ngoại thành. Nhưng khi vừa ra khỏi cửa Đông chẳng bao xa thì Ngài đã nhìn thấy một ông lão lưng còng, tóc bạc, vai trần, bước đi khó khăn như muốn bị gió thổi, trông thật tội nghiệp. Thái tử lập tức xuống khỏi kiệu voi, đến bên ông lão, hỏi han thân thiết. Chẳng ngờ ông lão bị điếc, răng cổ chẳng còn cái nào. Nghe ông lão nói cô đơn và con cái không chịu chăm sóc. Thái tử động lòng muốn dưỡng nuôi ông lão, nhưng ông lão chỉ yêu cầu Ngài cho trở lại tuổi thanh xuân trẻ mãi không già. Nghe xong, Thái tử chỉ im lặng thở dài, không nói, rồi ra lệnh cho đoàn tùy tùng xa giá hồi cung. Vài hôm sau, Thái tử và đoàn tùy tùng đi về phía cửa Tây. Dù nhà vua đã ra lệnh dọn dẹp sạch sẽ, người bệnh người nghèo không được ra đường, nhưng vừa ra khỏi cửa Tây không xa là đã nhìn thấy một người bệnh sắp chết đang nằm rên bên vệ đường, thân gầy bụng to. Thái tử bèn hỏi một người trong đám tùy tùng: "Người này sao đến nỗi như vậy?" Người hầu không dám dấu diếm sự thật, đáp rằng: "Người này bệnh vì cơ thể không được điều hòa. Bất luận giàu nghèo, sang hèn, có thân là có bệnh khổ." Nghe câu này, trong lòng

Thái tử run sợ và bất an. Ngài bèn ra lệnh cho đoàn trở về cung. Sau khi về cung, Thái tử buồn bã suốt ngày. Ngài nghĩ tại sao con người lại già, lại bệnh? Với những thứ xa hoa trong cung điện, Thái tử không biết phải làm thế nào để làm vơi đi nỗi thống khổ của thần dân và làm thế nào để mọi người có cuộc sống an vui hơn. Nhà vua biết Thái tử không vui, nhưng cho rằng đây là việc ngẫu nhiên. Vì thế một mặt vua khuyên Thái tử tiếp tục viếng cảnh, mặt khác hạ chỉ cho thần dân cố gắng đừng cho Thái tử gặp cảnh không vui trên đường, lại ra lệnh cho Đề Bà Đạt Đa cùng đi chuyến này với Thái tử vì Đề Bà giỏi cung tên võ nghệ có thể làm cho Thái tử cảm thấy mạnh dạn hơn. Nhưng khởi hành chưa được bao lâu, thì đã gặp ngay một đám tang làm kẹt đường xe của Thái tử. Những người đàn ông thì buồn bã, còn đàn bà thì kêu khóc một cách thảm thương. Thái tử bảo Đề Bà Đạt Đa: “Thôi ta về đi.” Đề Bà cười Thái tử sợ người chết, thật đúng là “Thái tử nhu nhược.” Thái tử nghĩ: “Đề Bà Đạt Đa cười kẻ khác, nhưng trên thế giới, không có ai có thể không chết, chỉ có thời gian sau trước mà thôi.” Nghĩ vậy Thái tử chẳng còn lòng dạ nào tiếp tục ngắm cảnh nữa, nên Ngài lặng lẽ trở về cung. Những lần Thái tử ra ngoài ngoạn cảnh, đều là đi vui về buồn. Từ đó ngày ngày Thái tử ủ dột, lặng lẽ ít nói. Tuy bên mình là vợ đẹp con ngoan, cũng không làm cho Thái tử bớt u hoài. Những hình ảnh của các cảnh người già, người bệnh và người chết luôn ám ảnh trong đầu Thái tử. Ngài nghĩ rồi đây vợ đẹp con ngoan của ta cũng không thể nào thoát khỏi cái vòng lão bệnh tử này. Trong trí Ngài, cuộc sống con người hư ảo không thật như hoa trong không trung hay như trăng trong nước vậy thôi. Một hôm khác trong khi đang ở trong vườn thượng uyển, Thái tử trông thấy đàn cá đang xâu xé nhau dưới ao, cá lớn ăn cá bé, cá bé ăn tôm; từ đó ngài quán tưởng đến chúng sanh, vì sinh tồn mà mạnh hiếp yếu, vì tư lợi mà phát động chiến tranh, có thể có cách nào ngăn chặn những việc như vậy không? Rượu ngon, gái đẹp, ca múa đều không làm cho Thái tử hứng thú. Ngài luôn bị ám ảnh bởi những vấn đề vô thường như già, bệnh, chết, vân vân. Ngài nghĩ mục đích chủ yếu đầu tiên của con người là phải tìm kiếm ra phương pháp và con đường giải thoát những thống khổ của nhân sinh. Đây là lý do tại sao Thái tử trẻ từ bỏ vợ đẹp con ngoan và cuộc sống xa hoa để trở thành một khất sĩ không nhà.

#### ***94. Old Age-Sickness-Death***

Prince Siddhartha's perception of the old age, sickness and death happened when he was very young. One day, with the permission from the King, Prince Siddhartha and his attendants set out a tour around the capital city. However, after exiting the East Gate not long, he saw a hunch-back old man with white hair and bare shoulders. The man was limping along very feebly and look pitiful, as if he could easily be blown away just by a slight gust of wind. The Prince immediately dismounted from the elephant, walked to the old man, and spoke to him in a caring manner. It turned out that the old man was deaf, with not even one tooth in his mouth. He was lonely and unprovided for because his children refused to support him. This aroused the Prince's sympathy who offered to support the the old man through his old age, but the old man only asked the Prince to help bring back his rejuvenation and longevity instead. Hearing this, the Prince was speechless, sighted and instructed his attendants to return to the palace. A few days later, the Prince and his attendants toured the West Gate. Even though the King already ordered the area to be cleaned, and the sick and the poor were not allowed to stay outdoors, but not long after they set out, the Prince saw a sick man lying



by the roadside on the verge of dying. He had a thin body and a bloated belly, and he was moaning. The Prince asked one of his attendants: “Why would the man become like this?” The attendant dared not to conceal the truth, he replied: “This is a sick man. He catches illness because his body is in disorder. Whether rich or poor, noble or lower classes, all have the body that is subject to disease and pain.” On hearing these words, the Prince felt ill and disturbed. He gave the order to return to the palace. After returning to the palace, the Prince was unhappy all day long. He was wondering why people would turn old and would contract diseases. With all the luxuries he had, he did not know how to alleviate the suffering of the masses and how to make them live in more comfort. The King was aware of the unhappiness of his son, but considered this a minor incident. He persuaded the Prince to continue on another tour. This time he decreed that all the people of the kingdom should help avoid any unpleasant encounters. The king even ordered Devadatta to accompany the Prince, as he believed Devadatta was excellent in archery and martial arts, which could help the Prince muster more courage. Not long after setting out of the South Gate, they accidentally came upon a funeral procession which blocked the way of the Prince’s carriage. The men who walked in front looked sad, while all the women were crying miserably. The Prince told Devadatta: “Let’s return to the palace.” Devadatta laughed at the Prince for his being afraid of dead people and said: “the true coward Prince.” The Prince thought, “Although Devadatta laugh at others, no one in the world could stay alive forever. It is only a matter of time before he joins the procession of the dead.” He was then in no mood to appreciate the scenery along the way. So he returned to the palace in total silence. In all these tours, the Prince always set out in high spirits but returned in a somber mood. Since then he remained silent and unhappy despite the fact that his beautiful wife and his good son were always by his side. Images of the old, the sick and the dead constantly haunted the mind of the Prince. He thought that even his beautiful wife and baby son could not escape from the cycle of old age, sickness and death. In his mind, human life was illusionary and unreal, like images of flowers in the air or the moon in the water. Another day while in the royal garden, the Prince observed the fish in the pond fighting among themselves for food, with the big fish eating the small and the small fish eating the shrimps. This was the fight for survival among living creatures with the strong preying on the weak. As for humans, they waged wars out of selfishness. The Prince was contemplating on its origin and how to stop it. Wine, women and songs could not arouse the interest of the Prince who was puzzled by the problems of old age, sickness, death, and impermanence. He wanted to seek out ways and means of emancipation from the sufferings of life. To him, this was the most important goal to achieve in human life. That was why the young Prince left his beautiful wife, baby son, and the luxurious life to become a homeless mendicant.

### ***95. Ma Chương***

“Mara” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “ma.” Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức,

giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “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. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, 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” 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. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; những người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”

Ma chướng có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quẩn lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác. Ngoài ra, còn có những loại ma chướng khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cưỡi voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bầy quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghiếc, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng thứ sáu của trời Lục Dục. Loại ma này có phước báo, hưởng sự vui mầu nhiệm cao tột của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền

phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thân thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

Ma chướng cũng có thể là phiền não ma chỉ cho các phiền não 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. Phạm 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 não. 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 não, 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 não là hư huyền, xao động, nóng bức, trói buộc, tối tăm, chỉ làm khổ cho người và mình. Dứt phiền não, 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 não. Phiền não 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 ngạch 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 khuyến rước trộm vào nhà vậy.

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm não loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rỗng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trở nể biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tương tự như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chướng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không chừng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người

tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma chướng.” Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười điều bị ma nhiếp trì của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát rời bỏ được mười điều ma nhiếp trì này thời được mười điều chư Phật nhiếp trì. Thứ nhất là tâm lưới biếng. Thứ nhì là chí nguyện hèn kém. Thứ ba là nơi công hạnh chút ít lại cho là đủ. Thứ tư là lãnh thọ một hạnh, từ chối những hạnh khác. Thứ năm là chẳng phát đại nguyện. Thứ sáu là thích nơi tịch diệt, dứt trừ phiền não, nên quên mất Bồ Đề tâm. Thứ bảy là dứt hẳn sanh tử. Thứ tám là bỏ hạnh Bồ Tát. Thứ chín là chẳng giáo hóa chúng sanh. Thứ mười là nghi báng chánh pháp.

Hành giả tu thiền luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chướng. Hành giả tu thiền luôn nhớ hai loại ma là nội ma và ngoại ma này. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thối thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chỉ sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma. 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.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. 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 Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Bậc Thiền sĩ phải đủ năm điều kiện sau đây. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lạ lùng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn.

### ***95. Demonic Obstructions***

A Sanskrit term for “demon.” Mara, an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. These are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. “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. “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. In Zen, mara is any delusion or force of distraction. “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. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to regress 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. In the Nipata Sutta, the Buddha told Mara: “Sensual pleasures are your first army; discontent your second; your third is hunger and thirst; the fourth is called craving; sloth and torpor are your fifth; the sixth is called fear; your seventh is doubt, conceit and ingratitude are your eight; the ninth is gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; and whoever both extols himself and disparages others has fallen victim to the tenth. This is your army, Mara, the striking force of darkness. One who is not brave enough cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.”

Demonic obstructions can be internal devil or external devil. Internal Devil or the “devil in the body,” meaning instinctive impulses or wicked ideas that disturb our righteous minds. However, for determined or devout practitioners, such a temptation acts to strengthen their will to seek the Way. As a result, the “devil in the body” will be served to protect the Buddha-law. External Devil or the “devil outside the body,” meaning temptation or pressure from the outside. In other words, “devil outside the body” means the speech and conduct of those who offer temptation, criticism, disturbance, and threats to those who endeavor to practice the Buddha’s teachings and spread them. Besides, there are other demonic obstructions such as temper, the god of lust, or sins. All of the above symbolize the passions that overwhelmed human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of salvation and enlightenment. Mara is our greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, evil views and all the other poisons bringing people unhappiness and grief. The temper, the murder, the destruction, or the personification of evil or death in Buddhist mythology. In Buddhism, Mara symbolizes the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. Mara is the lord of the sixth heaven of the desire realm and is often depicted with a hundred arms, riding on an elephant. According to legend, the Buddha Sakyamuni was attacked by Mara as he was striving for enlightenment. Mara wanted to prevent him from showing men the way that liberates them from suffering. Mara first called up a crowd of demons, but Sakyamuni did not fear them. Then he sent his

most beautiful daughter to seduce Sakyamuni, but before the Buddha's eyes she turned into an ugly hag, where upon Mara admitted conclusive defeat. One of the three kinds of demons. Celestial demons refers to the type of demon that resides in the Sixth Heaven, also called the Heaven of Free Enjoyment of Others' Emanations. This type of demon possesses merits and blessings and enjoys the highest heavenly bliss in the Realm of desire, of which our world is but a small part. They then mistake such happiness and bliss as ultimate, and do not wish anyone to escape their influence. Celestial demons constantly obstruct the Buddha-truth and followers. When a practitioner has attained a fairly high level of cultivation, his mind-light develops and shines up to the realm of the Sixth Heaven. It is then discovered by the celestial demons, who seek ways to sabotage his cultivation. Such action can take many forms, threatening or cajoling, or even helping the practitioner attain false samadhi "wisdom" and spiritual power, with the aim of ultimately deceiving him. These demons take turns watching the practitioner constantly and without interruption, waiting for the opportunity. If the practitioner has a delusive thought, they pounce on him or steer him toward things contrary to the Way. The practitioner's entire lifetime of cultivation is then over, for all practical purposes.

Demonic obstruction can be demonic 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.

In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: “There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others’ thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma.” According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of possession by demons of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can leave these ten can attain the supreme supportive power of Buddhas. The first possession is laziness. The second possession is narrowness and meanness of aspiration. The third possession is satisfaction with a little practice. The fourth possession is exclusivity. The fifth possession is not making great vows. The sixth possession is liking to be in tranquil extinction and annihilating afflictions, forgetting the Bodhi mind. The seventh possession is permanently annihilating birth and death. The eighth possession is giving up the practices of enlightening beings. The ninth possession is not edifying sentient beings. The tenth possession is doubting and repudiating the truth.

Zen practitioners should always remember that all circumstances are full of demonic obstructions. Zen practitioners should always remember these two types of demon, internal and external. Celestial demons are within the category of external demons; however, we described them separately to alert the practitioner to the dangerous, subtle havoc they can cause. In addition to the demons of afflictions, external demons and celestial demons described above, Buddhist sutras also mention “disease demons” and the “demons of death.” For disease will usually wither the practitioner’s efforts, while death in the midst of cultivation can make him retrogress. Thus, disease and death are called demons. In general, they represent obstacles to the way that affect the physical body, but they cannot harm and destroy the Bodhi-Mind in the true sense of the word “demon.” 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. Not thoroughly understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions. Most of the time, Zen practitioner 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: he should keep the precepts strictly; his nature and roots should be quick and enlightened; he should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; he should be firm and stable in his determination; he should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation.

### ***96. Thập Đạo Bình Ma theo Kinh Nipata***

Đức Phật thường dạy: “Phật Cao Nhứt Xích, Ma Cao Nhứt Trượng, Phật Cao Nhứt Trượng, Ma Quá Đầu Thượng, Phật Quá Đầu Thượng, Ma Quy Hàng Phật.” Lời dạy này có



nghĩa là nếu Phật không cao hơn ma thì Phật sẽ bị ma trấn áp; người tu cũng vậy, phải giữ cho ông Phật nơi chính mình luôn cao hơn ma dù trong bất cứ trạng huống nào, nếu không sẽ bị ma chướng đánh đổ. Người tu mà thối chuyển là do tự nơi mình, chớ nên đổ thừa cho hoàn cảnh, cũng không nên đổ thừa cho ai, chỉ tại mình trây lười giải đãi nên thua ma. Nếu mình kiên tâm trì chí, thì ma chướng sẽ tiêu tan.

*Thứ nhất là Nhục Dục.* Chúng ta thường bị lôi cuốn mạnh mẽ bởi âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả của sự tiếp xúc này là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần thiết để tạo nên dục lạc. Bên cạnh đó, sự dính mắc vào gia đình, tài sản, công việc, và bạn bè cũng là quân của đám ma thứ nhất này.

*Thứ nhì là Nản Chí.* Chúng ta luôn có khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống mà chúng ta đang có. Có thể chúng ta cảm thấy mình bất mãn với gia đình, nhà cửa, thức ăn hay những yếu tố khác. Muốn vượt qua sự bất mãn này chúng ta phải lắng nghe lời Phật dạy về vô thường, không có thứ gì tồn tại mãi mãi, từ đó chúng ta có thể buông bỏ hết thảy mọi thứ chấp trước, và từ đó an lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi trong tâm định tĩnh của chúng ta.

*Thứ ba là Đói và Khát.* Phải chăng chúng ta đói khác vì thực phẩm? Kỳ thật, chúng ta không chỉ đói vì thức ăn, mà còn đói vì nhiều thứ khác như quần áo, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê cá nhân như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, vân vân. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của mình, từ vật chất đến tâm linh. Nếu chúng ta biết kềm chế với những ham muốn này thì đạo binh ma thứ ba khó có thể quấy rầy được chúng ta.

*Thứ tư là Ái Dục.* Khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sanh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý, tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi tiếp xúc với vị ngon, thân xúc chạm với vật vừa ý, vân vân, thì tham ái phát sanh. Như vậy mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu chúng ta không có chánh niệm thì tham ái sẽ phát sanh.

*Thứ năm là Dã Dượi Hôn Trầm.* 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 trơ 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 trơ lì.

*Thứ sáu là Sợ Sệt.* Sự sợ hãi thông thường là một dấu hiệu ngầm của sự giận dữ—Có khi chúng ta không thể đương đầu với vấn đề, nhưng cũng không biểu lộ phản ứng ra mặt mà chờ cơ hội trốn chạy. Nếu chúng ta có thể đối đầu với vấn đề, với một cái tâm cởi mở và thoải mái thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy được.

*Thứ bảy là Hoài Nghi.* Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chấp

lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

*Thứ tám là Phỉ Báng và Chê Bai.* Ví dụ có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu.

*Thứ chín là Tiếng Tốt, Danh Vọng, Lời Khen Tặng và Lợi Lộc.* Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Dầu là suy bại hay gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Như có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi.

*Thứ mười là Tự phụ và Khinh Miệt.* Tự phụ là một đạo binh ma đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn và làm cho chúng ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến mình quên đi tất cả những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho mình trước đây. Vì tự phụ mà chúng ta xem thường và chê bai cũng như dèm pha đức hạnh của người khác.

### ***96. Ten Armies of Mara according to the Nipata Sutta***

The Buddha taught: “If the Buddha is one foot tall, the demons will make themselves ten feet tall; if the Buddha is ten feet tall, the demons stands just above the Buddha’s head. Nevertheless, if the Buddha grows taller still and exceeds the demons in height, the demons will surrender to the Buddha.” This teaching means if the Buddha is not taller than the demons, he will be subverted. In the same manner, cultivators should always ensure that his own Buddha is taller than that of the demons under any circumstances; otherwise, he will be subverted and vanquished. Therefore, cultivators who fail and retrogress should not blame external circumstances or anyone. They should only blame themselves, for being weaker than the demon. If they persist in holding fast to their vows and determination, demonic obstacles will disappear.

*The first mara is Sensual Desires (Kama—p).* We are usually attracted by sweet sounds, rich smells, beautiful ideas, and other delightful objects that touched all our six sense doors. As a natural result of encountering these objects, desire arises. Pleasant objects and desire are the two bases of sense pleasure. Besides, our attachments to family, property, work and friends are also considered troops of this first army.

*The second mara is Discouragement (Arati—p).* We always have a tendency not satisfied with what we have in our life. We may feel dissatisfied with family, housing, food or with any other small things. To overcome this discontent, we should listen to the teachings of the

Buddha on the impermanence of everything; then we can get rid of all kinds of attachments; then rapture, joy and comfort will arise naturally from our concentrated mind.

*The third mara is Hunger and Thirst* (Khuppipasa—p). Are we hungry of food? In fact, we may not be hungry for food but also for clothing, entertainment, and other hobbies such as collection of antiques, bonsai, and so on. This notion of hunger and thirst relates to the entire range of needs and requirements in both physical and mental areas. If we can restraint ourselves from these desires, then the third mara army cannot disturb us.

*The fourth mara is Attachment* (Tanha—p). When eyes contact pleasurable objects, ears listen to good sounds, nose smells good smell, tongues tastes tasteful food, body touches likeable things, and so on, cravings arise. Therefore, if we do not have mindfulness, cravings will arise.

*The fifth mara is Sloth and Torpor* (Thinamiddha—p). 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.

*The sixth mara is Fear* (Bhaya—p). Ordinary fear is a sinking sign of anger. When we cannot face the problem, we show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if we can face our problem directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise.

*The seventh mara is Doubt* (Vicikiccha—p). Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

*The eighth mara is Defamation-Mocking*. If someone insults us and spreads tales about us, we should not mind. We should let it pass, come what may. The entire episode will eventually calm down all by itself. If someone mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation.

*The ninth mara is Gain, praise, honour, and ill-gotten fame* (Labha-siloka-sakkaramicchayasa—p). We become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. If we are praised by someone and he makes our name

known, we should take it in stride and regard glory and honor as no more important than forst on the window pane at dawn.

*The tenth mara is Self-praise and contempt for others (Attukkamsanaparavambhana—p).* Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude; and it makes more difficult for us to acknowledge that we owe any kind of debt to another person. It cause us to forget the good deeds others have done for us in the past. Because of conceit, we belittle and denigrate other people.

### ***97. Không Chấp Trước***

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa.

Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.”

“Hết thấy các pháp hữu vi  
Như mộng, huyễn, bào, ảnh.  
Như sương, như điện chớp  
Nên quán sát chúng như vậy.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

### ***97. Non-Attachment***

Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves

well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future.

According to the Vajra Sutra, the Buddha taught: “Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.”

“All things born of conditions are like dreams,  
Like illusions, bubbles, and shadows;  
Like dewdrops, like flashes of lightning:  
Contemplate them in these ways.”

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”

### ***98. Ngũ Uẩn***

Phạn ngữ “Skandha” có nghĩa là “nhóm, cụm hay đồng.” Theo đạo Phật, “Skandha” có nghĩa là thân cây hay thân người. Nó cũng có nghĩa là năm nhóm, năm hiện tượng hay năm yếu tố kết thành sự tồn tại của chúng sanh. Theo triết học Phật giáo, mỗi hiện hữu cá nhân gồm năm thành tố hay uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và vì chúng luôn thay đổi nên những ai cố gắng luyến chấp vào chúng sẽ phải chịu khổ đau phiền não. Tuy những yếu tố này thường được coi như là “sự luyến ái của các uẩn” vì, dù chúng là vô thường và luôn thay đổi, phàm phu luôn luôn phát triển những ham muốn về chúng. Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, ngũ uẩn bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nói chung, ngũ uẩn có nghĩa là con người và thế giới sự vật hiện tượng. Che lấp hay che khuất, ý nói các pháp sắc tâm che lấp chân lý. Uẩn còn có nghĩa là tích tập hay chứa nhóm (ý nói các sắc pháp tâm lớn nhỏ trước sau tích tập mà tạo ra tính và sắc). Uẩn chỉ là những hiện tượng hữu vi chứ không phải vô vi. Muốn thoát ly khổ ách, Phật tử nên luôn hành thâm bát nhã và chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Đức Phật đã nhắc nhở Xá Lợi Phất: “Này Xá Lợi Phất, Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc. Sắc là Không, Không là Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức lại cũng như vậy.” Phàm phu chúng ta không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta

lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bầm sinh của chúng ta ch những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái “Ngã” quan trọng của chúng ta. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nhóm cấu thành một con người (ngũ uẩn). Ngũ uẩn là năm thứ làm thành con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: “Sắc tương đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng.

Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Ngũ Ấm như sau: “Ông A Nan! Ông còn chưa biết hết thấy các tướng huyễn hóa nơi phù trần đều do nơi vọng niệm phân biệt mà sinh ra, lại cũng do nơi đó mà mất. Huyễn vọng là cái tướng bên ngoài. Tính sâu xa vẫn là diệu giác minh. Như vậy cho đến ngũ ấm, lục nhập, từ thập nhị xứ đến thập bát giới, khi nhân duyên hòa hợp, hư vọng như có sinh. Khi nhân duyên chia rẽ, hư vọng gọi là diệt. Không biết rằng dù sinh diệt, đi lại, đều trong vòng Như Lai tạng trùm khắp mười phương, không lay động, không thêm bớt, sinh diệt. Trong tính chân thường ấy, cầu những sự đi, lại, mê, ngộ, sinh, tử, đều không thể được. Ông A Nan! Vì sao ngũ ấm là Như Lai tạng diệu chân như tính?” Đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana: “Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Và Đức Phật dạy tiếp trong Kinh Lăng Già: “Như Lai không khác cũng không phải không khác với các uẩn.”

**Thứ nhất là Sắc uẩn.** Sắc uẩn hay tính vật thể gồm bốn yếu tố, rắn, lỏng, nhiệt và di động; các giác quan và đối tượng của chúng. Hình tướng của vật chất. Có nhiều loại sắc (vật chất, hình thể, hay hình dáng vật thể. Nội sắc (những căn của giác quan như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân). Ngoại sắc (những trần cảnh bên ngoài như màu sắc, âm thanh, mùi thơm, hương vị, sự xúc chạm). Khả kiến hữu đối sắc (các sắc trần, trắng, xanh, vàng, đỏ, v.v.). Bất khả kiến hữu đối sắc (thanh, hương, vị, xúc). Bất khả kiến vô đối sắc (những vật thể trừu tượng). Sắc là hình thể, nhưng thường dùng theo nghĩa thể chất, có một vị trí trong không gian, và ngăn ngại với những hình thể khác. Vậy, sắc có thể tích, do đó có hạn cuộc, bị tùy thuộc. Sắc phát hiện khi hội đủ những nhân duyên nào đó, và tùy những nhân duyên ấy mà trụ một thời gian, rồi tiêu diệt mất. Sắc vốn vô thường, lệ thuộc, hư giả, tương đối, nghịch đảo và sai biệt. Có hình tướng thì gọi là sắc. Sắc cũng có nghĩa là đủ thứ sắc đẹp, hay loại nhan sắc khiến cho chúng ta mờ mịt. Thói thường mà nói, mắt thấy sắc thường bị sắc trần mê hoặc, tai nghe âm thanh thì bị thanh trần mê hoặc, mũi ngửi mùi thì bị hương trần mê hoặc, lưỡi nếm vị thì bị vị trần mê hoặc, thân xúc chạm thì bị xúc trần mê hoặc. Trong Đạo Đức Kinh có dạy: “Ngũ sắc linh nhân mục manh; ngũ âm linh nhân nhĩ lung; ngũ vị linh nhân khẩu sảng”, có nghĩa là năm sắc khiến mắt người ta mù, năm âm khiến tai người ta điếc, và năm vị khiến lưỡi người ta đờ. Những thứ này đều do bởi sắc uẩn mê hoặc. Chính vì vậy mà trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Nếu chúng ta khiến được cho sắc uẩn là không thì bên trong

không có tâm, bên ngoài không có hình tướng, xa gần không có vật thể.” Nếu chúng ta làm được như lời Phật dạy thì chúng ta không còn gì nữa để mà chấp trước, tức là giải thoát rồi vậy. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy: “Ông A Nan! Có người mắt lành nhìn lên hư không, lúc đầu không thấy chi. Sau đó mắt mỏi, thấy các hoa đốm nháy rồi rít lẳng xăng ở giữa hư không. Sắc ấm cũng vậy. Ông A Nan! Các hoa đốm đó chẳng phải từ hư không mà đến, cũng chẳng phải từ con mắt mà ra.” Thực vậy, ông A Nan, nếu nó từ hư không đến, thì sau nó phải trở lại vào hư không. Nhưng nếu có vật đi ra đi vào, thì không phải là hư không. Nếu hư không không phải là hư không, lại không thể để mặc cho hoa đốm sinh diệt. Cũng như thân thể của ông A Nan không dung nạp được thêm một A nan nữa. Còn như hoa đốm từ con mắt ra, nếu quả thế, tất nhiên phải trở vào con mắt. Hoa đốm đã từ con mắt ra thì chắc chắn phải có tính thấy. Mà nếu có tính thấy, thì khi đi ra làm hoa đốm giữa hư không, khi quay trở lại phải thấy được con mắt. Còn nếu không có tính thấy, thì khi đi ra đã làm bóng lòa giữa hư không, đến khi trở về sẽ làm bóng lòa ở con mắt. Nếu vậy, khi thấy hoa đốm lẽ ra con mắt không mỏi. Sao lại chỉ khi thấy hư không rỗng suốt mới gọi là mắt lành? Vậy ông nên biết rằng sắc ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. Sắc uẩn thuộc về thân, còn bốn uẩn kia thuộc về tâm. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” sắc uẩn chứa đựng và bao gồm Tứ Đại: đất, nước, lửa, gió. Tuy nhiên, tứ đại không đơn thuần là đất, nước, lửa, và gió như chúng ta thường nghĩ. Trong tư tưởng Phật giáo, nhất là trong Vi Diệu Pháp, tứ đại có ý nghĩa rộng hơn.

**Thứ nhì là Thọ uẩn.** Thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay đứng vững (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Thọ là lãnh thọ, phát sanh cảm giác. Khi cảnh giới đến, chẳng cần suy nghĩ, liền tiếp thọ, phát ra cảm giác. Như ăn món gì thấy ngon, là thọ. Mặc áo đẹp thấy thích, là thọ. Ở nhà tốt, cảm thấy thích, là thọ. Đi xe tốt, có cảm giác êm ái, là thọ. Khi thân xúc chạm bất cứ thứ gì với cảm giác ra sao, cũng là thọ. Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy đứng vững. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác, Phật giáo gọi đó là “thọ” và Phật khẳng định trong Thập Nhị nhân duyên rằng “thọ” tạo nghiệp luân hồi sanh tử. Ông A Nan! Ví như có người tay chân yên ổn, thân thể điều hòa, không có cảm giác gì đặc biệt. Bỗng lấy hai bàn tay xoa vào nhau, hư vọng cảm thấy rít, trơn, nóng, lạnh. Thọ ấm cũng như vậy. A Nan! Những cảm xúc trên, không phải từ hư không đến, cũng không phải từ đôi bàn tay ra. Thật vậy, ông A Nan! Nếu từ hư không đến, thì đã đến làm cảm xúc bàn tay, sao không đến làm cảm xúc nơi thân thể. Chẳng lẽ hư không lại biết lựa chỗ mà đến làm cảm xúc? Nếu từ bàn tay mà ra, thì đáng lẽ không cần phải đợi đến hai tay hợp lại mới ra, mà lúc nào cảm xúc cũng ra. Lại nếu từ bàn tay mà ra, thì khi hợp lại, bàn tay biết có cảm xúc, đến khi rời nhau, cái cảm xúc tắt chạy vào. Xương tủy trong hai cánh tay phải biết cảm xúc đi vào đến chỗ nào. Lại phải có tâm hay biết lúc nào ra, lúc nào vào, rồi lại phải có một vật gọi là cảm xúc đi đi lại lại trong thân thể. Sao lại đợi hai tay hợp lại phát ra tri giác mới gọi là cảm xúc? Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” mọi cảm thọ của chúng ta đều nằm trong nhóm “Thọ” này. Thọ có ba loại: Lạc thọ, khổ thọ, và phi lạc phi khổ thọ. Thọ phát sanh tùy thuộc nơi xúc. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật gì đó, nhận thức một ý niệm hay một tư tưởng, con người cảm nhận một

trong ba loại thọ vừa nói trên. Chẳng hạn, khi mắt, hình sắc, và nhãn thức gặp nhau, chính sự tương hợp của ba yếu tố này được gọi là xúc. Xúc nghĩa là sự kết hợp của căn, trần, và thức. Khi ba yếu tố này cùng có mặt thì không có sức mạnh hay lực nào có thể ngăn được Thọ phát sinh. Vậy nên biết: thọ ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. Hành giả tu tập tỉnh thức nên luôn quán chiếu: “Quán chiếu những loại cảm thọ như lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ. Thấu hiểu những thọ này đến đi thế nào. Quán chiếu thọ chỉ nảy sinh khi nào có sự tiếp xúc giữa những giác quan mà thôi (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Quán chiếu những điều trên để thấy rõ rằng dù thọ vui, thọ khổ hay thọ trung tính, hậu quả của chúng đều là “khổ”.

**Thứ ba là Tưởng Uẩn.** Ý thức chia các tri giác ra làm sáu loại (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần). Tưởng uẩn tức là tư tưởng, ý niệm. Vì năm căn tiếp xúc, lãnh thọ cảnh giới của năm trần nên phát sanh ra đủ thứ vọng tưởng, đủ thứ ý niệm. Chúng thoát sanh thoát diệt, khởi lên suy nghĩ đến sắc và thọ. Theo theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy: “Ông A Nan! Ví như có người nghe nói quả mơ chua, nước miếng đã chảy trong miệng. Nghĩ đến trèo lên dốc cao, thấy trong lòng bàn chân đau mỗi. Tưởng ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Nếu cái tiếng chua đó, không tự quả mơ sinh, không phải tự miệng ông vào.” Thật vậy ông A Nan, nếu chua từ quả mơ sinh ra, thì quả mơ cứ tự nói là chua, sao lại phải đợi người ta nói. Nếu do miệng vào, thì miệng phải tự mình nghe tiếng, sao lại cần có lỗ tai? Nếu riêng tai nghe, sao nước miếng không chảy ra ở tai? Tưởng tượng mình leo dốc, cũng tương tự như thế. Vậy nên biết: tưởng ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” nhiệm vụ của tưởng là nhận biết đối tượng, cả vật chất lẫn tinh thần. Cũng như Thọ, Tưởng có sáu loại: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tưởng trong đạo Phật không được dùng theo nghĩa mà các triết gia Tây phương đã dùng như Bacon, Descartes, vân vân, mà chỉ đơn thuần như một sự nhận thức về giác quan. Có một sự tương đồng nào đó giữa Thức Tri (Vijanama), hay nhiệm vụ của Thức, và Tưởng Tri (Samjanama), hay nhiệm vụ của Tưởng. Trong khi Thức hay biết một đối tượng, lập tức Tâm Sở Tưởng bắt lấy dấu hiệu đặc biệt nào đó của đối tượng, nhờ vậy phân biệt được nó với các đối tượng khác, dấu hiệu đặc biệt này là công cụ giúp nhận ra đối tượng vào các lần khác. Thật vậy, mỗi lần chúng ta trở nên biết rõ hơn về đối tượng. Như vậy, chính Tưởng làm nảy sinh ký ức.

**Thứ tư là Hành Uẩn.** Hành Uẩn là khái niệm hay hành động bao gồm phần lớn những hoạt động tâm thần, ý chí, phán xét, quyết tâm, vân vân. Hành có ý nghĩa dời đổi, lúc đến lúc đi, chẳng khi nào ngừng nghỉ, trôi mãi không ngừng. Động cơ làm thiện làm ác ở trong tâm, nhưng do vọng tưởng, suy tư chi phối và phản ảnh qua những hành vi, cử chỉ của thân, khẩu, ý. Tất cả những hành vi này đều thuộc về hành uẩn. Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy: “Ông A Nan! Ví như dòng nước chảy mạnh, các sóng nối nhau, cái trước cái sau chẳng vượt nhau. Hành ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Dòng nước như vậy, không phải do hư không sinh, không phải do nước mà có. Không phải là tính của nước, cũng không phải ra ngoài hư không và nước. Thật vậy, ông A Nan, nếu do hư không sinh, thì cả hư không vô tận trong mười phương đều thành dòng nước vô tận, mà thế giới bị chìm đắm. Nếu nhân nước mà có, thì tính của dòng nước chảy mạnh đó, lẽ ra không phải là tính nước; vì có tính riêng của dòng nước, chắc có thể chỉ rõ ràng. Còn nếu ra ngoài hư không và nước, thì không có gì ở ngoài hư không, mà ngoài nước ra không có dòng nước. Vậy nên biết: hành ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên.” Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển



“Con Đường Cổ Xưa,” hành uẩn bao gồm tất cả các tâm sở, ngoại trừ Thọ và Tưởng. Vi Diệu Pháp đề cập đến 52 tâm sở. Thọ và Tưởng là hai trong số đó, nhưng không phải là hoạt động thuộc ý chí. Năm mươi tâm sở còn lại gọi chung là Hành. Tư Tâm Sở (Cetana) đóng một vai trò rất quan trọng trong lãnh vực tinh thần. Theo Phật giáo, không có hành động nào được xem là Nghiệp (kamma), nếu hành động đó không có chủ ý, hay tách động của Tư. Cũng như Thọ và Tưởng, Hành có sáu loại: sắc tư, thịnh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, và pháp tư.

**Thứ năm là Thức Uẩn.** Thức Uẩn là nhận thức bao gồm sáu loại ý thức nảy sinh từ sự tiếp xúc của giác quan tương ứng với một đối tượng tri giác. Thức có nghĩa phân biệt; cảnh giới đến thì sanh tâm phân biệt. Thí dụ như thấy sắc đẹp thì sanh lòng vui thích, nghe lời ác thì sanh lòng ghét bỏ, vân vân. Tất cả những phân biệt như thế này đều là một phần của thức uẩn. Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy: “Ông A Nan! Ví như người lấy cái bình tần già, bịt cả hai miệng bình, rồi vác đầy một bình hư không, đi xa nghìn dặm, mà tặng nước khác. Thức ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Cái hư không đó, không phải từ phương kia mà lại, cũng không phải ở phương này vào. Thật vậy, ông A Nan, nếu từ phương kia lại thì trong bình đó đã đựng hư không mà đi, ở chỗ cũ lẽ ra phải thiếu một phần hư không. Nếu từ phương này mà vào, thì khi mở lỗ trút bình, phải thấy hư không ra. Vậy nên biết: thức ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên.” Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”, Thức uẩn được coi là quan trọng nhất trong năm uẩn; có thể nói Thức uẩn là kho chứa 52 tâm sở, vì không có Thức thì không Tâm sở nào có được. Thức và các Tâm sở tương quan, tùy thuộc và đồng thời tồn tại với nhau. Thức cũng có 6 loại và nhiệm vụ của nó rất đa dạng, nó có các Căn và Trần của nó. Tất cả mọi cảm nhận của chúng ta đều được cảm nhận qua sự tiếp xúc giữa các căn với thế giới bên ngoài. Mặc dù có sự tương quan giữa các căn và đối tượng của chúng. Chẳng hạn, nhãn căn với các sắc, nhĩ căn với các âm thanh, sự biết vẫn phải qua Thức. Nói cách khác, các đối tượng giác quan không thể được cảm nhận với độ nhạy cảm đặc biệt nếu không có loại Thức thích hợp. Bây giờ, khi con mắt và hình sắc đều có mặt, Thức Thấy sẽ phát sinh tùy thuộc hai yếu tố này. Tương tự, với tai và âm thanh, vân vân, cho tới tâm và các pháp trần. Lại nữa, khi ba yếu tố mặt, sắc và nhãn thức gặp nhau, chính sự trùng hợp này được gọi là xúc. Từ xúc sanh Thọ, vân vân. Như vậy, Thức sanh khởi do một kích thích nào đó xuất hiện ở năm cửa giác quan và ý môn, căn thứ sáu. Vì Thức phát sanh do sự tương tác giữa các Căn và Trần, nên nó cũng do duyên sanh chứ không hiện hữu độc lập. Thức không phải là một linh hồn hay tinh thần đối lại với vật chất. Các tư duy và ý niệm là thức ăn cho căn thứ sáu gọi là “tâm” này cũng do duyên sanh, chúng tùy thuộc vào thế giới bên ngoài mà năm căn kia kinh nghiệm. Năm căn tiếp xúc năm trần, chỉ trong thời hiện tại, nghĩa là khi trần (đối tượng) tiếp xúc chạm với căn tương ứng của nó. Tuy nhiên, Tâm căn có thể kinh nghiệm trần cảnh, dù đó là sắc, thanh, hương, vị, hay xúc đã được nhận thức bằng các giác quan. Chẳng hạn, một đối tượng của sự thấy, mà với đối tượng này nhãn căn đã tiếp xúc trong quá khứ, có thể được tưởng tượng lại bằng tâm căn ngay lúc này mặc dù đối tượng ấy không có trước mắt. Tương tự như vậy đối với các trần cảnh khác. Đây là chủ thể nhận thức và rất khó kinh nghiệm một số các cảm giác này. Loại hoạt động của Tâm này rất vi tế và đôi khi vượt quá sự hiểu biết thông thường.

### *98. Five Aggregates*

“Skandha” in Sanskrit means “group, aggregate, or heap.” In Buddhism, Skandha means the trunk of a tree, or a body. Skandha also means the five aggregates or five aggregates of conditioned phenomena (constituents), or the five causally conditioned elements of existence forming a being or entity. According to Buddhist philosophy, each individual existence is composed of the five elements and because they are constantly changing, so those who attempt to cling to the “self” are subject to suffering. Though these factors are often referred to as the “aggregates of attachment” because they are impermanent and changing, ordinary people always develop desires for them. According to The Prajnaparamita Heart Sutra, the five aggregates are composed of form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Generally speaking, the five aggregates mean men and the world of phenomena. Things that cover or conceal, implying that physical and mental forms obstruct realization of the truth. An accumulation or heap, implying the five physical and mental constituents, which combine to form the intelligence or nature, and rupa. The skandhas refer only to the phenomenal, not to the non-phenomenal. In order to overcome all sufferings and troubles, Buddhists should engage in the practice of profound Prajnaparamita and perceive that the five aggregates are empty of self-existence. The Buddha reminded Sariputra: “O Sariputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form. Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, perceptions, actions and consciousnesses.” We, ordinary people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates (Five Skandhas). The aggregates which make up a human being. The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. The real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: “Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion.

According to the Surangama Sutra, book Two, the Buddha reminded Ananda about the five skandhas as follows: “Ananda! You have not yet understood that all the defiling objects that appear, all the illusory, ephemeral characteristics, spring up in the very spot where they also come to an end. They are what is called ‘illusory falseness.’ But their nature is in truth the bright substance of wonderful enlightenment. Thus it is throughout, up to the five skandhas and the six entrances, to the twelve places and the eighteen realms; the union and mixture of various causes and conditions account for their illusory and false existence, and the separation and dispersion of the causes and conditions result in their illusory and false extinction. Who would have thought that production, extinction, coming, and going are fundamentally the everlasting, wonderful light of the treasury of the Thus Come One, the unmoving, all-pervading perfection, the wonderful nature of true suchness! If within the true

and permanent nature one seeks coming and going, confusion and enlightenment, or birth and death, there is nothing that can be obtained. Ananda! Why do I say that the five skandhas are basically the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?" The Buddha taught in the Sati Patthana Sutra: "If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you will not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming." And the Buddha continued to teach in the Lankavatara Sutra: "The Tathagata is neither different nor not-different from the Skandhas." (Skandhebhyo-nanyo-nanayas-tathagata).

***The first aggregate is the Form Skandha.*** The Form Skandha or the aggregate of matter (four elements of our own body and other material objects such as solidity, fluidity, heat and motion comprise matter). The aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs (the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the skin and tangible objects). There are several different categories of rupa. Inner rupa as the organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body). Outer rupa as the objects of sense (colour, sound, smell, taste, touch). Visible objects (white, blue, yellow, red, etc.). Invisible objects (sound, smell, taste, touch). Invisible immaterial or abstract objects. Form is used more in the sense of "substance," or "something occupying space which will resist replacement by another form." So it has extension, it is limited and conditioned. It comes into existence when conditions are matured, as Buddhists would say, and staying as long as they continue, pass away. Form is impermanent, dependent, illusory, relative, antithetical, and distinctive. Things with shape and features are forms. Forms include all colors which can dim our eyes. Ordinarily speaking, we are confused with forms when we see them, hear sounds and be confused by them, smell scents and be confused by them, taste flavors and be confused by them, or feel sensations and be confused by them. In the Classic of the Way and Its Virtue, it is said: "The five colors blind the eyes; the five musical notes deafen the ears; and the five flavors dull the palate." Therefore, in the Heart Sutra, the Buddha taught: "If we can empty out the Aggregate of Form, then we can realize a state of there being 'no mind inside, no body outside, and no things beyond.'" If we can follow what the Buddha taught, we are no longer attached to Forms, we are totally liberated. According to the Suragama Sutra, the Buddha taught: "Ananda! Consider this example: when a person who has pure clear eyes look at clear, bright emptiness, he sees nothing but clear emptiness, and he is quite certain that nothing exists within it. If for no apparent reason, the person does not move his eyes, the staring will cause fatigue, and then of his own accord, he will see strange flowers in space and other unreal appearances that are wild and disordered. You should know that it is the same with the skandha of form. Ananda! The strange flowers come neither from emptiness nor from the eyes." The reason for this, Ananda, is that if the flowers were to come from emptiness, they would return to emptiness. If there is a coming out and going in, the space would not be empty. If emptiness were not empty, then it could not contain the appearance of the arising and extinction of the flowers, just as Ananda's body

cannot contain another Ananda. If the flowers were to come from the eyes, they would return to the eyes. If the nature of the flowers were to come from the eyes, it would be endowed with the faculty of seeing. If it could see, then when it left the eyes it would become flowers in space, and when it returned it should see the eyes. If it did not see, then when it left the eyes it would obscure emptiness, and when it returned, it would obscure the eyes. Moreover, when you see the flowers, your eyes should not be obscured. So why it is that the eyes are said to be ‘pure and bright’ when they see clear emptiness? Therefore, you should know that the skandha of form is empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. The skandha of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. The skandha of rupa (or that which has form). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” matter contains and comprises the Four Great Primaries which are traditionally known as, solidity, fluidity, heat or temperature, and motion or vibration. However, they are not simply earth, water, fire and wind, though conventionally they may be so called. In Buddhist thought, especially in the Abhidhamma, the Higher Doctrine, they are more than that.

***The second aggregate is the feeling or sensation.*** Feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). The Aggregate of Feelings refers to the feelings that we experience. For instance, a certain state arises, we accept it without thinking about it, and we feel comfortable or uncomfortable. When we eat some delicious food and its flavor makes us feel quite pleasant, this is what we mean by feelings. If we wear a fine suit and it makes us feel quite attractive, this is also what we mean by feelings. If we live in a nice house that we feel like it, this is a feeling. If we drive a nice car that we love to have, this also a feeling. All experiences that our body accepts and enjoys are considered to be the Aggregate of Feelings. When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this “Feeling” and the Buddha confirmed in the Twelve Nidanas that “Feeling” creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara. Ananda! Consider the example of a person whose hands and feet are relaxed and at ease and whose entire body is in balance and harmony. He is unaware of his life-processes, because there is nothing agreeable or disagreeable in his nature. However, for some unknown reason, the person rubs his two hands together in emptiness, and sensations of roughness, smoothness, cold, and warmth seem to arise from nowhere between his palms. You should know that it is the same with the skandha of feeling. Ananda! All this illusory contact does not come from emptiness, nor does it come from the hand. The reason for this, Ananda, is that if it came from emptiness, then since it could make contact with the palms, why wouldn’t it make contact with the body? It should not be that emptiness chooses what it comes in contact with. If it came from the palms, it could be readily felt without waiting for the two palms to be joined.

What is more, if it were to come from the palms, then the palms would know when they were joined. When they separated, the contact would return into the arms, the wrists, the bones, and the marrow, and you also should be aware of the course of its entry. It should also be perceived by the mind because it would behave like something coming in and going out of the body. In that case, what need would there be to put the two palms together to experience what is called ‘contact?’ Therefore, you should know that the skandha of feeling is empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” all our feelings are included in the group of “Aggregate of feeling”. Feelings are threefold: pleasant, unpleasant, and neutral. They arise dependent on contact. Seeing a form, hearing a sound, smelling an odor, tasting a flavor, touching some tangible thing, cognizing a mental object, either an idea or a thought, man experiences feeling. When, for instance, eye, form and eye-consciousness (cakkhu-vinnana) come together, it is their coincidence that is called contact. Contact means the combination of the organ of sense, the object of sense, and sense-consciousness. When these are all present together there is no power or force that can prevent the arising of feeling. Practitioners of mindfulness should always contemplate various kinds of feelings such as pleasant, unpleasant and neutral feelings. To understand thoroughly how these feelings arise, develop after their arising, and pass away. To contemplate that “feelings” only arise when there is contact between the senses. To contemplate all of the above to have a better understanding of “feelings.” No matter what kinds of feelings, pleasant, unpleasant or indifference, they all lead to sufferings.

***The third aggregate is the thought, cognition or perception, or aggregate of perception.*** Activity of recognition or identification or attaching of a name to an object of experience. Perceptions include form, sound, smell, taste, bodily impression or touch, and mental objects. The Aggregate of Thoughts refers to our thinking processes. When our five sense organs perceive the five sense objects, a variety of idle thoughts arise. Many ideas suddenly come to mind and are suddenly gone: ideas of forms, ideas of feelings. According to the Surangama Sutra, Đức Phật dạy: “Ananda! Consider the example of a person whose mouth waters at the mention of sour plums, or the soles of whose feet tingle when he thinks about walking along a precipice. You should know that it is the same with the skandha of thinking. Ananda! You should know that the watering of the mouth caused by the mention of the plums does not come from the plums, nor does it come from the mouth.” The reason for this, Ananda, is that if it were produced from the plums, the plums should speak for themselves, why wait for someone to mention them? If it came from the mouth, the mouth itself should hear, and what need would there be to wait for the ear? If the ear alone heard, then why doesn’t the water come out of the ear? Thinking about walking along a precipice is explained in the same way. Therefore, you should know that the skandha of thinking is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” the function of perception is recognition of objects both physical and mental. Perception, like feeling, also is sixfold: perception of forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts, and mental objects. Perception in Buddhism is not used in the sense that some Western philosophers like Bacon, or Descartes, etc. used the term, but as a mere sense perception. There is a certain affinity between awareness (a function of consciousness) and recognition (a function of perception). While

consciousness becomes aware of an object, simultaneously the mental factor of perception takes the distinctive mark of the object and thus distinguishes it from other objects. This distinctive mark is instrumental in cognizing the object a second and a third time, and in fact, every time we become aware of the object. Thus, it is perception that brings about memory.

***The fourth skandha is the Formation Skandha, impression, or mental formation.*** Aggregate of mental formation is a conditioned response to the object of experience including volition, attention, discrimination, resolve, etc. The Aggregate of Activities refers to a process of shifting and flowing. The Aggregate of Activities leads us to come and go, to go and come without end in a constant, ceaseless, flowing pattern. Our idle thoughts compel us to impulsively do good or do evil, and such thoughts then manifest in our actions and our words. According to the Surangama Sutra, the Buddha taught: “Ananda! Consider, for example, a swift rapids whose waves follow upon one another in orderly succession, the ones behind never overtaking the ones in front. You should know that it is the same with the skandha of mental formation. Ananda! Thus the nature of the flow does not arise because of emptiness, nor does it come into existence because of the water. It is not the nature of water, and yet it is not separate from either emptiness or water. The reason for this, Ananda, is that if it arose because of emptiness, then the inexhaustible emptiness throughout the ten directions would become an inexhaustible flow, and all the worlds would inevitably be drown. If the swift rapids existed because of water, then their nature would differ from that of water and the location and characteristics of its existence would be apparent. If their nature were simply that of water, then when they became still and clear they would no longer be made up of water. Suppose it were to separate from emptiness and water, there isn’t anything outside of emptiness, and outside of water there isn’t any flow. Therefore, you should know that the skandha of mental formation is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.” According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” aggregate of volitional formations include all mental factors except feeling and perception. The Abhidhamma speaks of fifty-two mental concomitants or factors (cetasika). Feeling and perception are two of them, but they are not volitional activities. The remaining fifty are collectively known as mental or volitional formations. Volition (cetana) plays a very important role in the mental realm. In Buddhism, no action is considered as “kamma” if that action is void of volition. And like feeling and perception, it is of six kinds: volition directed to forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mental objects.

***The fifth skandha is the Skandha of Consciousness.*** Aggregate of consciousness includes the six types of consciousness (seeing, hearing, smelling, tasting, touching and mental consciousness). Awareness or sensitivity to an object, i.e. the consciousness associates with the physical factors when the eye and a visible object come into contact, an awareness of a visible object occurs in our mind. Consciousness or a turning of a mere awareness into personal experience is a combined function of feeling, perception and mental formation. The Aggregate of Consciousness refers to the process of discrimination. As soon as a situation appears, we begin to discriminate in our thoughts about that situation. For example, when we see something beautiful, we have thoughts of fondness towards it; and when we hear ugly sounds, we have thoughts of dislike for those sounds. All such discriminations are part of this Aggregate. According to the Surangama Sutra, the Buddha taught: “Ananda! Consider, for

example, a man who picks up a kalavinka pitcher and stops up its two holes. He lift up the pitcher filled with emptiness and, walking some thousand-mile way, presents it to another country. You should know that the skandha of consciousness is the same way. Thus, Ananda, the space does not come from one place, nor does it go to another. The reason for this, Ananda, is that if it were to come from another place, then when the stored-up emptiness in the pitcher went elsewhere, there would be less emptiness in the place where the pitcher was originally. If it were to enter this region, when the holes were unplugged and the pitcher was turned over, one would see emptiness come out. Therefore, you should know that the skandha of consciousness is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.” According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path”, Aggregate of consciousness is the most important of the aggregates; for it is the receptacle, so to speak, for all the fifty-two mental concomitants or factors, since without consciousness no mental factors are available. Consciousness and the factors are interrelated, inter-dependent, and co-existent. Aggregate of consciousness has six types and its function is varied. It has its basis and objects. All our feelings are experienced through the contact of sense faculties with the external world. Although there is this functional relationship between the faculties and their objects, for instance, eye with forms, ear with sounds, and so on, awareness comes through consciousness. In other words, sense objects can not be experienced with the particular sensitivity without the appropriate kind of consciousness. Now when eye and form are both present, visual consciousness arises dependent on them. Similarly with ear and sound, and so on, down to mind and mental objects. Again, when the three things, eye, form, and eye-consciousness come together, it is their coincidence that is called “contact”. From contact comes feeling and so on. Thus, consciousness originates through a stimulus arising in the five sense doors and the mind door, the sixth. As consciousness arises through the interaction of the sense faculties and the sense objects, it also is conditioned and not independent. It is not a spirit or soul opposed to matter. Thoughts and ideas which are food for the sixth faculty called mind are also dependent and conditioned. They depend on the external world which the other five sense faculties experience. The five faculties contact objects, only in the present, that is when objects come in direct contact with the particular faculty. The mind faculty, however, can experience the sense object, whether it is form, sound, smell, taste, or thought already cognized by the sense organs. For instance, a visible object, with which the eye came in contact in the past, can be visualized by the mind faculty just at this moment although the object is not before the eye. Similarly with the other sense objects. This is subjective, and it is difficult to experience some of these sensations. This sort of activity of the mind is subtle and sometimes beyond ordinary comprehension.

### ***99. Tứ Đại***

Tứ Đại là bốn yếu tố lớn cấu tạo nên vạn hữu. Bốn thành phần này không tách rời nhau mà liên quan chặt chẽ lẫn nhau. Tuy nhiên, thành phần này có thể có ưu thế hơn thành phần kia. Chúng luôn thay đổi chứ không bao giờ đứng yên một chỗ trong hai khoảnh khắc liên tiếp. Theo Phật giáo thì vật chất chỉ tồn tại được trong khoảng thời gian của 17刹那 tư tưởng,

trong khi các khoa học gia thì cho rằng vật chất chỉ chịu đựng được 10 phần 27 của một giây. Nói gì thì nói, thân thể của chúng ta chỉ là tạm bợ, chỉ do nơi tứ đại hòa hợp giả tạm lại mà hành, nên một khi chết đi rồi thì thân tan về cát bụi, các chất nước thì từ từ khô cạn để trả về cho thủy đại, hơi nóng tắt mất, và hơi thở hoàn lại cho gió. Chừng đó thì thân thức sẽ phải theo các nghiệp lực đã gây tạo lúc còn sanh tiền mà chuyển vào trong sáu nẻo, cải hình, đổi xác, tiếp tục luân hồi không dứt. Theo Đại Trí Độ Luận, có bốn trăm lẻ bốn bệnh do tứ đại gây nên nơi thân: Một trăm lẻ một bệnh sốt nóng gây ra bởi Địa Đại. Một trăm lẻ một bệnh sốt nóng gây ra bởi Hỏa Đại. Một trăm lẻ một bệnh rét (lạnh) gây ra bởi Thủy Đại. Một trăm lẻ một bệnh rét (lạnh) gây ra bởi Phong Đại.

Địa Đại hay là phần vật chất thuộc về Đất (tóc, răng, móng, da, thịt, xương, thận, tim, gan, bụng, lá lách, phổi, bao tử, ruột, phần, và những chất cứng khác). Địa Đại là thành phần vật chất mở rộng hay thể nền của vật chất. Không có nó vật thể không có hình tướng và không thể choán khoảng không. Tính chất cứng và mềm là hai điều kiện của thành phần này. Sau khi chúng ta chết đi rồi thì những thứ này lần lượt tan rã ra thành cát bụi, nên nó thuộc về Địa Đại. Đất được coi như là một trong bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” chất rắn chắc hay yếu tố giản nở. Chính do yếu tố giản nở này mà các vật thể chiếm một khoảng không gian. Khi chúng ta thấy một vật, chúng ta chỉ thấy một cái gì đó mở rộng trong không gian và chúng ta đặt cho nó một cái tên. Yếu tố giản nở không chỉ hiện diện trong các chất cứng, mà còn ở các chất lỏng nữa; vì khi chúng ta thấy biển trải dài trước mắt chúng ta thì ngay khi ấy chúng ta hình dung ra chất có tính cách giản nở. Tính cứng của đá và mềm của bột, tính chất nặng và nhẹ trong mọi vật cũng thuộc đặc tính giản nở này, hay còn gọi là Địa Đại.

Thủy Đại hay phần nước (đàm, mủ, máu, mồ hôi, nước tiểu, nước mắt, nước trong máu, mũi dãi, tất cả các chất nước trong người nói chung). Không giống như địa đại, nó không thể nắm được. Thủy đại giúp cho các nguyên tử vật chất kết hợp lại với nhau. Sau khi ta chết đi rồi thì những chất nước này chảy đều cạn khô không còn nữa, nói cách khác chúng hoàn trả về cho nước. Nước được coi như là một trong bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” chất lỏng hay yếu tố kết dính. Chính yếu tố này đã xếp các phân tử của vật thể lại với nhau, không cho phép nó rời rạc. Lực kết dính trong chất lỏng rất mạnh, vì không giống như chất rắn, chúng liền lại với nhau ngay khi bị tách rời ra. Một khi chất cứng bị bể hay bị tách rời ra, các phân tử của chất cứng không thể kết hợp lại với nhau được. Để nối kết chúng lại, cần phải chuyển chất cứng đó thành thể lỏng bằng cách tăng nhiệt độ, như trong việc hàn các kim loại. Khi chúng ta thấy một vật, chúng ta chỉ thấy một sự bành trướng với những giới hạn, sự bành trướng hay “hình thù” này sở dĩ có được là nhờ lực kết dính.

Hỏa Đại hay phần Lửa (những món gây ra sức nóng để làm ấm thân và làm tiêu hóa những thứ ta ăn uống vào). Hỏa đại bao gồm cả hơi nóng lạnh, và chúng có sức mạnh làm xác thân tăng trưởng, chúng là năng lượng sinh khí. Sự bảo tồn và phân hủy là do thành phần này. Sau khi ta chết, chất lửa trong người tắt mất, vì thế nên thân xác dần dần lạnh. Lửa được coi như là một trong bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” yếu tố nóng hay nhiệt, chính yếu tố này làm chín, tăng cường hay truyền sức nóng vào ba yếu tố kia (đất, nước và gió). Sức sống hay sinh khí của tất cả các loài động vật và thực vật được duy trì bởi



yếu tố này. Từ nơi mỗi hình thù và sự bành trướng đó chúng ta có một cảm giác về nhiệt. Cảm giác này có tính cách tương đối, vì khi chúng ta nói rằng một vật nào đó là lạnh, chúng ta ám chỉ rằng sức nóng của vật đặc biệt đó kém hơn thân nhiệt của chúng ta. Như vậy, rõ ràng cái gọi là “lạnh” cũng được xem là yếu tố nhiệt hay sức nóng ở mức độ thấp.

Phong Đại hay phần gió (những chất hơi thường lay chuyển, hơi trong bao tử, hơi trong ruột, hơi trong phổi). Gió là thành phần chuyển động trong thân thể. Sau khi ta chết rồi thì hơi thở dứt bật, thân thể cứng đờ vì phong đại đã ngừng không còn lưu hành trong cơ thể nữa. Gió được coi như là một trong bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” yếu tố chuyển động (gió), đó là sức chuyển dịch. Yếu tố này cũng tương đối, muốn biết một vật có chuyển động hay không, chúng ta cần phải có một điểm mà chúng ta xem là cố định, nhờ điểm này mà chúng ta có thể xác định sự chuyển động đó. Tuy nhiên, không có một vật thể nào có thể được xem như là bất động tuyệt đối trong vũ trụ này. Vì vậy, cái gọi là trạng thái cố định cũng là yếu tố chuyển động. Sự chuyển động tùy thuộc vào sức nóng. Nếu sức nóng chấm dứt hoàn toàn, các nguyên tử sẽ ngừng chuyển động. Tuy nhiên, sự vắng mặt hoàn toàn của sức nóng chỉ có trên lý thuyết, chúng ta không thể cảm giác điều đó. Bởi vì ngay lúc ấy chúng ta ắt không còn tồn tại, vì chúng ta cũng được tạo bởi các nguyên tử mà thôi.

### ***99. Four Elements***

Four great elements of which all things are made (produce and maintain life). These four elements are interrelated and inseparable. However, one element may preponderate over another. They constantly change, not remaining the same even for two consecutive moments. According to Buddhism, matter endures only for 17 thought-moments, while scientists tell us that matter endures only for 10/27<sup>th</sup> of a second. No matter what we say, a human body is temporary; it is created artificially through the accumulation of the four elements. Once death arrives, the body deteriorates to return to the soil, water-based substances will gradually dry up and return to the great water, the element of fire is lost and the body becomes cold, and the great wind no longer works within the body. At that time, the spirit must follow the karma each person has created while living to change lives and be reincarnated into the six realms, altering image, exchange body, etc in the cycle of births and deaths. According to the Sastra on the Prajna Sutra, there are four hundred and four ailments caused by the four elements in the body: One hundred one fevers caused by the Earth element. One hundred one fevers caused by the Fire element. One hundred one chills caused by the water element. One hundred one chills caused by the Wind element.

Solid matter or earth. Prithin means the element of extension, the substratum of matter. Without it objects have no form, nor can they occupy space. The qualities of hardness and softness are two conditions of this element. After death, these parts will decay and deteriorate to become soil. For this reason, they belong to the Great Soil. Earth is considered as one of the four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” solidity is the element of expansion. It is due to this element of expansion that objects occupy space. When we see an object we only see something extended in space and we give a name to it. The element of expansion is present not only in solids, but in liquids, too; for

when we see the sea stretched before us even then we see the element of expansion or Pathavi. The hardeness of rock and the softness of paste, the quality of heaviness and lightness in things are also qualities of the element of expansion, or are particular states of it.

Water, fluidity, or liquid. Unlike the earth element it is intangible. It is the element which enables the scattered atoms of matter to cohere together. After death, these water-based substances will dry up. In other words, they have returned to water. Fluidity is considered as one of the four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” fluidity is the element of expansion. It is the element that heaps particles of matter together without allowing them to scatter. The cohesive force in liquids is very strong, for unlike solids, they coalesce (stick together) even after their separation. Once a solid is broken up or separated the particles do not recombine. In order to join them it becomes necessary to convert the solid into a liquid by raising the temperature, as in the welding of metals. When we see an object we only see an expansion with limits, this expansion or shape is possible because of the cohesive force.

Fire or heat. Fire element includes both heat and cold, and fire element possesses the power of maturing bodies, they are vitalizing energy. Preservation and decay are due to this element. After death, the element of fire is lost and the body gradually becomes cold. Heat is considered as one of the four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” temperature is the element of heat. It is the element which matures, intensifies or imparts heat to the other three primaries. The vitality of all beings and plants is preserved by this element. From every expansion and shape we get a sensation of heat. This is relative; for when we say that an object is cold, we only mean that the heat of that particular object is less than our body heat, in other words, the temperature of the object is lower than the temperature of our body. Thus, it is clear that the so-called “coldness”, too, is an element of heat or temperature, of course in a lower degree.

Air, wind, motion, or energy of motion. Air element is the element of motion in the body. After death, breathing ceases, body functions become catatonic or completely rigid because the great wind no longer works within the body. Air is considered as one of the four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” wind or air is the element of motion. It is displacement, This, too, is relative. To know whether a thing is moving or not we need a point which we regard as being fixed, by which to measure that motion, but there is no absolutely motionless object in the universe. So, the so-called stability, too, is an element of motion. Motion depends on heat. In the complete absence of heat atoms cease to vibrate. Complete absence of heat is only theoretical, we can not feel it, because then we would not exist, as we, too, are made of atoms.

### ***100. Thất Đại***

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, Ngài A Nan bạch Phật: “Đức Như Lai thường giảng về nhân duyên hòa hợp, các sự biến hóa ở thế gian đều nhân tứ đại hòa hợp, mà phát

minh ra. Sao Đức Như Lai lại bài bác cả hai nghĩa nhân duyên và tự nhiên? Tôi nay không rõ nghĩa ấy thuộc về đâu, xin Phật nhủ lòng thương, khai thị cho chúng sanh pháp liễu nghĩa không hỷ luận của Trung Đạo.” Đức Phật đã dạy ngài A Nan về Thất Đại như sau: “Trước ông đã chán bỏ các pháp Tiểu Thừa Thanh Văn, Duyên Giác, phát tâm cầu Bồ Đề Vô Thượng, vì thế nay tôi vì ông khai thị cái pháp cao nhất, chỉ thẳng chân lý, sao ông còn đem những hỷ luận của thế gian như vọng tưởng nhân duyên mà tự ràng buộc? Ông tuy nghe nhiều, như người nói món thuốc, thuốc thực ở trước mắt, mà không phân biệt được. Như Lai thấy thật đáng thương. Nay ông hãy lắng tai nghe, tôi sẽ phân biệt khai thị cho ông, khiến đời sau những người tu Đại Thừa hiểu rõ thực tướng. Ông A Nan! Như ông nói ‘bốn đại hòa hợp phát minh ra các thứ biến hóa ở thế gian. Ông A Nan! Nếu các đại này, thể không phải là hòa hợp, thì không thể xen hòa với các đại khác, ví như hư không chẳng hòa với các sắc. Nếu thể chúng là hòa hợp, thì cùng biến hóa, trước và sau làm thành ra nhau, sinh diệt nối liền, sinh tử, tử sinh, sinh sinh tử tử, ví như cái vòng lửa, đóm lửa quay tít thành vòng. Ông A Nan! Ví như nước thành băng, rồi băng trở lại thành nước, không ngừng nghỉ vậy.’” Đức Phật lại bảo ông A Nan:

Ông hãy xét tính của Địa Đại, thô là đại địa, nhỏ là vi trần, cho đến cực nhỏ là lân hư trần, nếu lại chẻ cái lân hư trần nữa thì là tính hư không. Ông A Nan! Nếu cái lân hư trần ấy chẻ ra thành hư không, thì biết hư không sinh ra sắc tướng. Nay ông hỏi vì hòa hợp sinh ra các tướng biến hóa giữa thế gian. Vậy ông hãy xét một cái lân hư trần phải dùng bao nhiêu hư không hòa hợp lại mới có. Chẳng lẽ lân hư hợp thành lân hư? Lại đã cho rằng chẻ được lân hư trần thành không, vậy phải dùng bao nhiêu sắc tướng hợp lại mới thành hư không? Nhưng nếu khi sắc hợp lại, hợp sắc không phải là không. Nếu lúc hư không hợp lại, hợp không chẳng phải là sắc. Sắc còn có thể chẻ ra, chứ làm sao mà hợp không cho được? Ông vốn không biết trong Như Lai Tạng, tính sắc là chân không, tính không là chân sắc, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp mà theo nghiệp phát hiện. Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên. Đều là do thức tâm phân biệt đo lường, tính toán, chỉ có lời nói chứ không có thực nghĩa.

Ông A Nan! Tính của Hỏa Đại không có tự thể, nương các duyên mà có. Ông xem các nhà chưa ăn ở trong thành, muốn nấu cơm, tay họ cầm gương dương toại, đưa ra trước ánh nắng mặt trời mà lấy lửa. Ông A Nan! Gọi là hòa hợp như tôi và các ông 1250 Tỳ Kheo, nay hòa hợp làm một chúng. Chúng tuy là một, nhưng xét căn bản, mỗi người có thân, có danh tự họ hàng, như Xá Lợi Phất là Bà La Môn, Ưu Lô Tần Loa là Ca Diếp Ba, cho đến ông A Nan là Cù Đàm. Ông A Nan! Nếu tính của Hỏa Đại là nhân hòa hợp mà có, khi tay người đó cầm gương lấy lửa, lửa đó từ gương ra, từ bụi nhùi hay từ mặt trời? Ông A Nan! Nếu từ mặt trời tới, lửa đó đã đốt được bụi nhùi, đáng lẽ cũng đốt được các rừng cây mà nó qua. Nếu từ trong gương mà ra, lửa đó đã từ gương ra đốt cháy bụi nhùi, gương kia sao không cháy, tay cầm gương cũng không thấy nóng. Nếu sinh từ bụi nhùi, cần chi phải có ánh sáng mặt trời và gương tiếp nhau, mới có sinh lửa. Ông A Nan! Ông nên xét kỹ, gương do tay cầm, mặt trời từ trên trời chiếu đến, bụi nhùi do đất sinh, vậy lửa từ đâu tới? Mặt trời và gương xa nhau, không phải hòa hợp, không lẽ ngọn lửa không do đâu mà tự có. Ông vốn không biết trong Như Lai Tạng, tính hỏa là chân không, tính không là chân hỏa, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp. Ông A Nan! Ông nên biết người ta cầm gương một nơi, thì một nơi có lửa, khắp pháp giới cầm gương, thì khắp thế gian nổi lửa, nổi khắp thế gian, đâu có nhất định chỗ nào, chỉ theo nghiệp mà phát hiện. Thế gian

không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên. Đều là do thức tâm phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói đều không thật nghĩa.

Ông A Nan! Tính thủy đại không định, dừng chảy không thường. Như trong thành Thất La, các nhà đại huyễn sư như bọn Tiên Ca Tỳ La, Tích Ca La, và bọn Bát Đầu Ma Ha Tát La, cầu Thái Âm tinh để hòa các thuốc huyễn. Họ cầm ngọc Phương chử giờ ra ánh sáng trắng tròn, để hứng nước trong ánh mặt trăng. Vậy nước đó từ trong hạt châu ra, từ hư không, hay từ mặt trăng? Ông A Nan! Nếu từ mặt trăng, chính nơi xa xôi còn làm cho ngọc chảy ra nước, đáng lẽ những rừng cây trắng đã chiếu qua, cũng phun nước cả. Nếu phun nước, sao phải đợi có ngọc Phương Chử mới chảy. Nếu không phun nước, nước không phải từ mặt trăng tới. Nếu từ ngọc ra, lẽ ra ngọc thường chảy nước, sao phải đợi nửa đêm hứng với ánh trăng sáng tỏ. Nếu từ hư không sinh, tính hư không không có bờ bến, đáng lẽ nước cũng chảy không có giới hạn, khắp cõi người cõi Trời thủy đều chìm ngập, sao còn có thủy, lục, không, đi lại mỗi thứ khác nhau. Ông hãy xét kỹ, mặt trăng trên trời cao, ngọc do tay cầm, mâm hứng nước do người bưng để, vậy nước từ đâu chảy tới? Mặt trăng và ngọc xa nhau, không phải hòa, không phải hợp, chẳng lẽ nước không do đâu mà có. Ông còn không biết trong Như Lai Tạng, tính thủy là chân không, tính không là chân thủy, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp. Mỗi chỗ cầm ngọc thì chỉ một chỗ ra nước, khắp pháp giới cầm ngọc thì khắp pháp giới ra nước. Sinh khắp thế gian, đâu có nhứt định chỗ nào, chỉ theo nghiệp mà phát hiện. Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên, đều là do thức tâm phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói chứ không có thật nghĩa.

Ông A Nan! Tính của Phong Đại không có thể, khi động, khi tĩnh bất thường. Ông thường xốc áo vào trong đại chúng, chéo áo phải qua mặt người bên cạnh, gây ra chút gió. Gió từ chéo áo cà sa ra, từ hư không, hay từ mặt người. Ông A Nan! Nếu gió từ chéo áo cà sa ra, thì chính nơi ông phát gió, áo ông lay động, phải bay rời thân ông. Nay tôi thuyết pháp, thả áo rũ xuống trong hội này, ông thử xem trong áo tôi, gió ở chỗ nào? Chẳng lẽ trong áo lại có chỗ dựng gió? Còn nếu sinh từ hư không, khi áo ông động, sao lại không phát gió? Tính hư không thường trụ, đáng lẽ gió phải thường sinh. Nếu không có gió, hư không phải diệt. Gió diệt có thể thấy, còn hư không diệt, hình trạng thế nào? Đã có sinh diệt, không thể gọi là hư không. Đã gọi là hư không, sao còn có gió ở đó ra? Nếu sinh từ mặt người kia, đáng lẽ gió phát ông. Sao ông tự xốc áo mà gió trở lại phát mặt người kia? Ông thử xét kỹ, xốc áo là do ông, mặt thuộc người kia, hư không phẳng lặng không có sự lay động, vậy gió từ phương nào tới? Tính của gió và tính của hư không cách nhau, không phải hòa, không phải hợp. Chẳng lẽ gió kia không từ đâu mà tự có? Ông không biết trong Như Lai Tạng, tính phong là chân không, tính không là chân phong, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp. Ông A Nan! Như một ông động áo, chút gió sinh ra. Nếu khắp pháp giới đều phát, khắp pháp giới nổi gió. Khắp thế gian, đâu có nhứt định chỗ nào, chỉ theo nghiệp mà phát hiện. Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên, đều do tâm thức phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói, chứ không có thật nghĩa.

Ông A Nan! Tính hư không vô hình, nhân sắc tướng mà rõ bày ra. Như trong thành Thất La Phiệt, chỗ xa cách sông, các người dòng sát Đế Lợi, dòng Bà La Môn, dòng Tỳ Xá Thủ Đa, dòng Phả La Đa, dòng Chiên Đà La, vân vân, khi mới dựng chỗ ở, đào giếng lấy nước, đào đất một thước, nơi đó một thước hư không. Đào được một trượng, có một trượng hư không. Hư không cạn hay sâu, tùy theo đào nhiều hay ít. Hư không đó nhân đất sinh, nhân

đào có, hay không nhân gì mà tự sinh? Ông A Nan! Nếu hư không không do nhân gì sinh mà tự sinh ra, thì trước khi đào đất, sao chỗ đó không vô ngại, chỉ thấy đất liền, không chút thông suốt. Nếu nhân đất mà ra, phải thấy hư không vào. Nếu không, không thể nói như trên. Nếu không ra vào, thì hư không với đất, vốn không có nhân gì khác nhau, không khác tức là đồng, thì khi đất ra, sao hư không không ra? Nếu nhân đào mà ra, thì đáng lẽ phải đào ra hư không, chứ không đào ra đất. Nếu không nhân đào mà ra, thì đào đất, sao lại thấy hư không? Ông nên suy xét kỹ, đào là tự tay người, tùy cách vận chuyển, đất nhân dưới đất dời lên, còn hư không nhân đâu mà ra? Cái đào là thực, cái không là hư, không ứng dụng với nhau, không phải hòa, không phải hợp. Chẳng lẽ hư không không từ đâu mà ra? Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên. Đều là thức tâm phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói, đều không thật nghĩa. Tính của hư không đầy đủ, cùng khắp, vốn không lay động, nên biết hư không với địa, thủy, hỏa, phong hiện tiền đều gọi là ngũ đại, tính chân viên dung, đều là Như Lai tạng, vốn không sinh diệt. Ông A Nan! Ông mê muội không biết tứ đại vốn là Như Lai Tạng, ông hãy xét kỹ hư không là ra, là vào, hay chẳng phải ra vào. Ông không biết trong Như Lai Tạng, tính giác là chân không, tính không là chân giác, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp. Ông A Nan! Như một giếng mà không, hư không sinh ở một giếng, cho đến hư không trong mười phương cũng thế, cùng khắp pháp giới, đâu có nhưt định chỗ nào, chỉ theo nghiệp mà phát hiện.

Ông A Nan! Tính thấy nhân sắc, không mà có. Như nay ông ở rừng Kỳ Đà, sớm thì thấy sáng tỏ, chiều thì thấy mờ tối. Ban đêm, trăng tỏ ánh sáng rực rỡ, trăng mờ thấy tối, đều do cái thấy phân biệt. Cái thấy đó cùng các tướng sáng, tối và hư không là cùng một thể, hay không cùng, hay cùng và chẳng phải đồng, hay khác và chẳng khác? Ông A Nan! Cái thấy đó nếu cùng một thể với sáng, tối và hư không, thì hai thể sáng và tối diệt mất nhau, sáng thì không tối, tối thì không sáng. Nếu cùng một thể với tối, khi sáng cái thấy phải mất. Nếu cùng một thể với sáng, khi tối phải diệt. Đã diệt, sao thấy sáng, thấy tối. Nếu sáng tối khác nhau, còn cái thấy không sinh diệt, thì lý đồng một không thành. Nếu không đồng, ông hãy thử rời các cái sáng, tối, hư không, riêng chỉ cái thấy là hình tướng gì? Rời sáng, tối, và hư không thì cái thấy đó như lông rùa sừng thỏ. Ngoài ba thứ trên, từ đâu thành lập cái thấy? Sáng và tối trái nhau, làm sao cái thấy đồng được? Lìa ba thứ, cái thấy vốn là không, làm sao khác được? Chia cái không với cái thấy, vốn không có giới hạn, làm sao gọi là không phải đồng? Thấy sáng, thấy tối, tính không dời đổi, sao gọi là không khác? Ông hãy xét kỹ, suy đi xét lại, sáng do mặt trời, tối từ đêm không trăng, thông suốt thuộc hư không, ngăn ngại thuộc đất, còn cái thấy do đâu có? Cái thấy có biết, cái thấy chẳng biết, không phải hòa, chẳng phải hợp, không lẽ cái thấy không theo đâu tự phát ra. Nếu cái thấy, nghe, hay biết, tính viên dung cùng khắp, vốn không lay động, nên biết cái thấy cùng hư không vô biên, bất động và địa, thủy, hỏa, phong, bốn thứ lay động đều gọi là sáu đại, tính chân viên dung, đều là Như Lai Tạng, vốn không sinh diệt. Ông A Nan! Tính ông chìm đắm, không ngộ được cái thấy, nghe, hay, biết của ông vốn là Như Lai Tạng. Ông hãy xem xét cái thấy, nghe, hay biết ấy là sinh, là diệt, là cùng, là khác, không phải sinh diệt, không phải đồng dị. Ông chưa từng biết trong Như Lai Tạng, tính kiến và giác minh, giác tinh là minh kiến, bản nhiên thanh tịnh, cùng khắp pháp giới, theo tâm chúng sanh, tùy trình độ cao thấp. Như Lai ở kiến căn, cái thấy cùng khắp pháp giới, các cái nghe, ngửi, nếm, sờ, biết, diệu đức sáng suốt, cùng khắp pháp giới, đầy khắp hư không mười phương, đâu có nhưt định chỗ nào cao, chỉ có theo nghiệp mà

phát hiện. Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tánh tự nhiên. Đều là thức tâm phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói, còn thì tất cả đều là vô thực nghĩa.

Ông A Nan! Tính của thức không có nguồn gốc, nhân sáu căn, trần mà giả dối hiện ra. Nay ông xem Thánh chúng trong hội này, ông đưa mắt nhìn một lượt, thấy các hình hiện ra trong gương soi, chưa phân biệt. Cái thức của ông mới chỉ lần lượt phân biệt, đây là ông Văn Thù, đây là ông Phú Lô Na, đây là ông Mục Kiền Liên, đây là ông Tu Bồ Đề, đây là ông Xá Lợi Phất. Thức hay biết đó, do thấy sinh, do tướng sinh, do hư không sinh, hay không nhân gì, bỗng nhiên sinh ra? A Nan! Nếu do thấy sinh, cái thấy mà không có sáng, tối, sắc, không, cũng không có. Vậy do đâu phát cái thức? Nếu do các tướng, chứ không do cái thấy. Đã không thấy sáng, cũng không thấy tối. Vì thế, không có sắc không. Các tướng không có, thức do đâu mà phát ra? Nếu do hư không, chẳng liên hệ gì đến các tướng và cái thấy. Không thấy nên không biết sáng, tối, sắc, không. Không tướng thì duyên bị tiêu diệt, cái thấy, nghe, hay, biết không biết dựa chỗ nào. Cái thức đã không phải thấy, không phải tướng. Nếu nói không, cũng như không có. Nếu là có, lại không phải đồng với các vật. Vậy cái thức phân biệt cái gì? Còn nếu cái thức không nhân gì, bỗng nhiên phát ra, vì sao ban ngày không thấy trăng sáng. Ông hãy xét kỹ cái thấy thuộc về con mắt, tướng thuộc về tiền cảnh, cái có thể chỉ hình trạng thành ra có, cái không có tướng thành ra không, còn cái thức duyên nhân đâu có? Thức lay động, cái thấy lặng yên, chẳng phải hòa, chẳng phải hiệp, các cái ngữ, nghe, hay, biết đều như vậy. Không lẽ cái thức duyên không do đâu mà tự ra? Nếu thức tâm đó vốn không từ đâu, nên biết tính phân biệt, thấy, nghe, hay, biết đều vắng lặng, cùng khắp, không do các thứ sở duyên. Gồm với hư không và địa, thủy, hỏa, phong kia đều gọi là bẩy đại, tính chân viên dung, đều là Như Lai tạng, vốn không sinh diệt. Ông A Nan! Tâm ông nông cạn, không biết cái thấy, nghe, hay, biết, vốn là Như Lai Tạng. Ông hãy xét thức tâm và sáu căn là cùng, là khác, là có, là không, là chẳng phải cùng, khác, là chẳng phải có, không? Ông vốn không biết trong Như Lai Tạng tính thức là minh trí, giác minh là chân thức, Diệu giác trạm nhiên, cùng khắp pháp giới, ẩn hiện khắp mười phương, đâu có như định chỗ nào, chỉ theo nghiệp mà phát hiện. Thế gian không biết, lầm cho là nhân duyên và tính tự nhiên. Đều là thức tâm phân biệt, đo lường, tính toán, chỉ có lời nói, chứ không thật nghĩa.

### ***100. Seven Elements***

In the Surangama Sutra, book Three, Ananda said to the Buddha, “World Honored One, the Thus Come One has often spoken of the mixture and union of causes and conditions, saying that the transformations of everything in the world are created from the mixing and uniting of the four elements. Why does the Thus Come One reject causes and conditions and spontaneity as well? I do not know how to understand your meaning now. Please be so compassionate as to instruct us living beings in the final meaning of the Middle Way, in the Dharmas which are not idle theories.” The Buddha then taught Ananda about the Seven Great Elements as follows: “Ananda! You have renounced the small vehicle dharmas of the sound-hearers and those enlightened to conditions and have resolved to diligently seek unsurpassed Bodhi. Because of that, I will now explain the foremost truth to you. Why do you still bind yourself up in the idle theories and false thoughts current among people of the world. Although you are very learned, you are like someone who can discuss medicines but cannot distinguish a real medicine when it is placed before you. The Thus Come One says

that you are truly pitiful. Listen attentively now as I explain this point in detail for you and also for those of the future who cultivate the Great Vehicle, so that you all can penetrate to the real appearance. Ananda! According to what you said, the mixing and uniting of the four elements create the myriad transformations of everything in the world. Ananda! If the nature of those elements does not mix and unite in substance, then they cannot combine with other elements, just as empty space cannot combine with forms. Assuming that they do not mix and unite, they are then only in a process of transformation in which they depend on one another for existence from beginning to end. In the course of transformation they are produced and extinguished, being born and then dying, dying and then being born, in birth after birth, in death after death, the way a torch spun in a circle forms an unbroken wheel of flame. Ananda! The process is like water becoming ice and ice becoming water again.” The Buddha told Ananda:

Ananda! Consider the nature of earth; its coarse particles make up the great earth, its fine particles make up motes of dust, down to and including motes of dust bordering upon emptiness. Ananda! If one divides those fine motes of dust, their appearance is at the boundaries of form. Then divide those into seven parts. Ananda! If mote of dust bordering upon emptiness is divided and becomes emptiness, it should be that emptiness can give rise to form. Just now you asked if mixing and uniting doesn’t bring about the transformations of everything in the world. You should carefully consider how much emptiness mixes and unites to make a single mote of dust bordering upon emptiness, since it makes no sense to say that dust bordering on emptiness is composed of dust bordering on emptiness. Moreover, since motes of dust bordering upon emptiness can be reduced to emptiness, of how many motes of such form as this must emptiness be composed? When these motes of form mass together, a mass of form does not make emptiness; when emptiness is massed together, a mass of emptiness does not make form. Besides, although form can be divided, how can emptiness be massed together? You simply do not know that in the treasury of the Thus Come One, the nature of form is true emptiness, and the nature of emptiness is true form. Pure at its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings’ minds, in response to their capacity to know. It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. Ignorant of this fact, people in the world are so deluded as to assign its origin to causes and conditions or to spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which have no real meaning.

Ananda! Fire, which has no nature of its own, depends upon various causes and conditions for its existence. Consider a family in the city that has not yet eaten. When they wish to prepare food, they hold up a speculum to the sun, seeking fire. Ananda! Let us look into your suggestion that the fire comes forth from mixing and uniting. By way of example, you and I and the twelve hundred fifty Bhiksus unite together to form a community. However, a careful analysis of the community reveals that every member composing it has his own body, birthplace, clan, and name. For instance, Sariputra is a Brahman, Uruvilva is of the Kasyapa clan, and, Ananda, come from the Gautama family. Ananda! Suppose fire existed because of mixing and uniting. When the hand holds up the speculum to the sun to seek fire, does the fire come out of the speculum? Does it come out of the moxa tinder? Or does it come from the sun? Suppose, Ananda, that it came from the sun. Not only would it burn the moxa tinder in your hand, but as it came across the groves of trees, it should burn them up as

well. Suppose that it came from the speculum. Since it came out from within the speculum to ignite the moxa tinder, why doesn't the speculum melt? Yet your hand that holds it feels no heat; how, then, could the speculum melt? Suppose that the fire came from the moxa tinder. Then why is fire generated only when the bright mirror comes into contact with the dazzling light? Furthermore, Ananda, on closer examination, you will find the speculum held in hands, the sun high up in the sky, and moxa tinder grown from the ground. Where does the fire come from? How can it travel some distance to reach here? The sun and the speculum cannot mix and unite, since they are far apart from each other. Nor can it be that the fire exists spontaneously, without an origin. You simply do not know that in the treasury of the Thus Come One, the nature of fire is true emptiness, and the nature of emptiness is true fire. Pure at its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings' minds, in response to their capacity to know. Ananda! You should know that fire is generated in the place where a speculum is held up to the sunlight, and fire will be generated everywhere if specula are held up to the sunlight throughout the dharma realm. Since fire can come forth throughout the whole world, can there be any fixed place to which it is confined? It is experienced to whatever extent dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are so deluded as to assign its origin to causes and conditions or spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which have no real meaning.

Ananda! Water is by nature unstable. It may keep on flowing or come to a stop. Kapila, Chakra, Padma, and Hasta, and other great magicians of Sravasti often hold up instruments to the light of the full moon at midnight to extract from the moon the essence of water to mix with their drugs. Does the water come out of the crystal ball? Does it exist of itself in space? Or, does it come from the moon? Ananda! Suppose the water came from the distant moon. Water then should also flow from all the grass and trees when the moonlight passes over them on its way to the crystal ball. If it does flow from them, why wait for it to come out of the crystal ball? If it does not flow from the trees, then it is clear that the water does not descend from the moon. If it came from the crystal balls, then it should flow from the crystal all the time. Why would they have to wait for midnight and the light of the full moon to receive it? If it came from space, which is by nature boundless, it would flow everywhere, until everything between earth and sky was submerged. How, then, could there still be travel by water, land, and space? Furthermore, upon closer examination you will find that the moon moves through the sky, the crystal ball is held in by the hand, and the pan for receiving the water is put there by someone; but, where does the water that flows into the pan come from? The moon and the crystal balls cannot mix or unite, since they are far apart. Nor can it be that the essence of water exists spontaneously without an origin. You still do not know that in the treasury of the Thus Come One the nature of water is true empty, and the nature of emptiness is true water. Pure in its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings' minds, in response to their capacity to know. A crystal ball is held up at a certain place, and there water comes forth. If crystal balls were held up throughout the dharma realm, then throughout the dharma realm, water would come forth. Since water can come forth throughout the entire world, can there be any fixed place which it is confined? It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are so deluded as to assign their origin to causes and conditions or to spontaneity.



These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which have no real meaning.

Ananda! By nature, the wind has no substance, and its movements and stillness are erratic. You always adjust your robe as you enter the great assembly. When the corner of your 'samghati' brushes the person next to you, there is a slight breeze which stirs against that person's face. Does this wind come from the corner of the Kashaya, does it arise from emptiness, or is it produced from the face of the person brushed by the wind? Ananda! If the wind comes from the corner of the 'kashaya,' you are then clad in the wind, and your kashaya should fly about and leave your body. I am now speaking Dharma in the midst of the assembly, and my robe remains motionless and hangs straight down. You should look closely at my robe to see whether there is any wind in it. It can not be that the wind is stored somewhere in the robe, either. If it arose from emptiness, why wouldn't the wind brush against the man even when your robe did not move? Emptiness is constant in nature; thus, the wind should constantly arise. When there was no wind, the emptiness should disappear. You can perceive the disappearance of the wind; but, what would the disappearance of emptiness look like? If it did arise and disappear, it could not be what is called emptiness. Since it is what is called emptiness, how can it generate wind? If the wind came from the face of the person by your side, it would blow upon you while you set your robe in order. Why would it blow backwards upon the person from whom it was generated? Upon closer examination, you will find that the robe is set in order by yourself, the face blown by the wind belongs to the person by your side, and the emptiness is tranquil and not involved in movement. Where, then, does the wind come from that blows in this place? The wind and emptiness cannot mix and unite, since they are different from each other. Nor should it be that the wind spontaneously exists without an origin. You still do not know that in the treasury of the Thus Come One the nature of wind is true emptiness, and the nature of emptiness is true wind. Pure at its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings's minds, in response to their capacity to know. Ananda! In the same way that you, as one person, move your robe slightly, and a small wind arises, so a wind arises in all countries if there is a similar movement throughout the dharma realm. Since it can be produced throughout the world, how can there be any fixed place to which it is confined? It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are so deluded as to assign their origin to causes and conditions or to spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which bear no real meaning.

Ananda! The nature of emptiness has no shape; it is only apparent because of form. For instance, Sravasti is far from the river, so when the Satriyas, Brahmans, Vaishyas, Sudras, Bharadvajas, Chandalas, and so forth, build their homes there, they dig wells seeking water. Where a foot of earth is removed, there is a foot of emptiness; where as many as ten feet of earth are removed, there are ten feet of emptiness. The depth of the emptiness corresponds to the amount of earth removed. Does this emptiness come out of the dirt, does it exist because of the digging, or does it arise of itself without a cause? Moreover, Ananda, suppose this emptiness arose of itself without any cause. Why wasn't it unobstructed before the earth was dug? Quite the contrary, one saw only the great earth; there was no emptiness evident in it. If emptiness came about because of the removal of the earth, we should have seen it entering

the well as the earth was removed. If emptiness was not seen entering the well when the earth was first removed, how can we say that emptiness came about because of the removal of the earth? If there is no going in or coming out, then there is no difference between the earth and emptiness. Why, then, doesn't emptiness come out of the well along with the earth in the process of digging? If emptiness appeared because of the digging, then the digging would bring out emptiness instead of the earth. If emptiness does not come out because of the digging, then the digging yields only earth. Why, then, do we see emptiness appear as the well is dug? You should consider this event more carefully. Look into it deeply, and you will find that the digging comes from the person's hand as it means of conveyance, and the earth exists because of a change in the ground. But what cause the emptiness to appear? The digging and the emptiness, one being substantial and the other insubstantial, do not function on the same plane. They do not mix and unite. Nor can it be that emptiness exists spontaneously without an origin. The nature of emptiness is completely pervasive, it is basically unmoving. You should know that emptiness and earth, water, fire, and wind are together called the five elements. Their natures are true and perfectly fused, and all are the treasury of the Thus Come One, fundamentally devoid of production and extinction. Ananda! Your mind is murky and confused, and you do not awaken to the fact that the source of the four elements is none other than the treasury of the Thus Come One. Why do you not take a look at emptiness to see whether it is subject to such relativities as coming and going? Do you know at all that in the treasury of the Thus Come One the nature of enlightenment is true emptiness, and the nature of emptiness is true enlightenment. Pure at its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings' minds, in response to their capacity to know. Ananda! If in one place there is a well empty of earth, there will be emptiness filling up that one place. If there are wells empty of earth in the ten directions, there will be emptiness filling them up in the ten directions. Since it fills up the ten directions, is there any fixed location in which emptiness is found? It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are deluded as to assign their origin to causes and conditions or to spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which bear no real meaning.

Ananda! Seeing-awareness does not perceive by itself. It depends upon form and emptiness for its existence. You are now in the Jeta Grove where you see brightness in the morning and darkness in the evening. Deep in the night you will see brightness when the moon arises and darkness when no moon is visible. The brightness and darkness are discerned by the seeing. Is the seeing identical in substance with brightness, darkness, and emptiness, or are they not the same substance? Are they the same and yet different, or are they not the same and yet not different? Ananda! Suppose seeing were one with brightness, darkness, and emptiness. It so happens that where there is darkness there is no brightness, and where there is brightness there is no darkness, because the two cancel each other out. If it were one with brightness, it would cease to exist in darkness. Such being the case, how could it perceive both brightness and darkness. If brightness and darkness differ from each other, how can they form a unity with seeing, which transcends production and destruction. Suppose that the essence of seeing were not of one substance with brightness and darkness, and that you were separate from light, darkness, and emptiness. Then what shape and appearance

would the source of the seeing have, as you distinguish it? In the absence of darkness, brightness, and emptiness, the seeing would be the same as hair on a turtle or horns on a hare. How could we establish the seeing-perception without the presence of the three qualities of brightness, darkness, and emptiness? How could we say that the seeing was one with darkness and brightness, since brightness and darkness are opposite? Yet, how can we say that it was different from the three qualities mentioned, since in their absence the seeing-perception can never be established. How could we say that the seeing was not one with emptiness, since no boundary is established between them when they are separated from each other? How could we say that they were not different, since the seeing always remains unchanged, regardless of whether it is perceiving brightness or perceiving darkness. You should examine this even greater detail, investigate it minutely, consider and contemplate it carefully. The light comes from the sun and darkness from the absence of the moon; penetration belongs to emptiness, and solidity returns to the earth. From what does the essence of seeing arise? Seeing has awareness, and emptiness is inanimate; they do not mix and unite. Nor can it be that the essence of seeing arise spontaneously without an origin. If the faculties of seeing, hearing, and knowing are by nature all pervasive and unmoving, you should know that the stable, boundless emptiness, together with the unstable elements such as earth, water, fire, and wind, are together known as the six elements. They are, in nature, true and perfectly fused and thus are the treasury of the Thus Come One, fundamentally devoid of production and destruction. Ananda! Your nature is so submerged that you have not realized that your seeing, hearing, awareness, and knowing are basically the treasury of the Thus Come One. You should contemplate seeing, hearing, awareness, and knowing to see whether they are subject to production and extinction; whether they are identical or different; whether they are not subject to production and extinction; and whether they are not identical and not different. You still don't know that in the treasury of the Thus Come One the nature of seeing is enlightened brightness; the essence of enlightenment is bright seeing. Pure at its origin, it pervades the dharma realm. It accords with living beings' minds in response to their capacity to know. Consider, for example, the sense-organ of seeing. Its seeing pervades the dharma realm. The same is true of the lustre of the wonderful virtue of hearing, smelling, tasting, contact, and knowing. Since they fill emptiness in the ten directions throughout the dharma realm, how could there be any fixed location in which they are found? It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are so deluded as to assign its origin to causes and conditions or to spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which have no real meaning.

Ananda! The nature of consciousness has no source, but is a false manifestation based on the six organs and objects. Now, take a look at the entire holy assembly gathered here. As you glance at each one in turn, everything you see is like what is seen in a mirror, where nothing has any special distinction. However, your consciousness will identify them one by one, for example, Manjusri, Purna, Maudgalyayana, Subhuti, and Sariputra. Does the discerning faculty of the conscious mind come from seeing, from forms, or from emptiness, or does it arise suddenly without a cause? Ananda! Suppose your consciousness came from seeing. If there were no brightness, darkness, form, and emptiness. If these four did not exist, you could not see. With seeing non-existent, what would be the origin of your consciousness?

If your consciousness arose from form rather than from seeing, it would not see either in brightness or in darkness. In the absence of brightness and darkness, it would not see form or emptiness, either. In the absence of form, where would your consciousness come from? If it came from emptiness, it is neither an appearance nor the seeing. Since it does not see, it is unable by itself to discern brightness, darkness, form, or emptiness. Since it is not an appearance, it is in itself devoid of external conditions. Therefore, there is no place for seeing, hearing, awareness, and knowing to be established. Since its location is devoid of these two, the consciousness that arises from emptiness would be the same as non-existent. Even if it did exist, it would not be the same as a thing. Even if your consciousness came forth from it, how would it discern anything? If it suddenly comes forth without a cause, why can't you discern the moonlight within the sunlight. You should investigate this even more carefully, discriminate it in detail, and look into it. The seeing belongs to your eyes; the appearances are considered to be the environment; what has an appearance is existent; what is without any appearance is non-existent. What, then, are the conditions that cause the consciousness to come into being? The consciousness moves and the seeing is quiet; they do not mix and unite. Smelling, hearing, awareness, and knowing are the same way. Nor should it be that the condition of consciousness exists spontaneously without an origin. If this conscious mind does not come from anywhere, you should know that the same is true of the mind, which makes distinctions, and the seeing, hearing, awareness, and knowing, which are all complete and tranquil. Their nature is without an origin. They and emptiness, earth, water, fire, wind are together called the seven elements. Their true natures are perfectly fused, and all are the treasury of the Thus Come One, fundamentally devoid of production and extinction. Ananda! Your mind is coarsed and shallow, and so you do not realize that the seeing and hearing are the treasury of the Thus Come One, and you do not discover that knowing is the same way. You should contemplate these six locations of consciousness: are they the same or different? Are they empty or existent? Are they neither the same nor different? Are they neither empty nor existent? You basically do not know that in the treasury of the Thus Come One the nature of consciousness is bright and knowing. Enlightened brightness is the true consciousness. The wonderful enlightenment is tranquil and pervades the dharma realm. It encompasses the emptiness of the ten directions and issues forth in it. How can it have a location? It is experienced to whatever extent is dictated by the law of karma. People in the world, ignorant of this fact, are so deluded as to assign its origin to causes and conditions or to spontaneity. These mistakes, which arise from the discriminations and reasoning processes of the conscious mind, are nothing but the play of empty words which have no real meaning.

### ***101. Thất Tình***

Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến

hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, có bảy loại tình cảm.

Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc sử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Chính vì vậy mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lìa hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhơn là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

Theo giáo thuyết Phật giáo, ai lạc tương sinh (Buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn vì trong vui có buồn và trong buồn có vui).

Tình thương trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái công cha, vai bên mặt công mẹ, đi giáp núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng (Kinh

Pháp Cú). Phật dạy: “Tình thương là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù.”

Đức Phật dạy khi bạn ghét ai thì bạn trở nên mất hạnh phúc, còn khi bạn thương ai thì mọi người đều cảm thấy hạnh phúc. Để triệt tiêu sự thù ghét, bạn nên thiền quán về lòng từ bi.

Tham ái, tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thèm ăn, thèm ngủ, thèm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Những phiền não của lòng tham muốn che lấp tâm thức hữu tình thì không cho phép thiện pháp nảy sinh. Lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại xử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi. Tham dục là tham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

Trong xã hội hôm nay người ta sợ đủ thứ, sợ không tiền, sợ không nhà, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, vân vân. Kỳ thật vì không hiểu bản chất thật sự của đời sống nên chúng ta cố gắng duy trì những thứ mà chúng ta không thể duy trì được, rồi từ đó chúng ta đâm ra sợ hãi. Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống này luôn thay đổi. Nó được cấu tạo bởi một mớ yếu tố có thể đổi thay (vô thường). Hiểu được như vậy chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi trước những biến cố của cuộc đời này nữa.

### ***101. Seven Emotions***

Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause

happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, there are seven kinds of emotions.

What can be borne with ease is happiness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved the we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” Thus, the Buddha taught on Happiness in the Dharmapada Sutra: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). 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).

According to Buddhist theories, sorrow and joy, each producing the other, or each being inherent in the other.

There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still

not be enough to repay the love and hardship of child rearing (Dhammapada). The Buddha taught: “Love is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred.”

Buddha taught: “When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy.” In order to eliminate “hate,” you should meditate on loving-kindness, pity and compassion.

Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. We also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. The cover of desire which overlays the mind and prevents the good from appearing. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide. Desire for and love of the things of this life, such as craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others.

In nowadays society, one fears everything, fear of no money, fear of homelessness, fear of sickness, old-age and death, etc. In fact, because of lack of understanding about the real nature of life, we try to maintain things that we are unable to, that’s why we feel fear of everything. Buddhists should always remember that life is changeable and it composes of a bundle of changeable (impermanent) elements. Once we understand the real nature of life, we don’t have the feeling of fear in life anymore.

## ***102. Tham Dục***

Tham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục: Desire for and love of the things of this life. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho



người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưỡi tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát Đế Lợi tranh đoạt với Sát Đế Lợi, Bà La Môn tranh đoạt với Bà La Môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn thân vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt thì họ tấn công nhau bằng tay, tấn công nhau bằng gạch, tấn công nhau bằng gậy, tấn công nhau bằng đao kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong. Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.”

### ***102. Greed and Desire***

Craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to

death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.”

### ***103. Lục Dục***

Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, lục tình là sáu tình khởi lên từ sáu căn: Nhãn Tình, tức là tình khởi lên từ nhãn căn hay mắt. Nhĩ Tình, tức là tình khởi lên từ nhĩ căn hay tai. Tỷ Tình, tức là tình khởi lên từ tỷ căn hay mũi. Thiệt Tình, tức là tình khởi lên từ thiệt căn hay lưỡi. Thân Tình, tức là tình khởi lên từ thân căn. Ý Tình, tức là tình khởi lên từ ý căn. Người tu tập tỉnh thức luôn coi Lục Căn là những đối tượng trong tu tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy: Mắt đang tiếp xúc với sắc; tai đang tiếp xúc với thanh; mũi đang tiếp xúc với mùi; lưỡi đang tiếp xúc với vị; thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm; và ý đang tiếp xúc với vạn pháp.

### ***103. Six Destres***

Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, six emotions arising from the six organs of sense: Emotions arising from the eyes. Emotions arising from the ears. Emotions arising from the nose. Emotions arising from the tongue. Emotions arising from the body. Emotions arising from the mind. Practitioners of mindfulness always consider the six senses are objects of cultivation. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems Of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa); ear is now in contact with sound; nose is now in

contact with smell; tongue is now in contact with taste; body is now in contact with touching; and mind is now in contact with all things (dharma).

### ***104. Lòng Ham Muốn***

Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Ái dục là một trong mười hai mắc xích của Thập Nhị Nhân Duyên. Nó khởi nguồn từ sự mê mờ gây ra bởi luyến chấp vào lục nhập. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Xuất gia bứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khổ, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sâu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sâu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tước vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thỏ bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa hoãn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại tượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dững cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác hay Niết bàn (383).”

### ***104. Desire***

We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, ect. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Desire is one of the twelve links in the chain of Causation (nidanas). Its source is delusion caused by attraction to the six objects of sense. Thus, the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let’s suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).”

### ***105. Sân Hận***

Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).”

### ***105. Ill-Will***

Ill-will or Hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the

proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).”

### ***106. Đối Trị Tham Sân Si***

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

thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, toàn là lạy hương sám.

### ***106. To Subdue Lust, Anger and Ignorance***

The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. ***The first method is “Suppressing afflictions with the mind”***. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. ***The second method is “Suppressing afflictions with noumenon”***. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***The third method is “Suppressing afflictions with phenomena”***. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. ***The fourth method is “Suppressing afflictions with repentance and recitation”***. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha’s

name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one days retreat doing nothing but “bowing with incense.”

### **107. Tà Kiến**

Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến.

Theo Phật Giáo nguyên Thủy được ghi lại trong A Tỳ Đạt Ma Luận, tà kiến là ba quan kiến sai lầm sau đây được ghi lại trong Kinh Tạng: “Tin rằng mọi sự vật từ nhiễm đến tịnh đều phát sanh không có nguyên nhân, nhiễm tịnh chỉ là tình cờ mà thôi. Tin rằng hành động dẫu tốt hay xấu đều không tạo quả, do đó chối bỏ luân lý đạo đức. Tin rằng không có kiếp sống nào sau kiếp này, do đó chối bỏ mọi ý nghĩa đạo lý của nghiệp (đoạn kiến). Cũng theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười loại tà kiến khác: Tin rằng không có cái gì gọi là “để bát,” nghĩa là để bát cho chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có gì gọi là “cúng dường,” nghĩa là cúng dường cho chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có gì gọi là “dâng tặng,” hay dâng tặng vật dụng đến chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có nhân quả, nghĩa là hành động thiện ác đều không gây hậu quả nào. Tin rằng không có gì gọi là “thế gian này”. Tin rằng không có gì gọi là “thế giới tới,” nghĩa là người sanh ở đây không chấp nhận có tiền kiếp và kiếp vị lai. Tin rằng không có “mẹ”. Tin rằng không có “cha,” nghĩa là đối xử với cha mẹ thế nào cũng không có hậu quả. Tin rằng không có chúng sanh chết và tái sanh. Tin rằng không có những bậc tu sĩ xa lánh chốn phồn hoa đô hội để tìm nơi vắng vẻ tham thiền nhập định, cũng như những bậc thiện tri thức, đức độ cao thượng, đạo hạnh trang nghiêm đã chứng đạt đạo quả (chư Phật và A La Hán). Theo Ngài Bồ Đề trong Vi Diệu Pháp thì có ba loại tà kiến: Chủ nghĩa đoạn kiến, cho rằng sau khi chết là không còn gì nữa, vì vậy mà người theo chủ nghĩa này phủ nhận ý nghĩa của thiện nghiệp. Chủ nghĩa phủ nhận nhân duyên thì cho rằng mọi chuyện phát sanh nhiễm ô hay thanh tịnh đều không có nguyên nhân, chúng sanh nhiễm ô hay thanh tịnh bởi tình cờ hay định mệnh. Chủ nghĩa phủ nhận hậu quả thì lại cho rằng hành động dù tốt dù xấu cũng đều không tạo quả. Theo Kinh Ví Dụ Con Rắn trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy: “Người nào nghe Như Lai hay đệ tử Như Lai thuyết pháp để bạt trừ tất cả kiến xứ, cố chấp, thiên chấp, thiên kiến, tùy miên, sự tịnh chỉ mọi hành động, sự từ bỏ mọi sanh y, sự diệt trừ khát ái để đưa đến



ly tham, đoạn diệt, Niết Bàn. Vì ấy nghĩ rằng chắc chắn ta sẽ bị đoạn diệt, chắc chắn ta sẽ bị hoại diệt, chắc chắn ta sẽ không tồn tại. Vì ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc; vì ấy không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “:Không đáng hổ lại hổ, việc đáng hổ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (316). Không đáng sợ lại sợ, việc đáng sợ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (317). Không lỗi tưởng là lỗi, có lỗi lại tưởng không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (318).”

### ***107. Wrong Views***

According to Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha’s time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe.

Wrong views according to Hinayana Buddhism: “Wrong view is the acausality view, which states that there is no cause or condition for the defilement and purification of beings, that beings are defiled and purified by chance, or necessity. The inefficacy of action view, which claims that deeds have no efficacy in producing results and thus invalidates moral distinctions. Annihilism, which denies the survival of the personality in any form after death, thus negating the moral significance of deed. Also according to the Hinayana Buddhism, there are another ten kinds of wrong views: There is no such virtue and generosity. This means that there is no good effect in giving alms: There is no such virtue as liberal alms-giving: There is no such virtue as offering gifts to guests. This means there is no effect in such charitable actions. There is neither fruit, nor result of good or evil deeds. There is no such belief as “this world.” There is no such belief as “a world beyond,” i.e. those born here do not accept a past existence, and those living here do not accept future life. There is no “mother.” There is no father, i.e. there is no effect in anything done to them. There are no beings that died and are reborn. There are no righteous and well-disciplined recluses and brahmins who, having realized by their own super-intellect this world and the world beyond, make known the same (Buddhas and Arahants). According to Bhikkhu Bodhi in *Abhidhamma*, there are three kinds of wrong views: Nihilism (*nattika-ditthi*), which denies the survival of the personality in any form after death, thus negating the moral significance of deeds. The causality view (*ahetuka-ditthi*), which states that there is no cause or condition for the defilement and purification of beings, that beings are defiled and purified by chance, fate, or

necessity. The inefficacy of action view (akiriya-ditthi), which claims that deeds have no efficacy in producing results and thus invalidates moral distinctions. According to the Simile of the Snake in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha taught about someone who does not have wrong views as follows: “Here Bhikkhus! Someone who hears the Tathagata or a disciple of the Tathagata teaching the Dharma for the elimination of all standpoints, decisions, obsessions, adherences, and underlying tendencies, for the stilling of all formations, for the relinquishing of all attachments, for the destruction of craving, for dispassion, for cessation, for Nirvana. He thinks that he will be annihilated, he will be perished; he will have no more sorrow, grieve, and lament; he does not weep beating his breast and become distraught.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Those who embrace the wrong views, are ashamed of what is not shameful, and are not ashamed of what is shameful, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 316). Those who fear when they should not fear, and don’t fear in the fearsome, embrace these false views, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 317). Those who perceive faults in the faultless, and see no wrong in what is wrong; such men, embracing false doctrines, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 318).”

### **108. Tập Khí**

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

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

Tập khí còn có nghĩa là “Nội kết”. Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bức bối khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta.

Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta. Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế

sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Chánh niệm chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

### ***108. Remnants of Habits***

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

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

Remnants of habits also mean "Internal formations". The Sanskrit word for "internal formation" is "Samyojana." It means "to crystallize." Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom.

When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or

unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can create internal formations in our mind. Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression "getting it out of your system." As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in "Anger," the best way to be mindful of anger is "when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger." This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness recognizes, is aware of its presence, accepts and allows it to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: "Dear brother, I'm here for you." You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: "Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

### ***109. Niêm Trước***

Trong Phật giáo, vết nhơ có nghĩa là sự cấu ô (sự ô nhiễm hay ô trước). Những ô nhiễm căn bản là tham, sân và si. Vết nhơ (trong tâm) và phiền não được dùng như nhau. Trong đạo Phật, vết nhơ (trong tâm) và phiền não được dùng như nhau. Phiền não gây ra bởi chấp trước vào những ảo tưởng trong đời sống, hay vọng niệm chấp trước vào sự vật mà mình bám víu. Phiền não gây nên bởi dục lạc cảm thọ bởi giác quan. Phiền não gây nên bởi bám víu vào tà kiến. Phiền não gây nên bởi bám víu vào những thực hành khổ hạnh quá đáng. Phiền não gây nên bởi bám víu vào ngã chấp. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Câu, có ba lậu hoặc: dục lậu hoặc, tất cả phiền não trong dục giới, ngoại trừ vô minh; hữu lậu hoặc, tất cả phiền não trong sắc giới và vô sắc giới ngoại trừ vô minh; vô minh lậu hoặc, hay vô minh trong tam giới. Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được. Trong kinh

Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không tụng tập là vết nhơ của kinh điển, không siêng năng là vết nhơ của nghiệp nhà, biếng nhác là vết nhơ của thân thể và nơi ăn chốn ở, phóng túng là vết nhơ của phép hộ vệ (241). Tà hạnh là vết nhơ của người đàn bà, xan lãn là vết nhơ của sự bố thí; đối với cõi này hay cõi khác, thì tội ác lại chính là vết nhơ (242). Trong hết thảy vết nhơ cấu đó, vô minh cấu là hơn cả. Các người có trừ hết vô minh mới trở thành hàng Tỳ kheo thanh tịnh (243).”

### ***109. Taints***

In Buddhism, taints mean basic defilements of greed, ill-will (anger) and ignorance (delusion). Taints and afflictions are used interchangeably. Taint also means delusion or affliction, deluded, or afflicted by holding on to the illusory ideas and things of life. The kilesa or contaminations of attachment to the pleasures of the senses. Kilesa or contaminations of attachment to false views. Kilesa or contaminations of attachment to moral and ascetic practices. Kilesa or contaminations of attachment to the belief in a self. According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), there are three affluences or taints that feed the stream of mortality or transmigration: Desire or the taint of sensuality; material or phenomenal existence, or the taint of existence; the taint of ignorance, or the ignorance of the way of escape. By oneself the evil is done, by oneself one is defiled or purified. Purity or impurity depend on oneself. No one can purify another. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Non-recitation is the rust of incantation; non-repair is the rust of houses; sloth is the rust of bodily beauty and shelters; carelessness is the rust of the cultivator (watcher) (Dharmapada 241). Misconduct is the taint of a woman; stinginess is the taint of a donor. Taints are indeed all evil things, both in this world and in the next (Dharmapada 242). The worst taint is ignorance, the greatest taint. Oh! Bhikshu! Cast aside this taint and become taintless (Dharmapada 243).”

### ***110. Thiện Hữu Tri Thức***

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

chẳng nói ra lỗi của người, mà luôn nói các việc thuận thiện. Gần gũi các bậc thiện hữu tri thức có nhiều điều lợi ích, ví như mặt trăng từ đêm mờ một đến rằm, ngày càng lớn, sáng và đầy đủ. Cũng vậy, thiện hữu tri thức làm cho những người học đạo lần lần xa lìa ác pháp, và thêm lớn pháp lành.

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

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

Chính vì vậy mà Đức Phật thường khuyên chúng đệ tử của Ngài nên lắng nghe thiện hữu tri thức, không nên có lòng nghi ngờ. Đã gọi là thiện hữu tri thức thì khi họ khuyên mình tu hành cần phải có khổ công thì mình phải tin như vậy. Nếu mình có lòng tin một cách triệt để nhất định mình sẽ được minh tâm kiến tánh, phần bốn hoàn nguyên. Phật tử chân thuần phải thường nghe lời chỉ dạy của thiện hữu tri thức. Nếu vị ấy dạy mình niệm Phật thì mình phải tinh chuyên niệm Phật. Nếu vị ấy dạy mình đừng buông lung phóng dật thì mình không được buông lung phóng dật, đây chính là sự lợi lạc mà mình hưởng được nơi thiện hữu tri thức vậy. Sau đây là những lời Phật dạy về “Thiện Hữu Tri Thức” trong Kinh Pháp Cú: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh như thuyết pháp (79). Nếu gặp bạn đồng hành hiền lương cần trọng, giàu trí lực, hàng phục được gian nguy, thì hãy vui mừng mà đi cùng họ (328). Nếu không gặp được bạn đồng hành hiền lương, giàu trí lực, thì hãy như vua tránh nước loạn như voi bỏ về rừng (329). Thà ở riêng một mình hơn cùng người ngu kết bạn. Ở một mình còn rảnh rang khỏi điều ác dục như voi một mình thênh thang giữa rừng sâu (330).”



### *110. Good-Knowing Advisors*

Anyone (Buddha, Bodhisattva, wise person, virtuous friends and even an evil being) who can help the practitioner progress along the path to Enlightenment. Good is kind and virtuous, Friend is a person who is worthy of giving others advice, Knowledgeable means having a broad and proper understanding of the truths, Awakened means no longer mesmerized by destinies of life. Thus, Good Knowledgeable (knowing) Friend or Advisor is a good person who has certain degree of knowledge of Buddhism and has the ability to benefit himself and others. A Good Knowledgeable (knowing) Friend is a friend in virtue, or a teacher who exemplifies the virtuous life and helps and inspires other to live a virtuous life too. A good friend who has a good and deep knowledge of the Buddha's teaching and who is currently practicing the law. Someone with knowledge, wisdom and experience in Buddha's teaching and practicing. A wise counsel, spiritual guide, or honest and pure friend in cultivation. The Buddha talked about being a Good Knowing Advisor in Buddhism as follows: "When speaking of the good knowledgeable advisors, this is referring to the Buddhas, Bodhisattvas, Sound Hearers, Pratyeka-Buddhas, as well as those who have faith in the doctrine and sutras of Buddhism. The good knowledgeable advisors are those capable of teaching sentient beings to abandon the ten evils or ten unwholesome deeds, and to cultivate the ten wholesome deeds. Moreover, the good knowledgeable advisors' speech is true to the dharma and their actions are genuine and consistent with their speech. Thus, not only do they not kill living creatures, they also tell others not to kill living things; not only will they have the proper view, they also will use that proper view to teach others. The good knowledgeable advisors always have the dharma of goodness, meaning whatever actions they may undertake, they do not seek for their own happiness, but for the happiness of all sentient beings. They do not speak of others' mistakes, but speak of virtues and goodness. There are many advantages and benefits to being close to the good knowledgeable advisors, just as from the first to the fifteenth lunar calendar, the moon will gradually become larger, brighter and more complete. Similarly, the good knowledgeable advisors are able to help and influence the learners of the Way to abandon gradually the various unwholesome dharma and to increase greatly wholesome dharma.

There are three types of good spiritual advisors: Teaching Spiritual Advisor is someone conversant with the Dharma and experienced in cultivation. The retreat members can have him follow their progress, guiding them throughout the retreat, or they can simply seek guidance before and after the retreat. When several persons hold a retreat together, they should ask a spiritual advisor to lead the retreat and give a daily fifteen-to-thirty-minute inspirational talk. Caretaking Spiritual Advisor refers to one or several persons assisting with outside daily chores such as preparing meals or cleaning up, so that on retreat can cultivate peacefully without distraction. Such persons are called "Retreat assistant." Common Practice Spiritual Advisor are persons who practice the same method as the individual(s) on retreat. They keep an eye on one another, encouraging and urging each other on. These cultivators can either be participants in the same retreat or cultivators living nearby. In addition to keeping an eye out and urging the practitioners on, they can exchange ideas or experiences for the common good. This concept has been captured in a proverb: "Rice should be eaten with soup, practice should be conducted with friends."

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

Thus, the Buddha always encouraged his disciples to listen to Good Knowing Advisors without any doubt. Once we call someone our Good Knowing Advisors, we should truly listen to their advice. If Good Knowing Advisors say that cultivation requires arduous effort, we should truly believe it. If we believe completely, we will surely be able to understand the mind and see the nature, return to the origin and go back to the source. Devout Buddhists should always listen to the instructions of a Good Knowing Advisor. If he tells us to recite the Buddha’s name, we should follow the instructions and recite. If he tells us not to be distracted, then we should not be distracted. This is the essential secret of cultivation that we can benefit from our Good Knowing Advisors. The followings are the Buddha’s teachings on “Good Knowing Advisors” in the Dharmapada Sutra: Should you see an intelligent man who points out faults and blames what is blame-worthy, you should associate with such a wise person. It should be better, not worse for you to associate such a person (Dharmapada 76). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). Those who drink the Dharma, live in happiness with a pacified mind; the wise man ever rejoices in the Dharma expounded by the sages (Dharmapada 79). If you get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with, let nothing hold you back. Let find delight and instruction in his companion (Dharmapada 328). If you do not get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with; then like a king who has renounced a conquered kingdom, you should walk alone as an elephant does in the elephant forest (Dharmapada 329). It is better to live alone than to be fellowship with the ignorant (the fool). To live alone doing no evil, just like an elephant roaming in the elephant forest (Dharmapada (330).”

### *111. Ác Tri Thức*

Người thô lỗ bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu cả tình thương. Ngược lại tốt có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể

phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không tu tập. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bực mình nhỏ. Họ cấu kình với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không có ý nghĩa gì. Chúng ta thử tưởng tượng mà xem, làm bạn với những hạng này có lợi ích gì? Trái hẳn với hạng ác tri thức, những thiện tri thức là những người bạn tốt, những người có tâm đầy tình thương. Họ luôn nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của tha nhân. Tình thương và sự nồng ấm của họ được biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng ái ngữ, bằng lợi hành và đồng sự. Họ luôn phát tâm bố thí những gì họ có thể bố thí nhằm lợi lạc tha nhân.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207).”

### ***111. Evil Friends***

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

In the Dharmapada Sutra, the Buddha Taught: “If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207).”

### ***112. Phước Đức***

Phước đức là những cách thực hành khác nhau trong tu tập cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. 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 vãng sanh Cực Lạc. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng “Phước phải từ nơi chính mình mà cầu. Nếu mình biết tu phước thì có phước, nếu biết tu huệ thì có huệ. Tuy nhiên, phước huệ song tu thì vẫn tốt hơn. Tu phước là phải hướng về bên trong mà tu, tu nơi chính mình. Nếu mình làm việc thiện là mình có phước. Ngược lại, nếu mình làm việc ác là mình không có phước, thế thôi. Người tu Phật phải hướng về nơi chính mình mà tu, chứ đừng hướng ngoại cầu hình. Cổ đức có dạy: “Họa Phước vô môn, duy nhân tự chiêu,” hay “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” nghĩa là họa phước không có cửa ra vào, chỉ do tự mình chuốc lấy. Con người gặp phải đủ thứ tai họa, hoạn nạn là do ăn nói bậy bạ mà ra. Chúng ta có thể nhất thời khoái khẩu với những món ngon vật lạ như bò, gà, đồ biển, vân vân, nhưng về lâu về sau này chính những thực phẩm này có thể gây nên những căn bệnh chết người vì trong thịt động vật có chứa rất nhiều độc tố qua thức ăn tẩm hóa chất để nuôi chúng mau lớn. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong nhà Thiền, một việc làm được coi như hoàn toàn thanh tịnh khi nó được làm hoàn toàn không phải với ý được thưởng công, dù là trần tục hay thiên công. Việc làm này được gọi là ‘việc làm không cầu phước’. Do bởi không cầu phước, mà việc làm này được phước vô kể, công đức vô tận. Một việc làm lớn, không nhất thiết phải là việc vĩ đại. Cái quan trọng ở đây là lý do thúc đẩy việc làm chứ không phải tầm mức lớn nhỏ của việc làm đó. Nếu sự thúc đẩy thanh tịnh, thì việc làm thanh tịnh; còn nếu sự thúc đẩy bất tịnh, thì dầu cho việc có lớn thế mấy, vẫn là bất tịnh. Có lẽ đây là lý do tại sao, khi Lương Võ Đế hỏi tổ Bồ Đề Đạt Ma xem coi ông được bao nhiêu công đức khi xiển dương Phật giáo trên một bình diện rộng lớn, và tổ lại trả lời ‘Không có công đức gì cả.’

Phước đức là kết quả của những việc 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. Tuy nhiên, trong các xứ theo Phật giáo Nguyên Thủy, làm phước là một trọng điểm trong đời sống tôn giáo của người tại gia, những người mà người ta cho rằng không có khả năng đạt được những mức độ thiền định cao hay Niết Bàn. Trong Phật giáo nguyên thủy, người ta cho rằng phước đức không thể hồi hướng được, nhưng trong giáo thuyết của Phật giáo Đại Thừa, “hồi hướng công đức” trở nên phổ quát, và người ta nói rằng đó là công đức chủ yếu của một vị Bồ Tát, người sẵn sàng ban bố công đức hay những việc thiện lành của chính mình vì lợi ích của người khác. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. 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 vãng sanh Cực Lạc.

Trong Phật giáo, từ “phước điền” được dùng như một khu ruộng nơi người ta làm mùa. Hễ gieo ruộng phước bằng cúng dường cho bậc ứng cúng sẽ gặt quả phước theo đúng như vậy. Phật tử chân thuần nên tu tập phước đức (Lương phước điền) bằng cách cúng dường Phật, Pháp, Tăng. Phước điền là ruộng cho người gieo trồng phước báo. Người xứng đáng cho ta cúng dường. Giống như thửa ruộng gieo mùa, người ta sẽ gặt thiện nghiệp nếu người ấy

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

### ***112. Blessedness***

Practices of blessing are various practices in cultivation for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. 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. However, Zen practitioners should always remember that in Zen, a deed is considered to be totally pure when it is done without any thought of reward, whether worldly or divine. It is called ‘deed of no merit’. For no merit is sought, it is a deed of immeasurable merit, of infinite merit. For a deed to be great, it is not necessary that it be grandiose. What is important is the motive behind the deed and not the magnitude of the deed itself. If the motive is pure, then the deed is pure; if the motive is impure, then, no matter how big the deed is, it is still impure. Perhaps this is why, when Emperor Liang Wu-Ti asked Bodhidharma how much merit he had acquired for promoting Buddhism in large-scale way, and Bodhidharma replied ‘No merit at all’.

“Punya” is the result of the voluntary performance 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. However, in Theravada countries, making merit is a central focus of the religious lives of laypeople, who are generally thought to be incapable of attaining the higher levels of meditative practice or Nirvana. In early Buddhism, it appears that it was assumed that merit is non-transferable, but in Mahayana the doctrine of "transference of merit" became widespread, and is said to be one of the key virtues of a Bodhisattva, who willingly gives away the karmic benefits of his or her good works for the benefit of others. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegeterian 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.

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

### 113. Công Đức

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 Tập 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 chùng 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 tô 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 rào 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: “Trăm 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 lợi 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, chớ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Võ 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 xển, 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 thiên tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ 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 mạt 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).”

### **113. Virtues**

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 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 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).”

### ***114. Tùy Hỷ Công Đức***

Từ “Hoan Hỷ” có nghĩa là cảm kích một cái gì đó. Hoan hỷ là vui theo cái vui hay cái thiện lành của người khác mà không có một chút gì ganh tỵ và cạnh tranh. Không có những ý nghĩ tiêu cực này, chúng ta hoan hỷ tất cả những thiện hành được thực hiện bởi ngay cả những người mà chúng ta xem như kẻ thù. Có hai đối tượng để hoan hỷ: Hoan hỷ thiện căn của người khác và hoan hỷ thiện căn của chính mình. Khi hoan hỷ những hành vi đạo đức của bản thân, chúng ta có thể hoan hỷ những hành vi đạo đức đã tạo ra trong những kiếp quá khứ mà chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc đã được luận ra; và khi hoan hỷ thiện căn của bản thân về kiếp hiện tại, chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc trực tiếp. Hoan hỷ vì nhận ra những hành vi đạo đức trong quá khứ không khó. Sự thật là chúng ta không chỉ tái sinh thân người hiện tại, mà còn thừa hưởng những điều kiện thuận lợi cần thiết để tu tập Phật pháp xác nhận rằng trong những kiếp quá khứ, chúng ta đã quảng tu bố thí, nhẫn nhục, và những ba la mật khác. Do đó, chúng ta nên hoan hỷ. Hoan hỷ những hành vi đạo đức của kiếp hiện tại có nghĩa là nghĩ đến những thiện hạnh mà cá nhân người đó đã thực hiện. Ví dụ như trì tụng thánh điển, suy gẫm về ý nghĩa của thánh điển, nghe thuyết pháp hay bất kỳ hành động rộng lượng nào, vân vân. Kế đó, hoan hỷ những điều này mà không có sự kiêu mạn bởi vì nếu chúng ta cảm thấy quá kiêu hãnh thì thiện căn của chúng ta sẽ giảm chứ không tăng. Hoan hỷ những hành vi đạo đức của người khác có nghĩa là hoan hỷ với những hành vi ấy mà không có thành kiến. Hành động hoan hỷ phải không bị bản nhơ bởi những ý nghĩ tiêu cực như ganh tỵ. Cho dù sự liên hệ của chúng ta với một người như thế nào, chúng ta nên thừa nhận một cách chân thật những hành vi đạo đức của họ và hoan hỷ. Đây là kỹ thuật về trí tuệ hữu hiệu nhất để xây dựng sự tích lũy công đức lớn. Tùy hỷ công đức là phát tâm chứng nhất thiết trí mà siêng tu cội phước, chẳng tiếc thân mạng, làm tất cả những hạnh khó làm, đầy đủ các môn Ba La Mật, chứng nhập các trú địa của Bồ Tát, đến trọn quả vô thượng Bồ đề, vân vân bao nhiêu căn lành ấy, dù nhỏ dù lớn, chúng ta đều tùy hỷ.

### ***114. Rejoice Over Other's Positive Deeds***

The word “Rejoice” means appreciation of something. Rejoicing without the slightest thought of jealousy or competitiveness. Without these negative thoughts, we must rejoice over positive deeds performed even by people we consider enemies. We have two objects of rejoicing: Rejoicing over others’ root virtues and rejoicing over our own. When rejoicing over our own virtue, we can rejoice over virtue done in our past lives that we can measure through

inferential valid cognition and rejoice over our root virtue of this present life that we can measure by means of direct valid cognition. It is not difficult to apply inferential valid cognition to rejoice over our past lives. The fact that we have not only taken rebirth in this present human form but have inherited favorable conditions necessary for Dharma practices confirm that we must have practiced generosity, patience, and the other perfections in our past lives. So we should rejoice. Rejoice over our virtues of this present life means to think over virtuous deeds we personally have performed. For example, recitation of the holy scriptures, contemplation of their meanings, listening to the teachings of Dharma or any act of generosity and so forth. Then rejoicing at these without arrogance because if we feel proud, our root virtues will lessen instead of increasing. Rejoicing over others' virtues means rejoicing over the virtue of others without prejudice. One's act of rejoicing must not be contaminated by negative thoughts like jealousy. Regardless of what our relationship with the other person is, we should acknowledge sincerely their virtuous deeds and rejoice. This is the most effective mental technique to build a huge accumulation of merits. Rejoice at others' merits and virtues means from the time of our initial resolve for all wisdom, we should diligently cultivate accumulation of blessings without regard for their bodies and lives, cultivate all the difficult ascetic practices and perfect the gates of various paramitas, enter Bodhisattva grounds of wisdom and accomplish the unsurpassed Bodhi of all Buddhas. We should completely follow along with and rejoice in all of their good roots (big as well as small merits).

### ***115. Tha Lực***

Tha Lực có nghĩa 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 Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, đây là một trong hai loại lực cho hàng phàm phu. 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 tu tập Thiền quán, chúng ta thường ít khi nghe nói đến ân sủng hoặc tha lực. Thiền quán nhắc chúng ta tu tập thiền định để được tỉnh thức trong từng giây từng phút, đó là con đường khả dĩ đi đến giải thoát ngay trong đời này. Như vậy, thiền quán nhấn mạnh đến 'Tự Lực'. Tự lực là cố gắng đạt tới giác ngộ bằng chính khả năng tu tập của mình, chứ không lệ thuộc vào lòng từ bi của chư Phật và chư Bồ Tát. Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, đây là một trong hai loại lực cho hàng phàm phu. 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. Hàng 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.

Trong sự tu tập, chúng ta có thể trau dồi và nuôi dưỡng những đức tính nào có thể nâng đỡ và dẫn dắt chúng ta đến nơi giải thoát. Đó là mười đức tính mà tiếng Phạn gọi là ‘Parami’ hay âm ra Hán Việt là ‘Ba La Mật’. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáu bể ngạn. Mười Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Mười giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Thập độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Thập độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành mười Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Đây là mười đặc tính thiện mỹ trong tâm và những năng lực tích lũy mà chúng có thể đem lại, đó là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, bát nhã, phương tiện thiện xảo, nguyện, lực và trí tuệ. Tin hay không tin vào giáo lý Phật giáo là tùy ở các bạn, tuy nhiên, vấn đề giải thoát của chúng không bao giờ tùy thuộc vào ngoại vật hay ngoại cảnh. Mặc dầu tất cả những Ba La Mật có ảnh hưởng rất lớn đối với việc tu tập của chúng ta, và ảnh hưởng này có vẻ giống như ý niệm về ân sủng hay tha lực, nhưng Ba La Mật không phải là tha lực đến từ ai đó bên ngoài chúng ta, mà thật ra, chúng phát xuất từ những hạt giống thanh tịnh mà chúng ta đã tích lũy dần dần trong nhiều đời. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chính nhờ sự tu tập thiền định sẽ mang lại những việc thiện lành cho đời mình, chứ không phải do bất cứ một động lực nào bên ngoài. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn phát triển và củng cố những Ba La Mật của chính mình, và chắc chắn những quả trái an lạc đang chờ chúng ta, không có ngoại lệ! Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng, một khi những Ba La Mật đã được phát triển bằng sự tu tập của chính mình, cũng như được nuôi dưỡng qua nhiều đời kiếp, chắc chắn chúng ta sẽ kinh nghiệm được những gì tinh túy nhất của đạo pháp và con đường tiến về hướng giải thoát sẽ không còn xa nữa. Có sáu Ba La Mật chính được đề cập đến trong những kinh điển Đại Thừa như Thần Thông Du Hý, Kinh Phật Bản Hạnh Tập Kinh Dị Bản, Kinh Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, Kinh Từ Bi Liên Hoa, Kinh Soạn Tập Bá Duyên, Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm, Kinh Pháp Số Danh Tập Dị Bản, Kinh Tam Muội Vương, Kinh Bồ Tát Địa. Đó là Bố thí Ba la mật (tài thí, pháp thí, vô úy thí), Trì giới Ba la mật (tự mình giữ giới, khuyên người giữ giới và phát tâm vô thượng), Nhẫn nhục Ba la mật, Tinh Tấn Ba La Mật (bất thối và nói viết pháp tối thắng khiến người nghe được về cõi Chánh giác), Thiền Định Ba La mật (luôn giữ chánh định, giáo hóa chúng sanh, nhập chơn pháp giới), Bát nhã hay Trí Huệ Ba La Mật (hiểu rõ chơn lý), Nguyện Ba la mật (Nguyện tu từ bi và hóa độ chúng sanh đồng đắc quả vị Phật), Lực Ba la mật (dùng sức trí huệ khiến cho chúng sanh đắc nhập pháp Đại thừa), Phương tiện Ba la mật (hiểu rõ cách giúp ích cho chúng sanh đáu bể ngạn), Trí Ba la mật (hiểu rõ các pháp, giữ vững trung đạo).

### ***115. Other Powers***

The power of others means the power or strength of another, that of a Buddha or Bodhisattva, especially Amitabha, obtained through faith in Mahayana salvation. According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in the Pure Land Buddhism, this is one of the two kinds of power for ordinary people. 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 Zen practice, we do not often hear the words 'grace' or 'other power'. Meditation and Contemplation remind us to practice meditation and contemplation so that we can attain moment-to-moment awareness in every minute at the present time, and this is one of the possible ways to attain liberation in this very life. Therefore, 'Own Power' is always emphasized in Zen. Own Power means one's own power, merit, intelligence, discrimination. The attempt to attain enlightenment through one's own efforts rather than by relying upon the compassion of the Buddhas and Bodhisattvas. According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in the Pure Land Buddhism, this is one of the two kinds of power for ordinary people. 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.

In our cultivation, we nourish certain qualities that support and propel us forward in emancipation. These are ten qualities that Pali Language calls 'Parami' or Vietnamese-Chinese calls 'Ba La Mât'. These are giving, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, resolve, loving-kindness, and equanimity. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. Ten Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Ten stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The ten virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the ten paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. Believe or not believe in theory of Buddhism is totally up to you; however, our emancipation never depends on external things and situations. Although all Paramitas have the great influence in our cultivation, and this influence seems like the sense of grace or other power, Paramitas do not come from some being outside ourselves, rather, they come from our own gradually accumulated purity

in many lives. Zen practitioners should always remember that it is our inner development, not any external agent, brings us wholesome results and grace. Thus, Zen practitioners should always develop and strengthen all paramitas within ourselves, and surely peaceful fruits are waiting for us without any exception! Zen practitioners should always remember that once paramitas have been developed through our cultivation, and they have been developing over lifetimes, we will surely experience and emergence of the 'Essence of Dharma', and the road to emancipation is not far away anymore. There are six chief paramitas mentioned in many Mahayana sutras such as the Lalitavistara Sutra, the Mahavastu Sutra, the Astasahasrika Prajna-paramita Sutra, the Karunapundarika Sutra, the Avadana-Sataka Sutra, the Mahayana-sutra-lankara, the Dharma-Sangraha Sutra, the Samadhi-Raja Sutra, the Bodhisattva-Bhumika Sutra. They are Dana-paramita (giving-paramita or generosity or charity), Sila-paramita (holding Precepts Paramita or morality or discipline), Kshanti-paramita (patience paramita or forbearance), Virya-paramita (vigor paramita or energy or exertion, Dhyana-paramita (meditation paramita or contemplation), Prajna-paramita (wisdom paramita or prajna wisdom), Pranidana-paramita (vow paramita or vow for Bodhicitta, Bala-paramita (power paramita or strength or manifestations of the ten powers), Upaya-paramita (expedient paramita or right methods or means, Jnana-paramita (knowledge paramita or knowledge of the true definition of all dharmas).

### ***116. Bất Muội Nhân Quả - Bất Lạc Nhân Quả***

Theo Phật giáo, người si mê không biết sự lợi hại của đạo lý nhân quả nên cứ tùy tiện hành động, chẳng tin nhân quả, thậm chí họ còn bác bỏ. Ngược lại, hành giả tu thiền phải có sự hiểu biết một cách rõ ràng về luật nhân quả báo ứng hết sức lợi hại nên rất e dè sợ sệt làm những điều sai lầm với nhân quả. Bất luận làm việc gì, người trí luôn suy nghĩ nhiều lần rồi mới làm. Bậc Thánh nhân xuất thế tu hành là để chấm dứt vòng nhân quả. Trong khi kẻ phàm phu cứ u mê gây tội tạo nghiệp trong vòng nhân quả luân hồi. Không tội thì làm cho có tội; có tội rồi chẳng chịu nhận tội, mà còn cho là họ chẳng làm chuyện gì sai trái cả, chẳng chút kinh vì hổ thẹn. Không bị mê mờ vì nhân duyên, cũng không để đọa lạc vì nhân duyên. Khi xưa lúc Tổ Bách Trượng, tức Ngài Hoài Hải Thiền Sư, một bậc tu thiền ngộ đạo, thăng tòa thuyết pháp. Sau khi thời pháp đã xong rồi, thỉnh chúng đều giải tán hết, chỉ còn lại một ông già tóc râu bạc trắng. Tổ thấy vậy bèn hỏi nguyên do, thì ông lão thưa rằng: “Bạch Tổ Sư, khi xưa tôi nguyên là một sa môn tu ở tại núi này, lúc tôi thăng tòa thuyết pháp, có một người thơ sinh học Phật pháp hỏi tôi rằng: “Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc vào nhân quả hay không?” Tôi trả lời rằng: “Bất lạc nhân quả. Ý nói người tu theo pháp Đại Thừa, không còn nằm trong vòng nhân quả nữa.” Bởi vì tôi trả lời không rõ ràng như vậy nên người nghe pháp kia hiểu lầm là không có nhân quả. Vì làm pháp sư giảng kinh pháp Đại Thừa mà giải đáp không rõ ràng khiến cho người nghe hiểu lầm như thế, nên sau khi chết tôi không được siêu thăng chi cả, trái lại phải bị đọa làm thân chồn ở tại núi này trong năm trăm kiếp. Kính xin ngài từ bi vì tôi mà giảng nói rõ ra sai lầm kia cho đúng nghĩa, cứu tôi thoát khỏi kiếp súc sanh khổ lụy này. Tổ Bách Trượng mới nói: “Vậy thì bây giờ ông hãy lấy lời của người học trò kia mà hỏi lại ta đi.” Ông già quỳ xuống như người học trò hỏi pháp khi xưa, chấp tay cung kính hỏi rằng: “Bạch ngài! Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc nhân quả hay

không?” Tổ sư đáp: “Bất muội nhân quả.” Nghĩa là người tu pháp Đại Thừa không bao giờ nghi ngờ vào nơi lý nhân quả, nhưng cũng vẫn nằm trong vòng nhân quả. Tổ vừa dứt lời thì ông già kia liền thức tỉnh, cung kính lạy tạ mà thưa rằng: “Tôi bị đọa làm chồn đã hơn 500 đời rồi, ngày nay do nhờ một câu nói của Ngài mà được thoát kiếp, Nay tôi sẽ bỏ thân chồn này tại nơi hang ở dưới chân núi phía sau chùa, xin Hòa Thượng từ bi chôn cất dùm. Hôm sau Tổ Bách Trượng sai thỉnh chuông nhóm họp đồ chúng lại để đưa đám cho một ông Tăng vừa mới thị tịch, làm cho chư Tăng ai nấy đều ngạc nhiên, bởi vì đâu thấy có ông Tăng nào trong chùa thị tịch. Tổ dẫn đại chúng ra nơi hang núi ở phía sau chùa, lấy gậy khều vào trong hang, hồi lâu mới kéo ra được một cái thân chồn, lông trắng tinh vừa mới chết, truyền cho chúng Tăng tụng kinh cầu siêu một hồi rồi nổi lửa thiêu đốt thân chồn ấy, lấy tro đem chôn. Thế mới biết, một lời nói sai lầm không đúng pháp, hay một lời dạy mù mờ không rõ nghĩa, mà còn bị đọa lạc như thế, huống là đem tà pháp tà kiến ra dạy làm tổn hại hay làm trì trệ con đường tu tập dẫn đến sự giác ngộ của chúng sanh? Theo truyện Bách Trượng Dã Hồ, “Bất Lạc” là một hành vi luân lý, trong khi “Bất Muội” là một thái độ tri thức. “Bất Lạc” đặt người ta đứng hẳn ra ngoài vòng nhân quả vốn là thế giới vạn biệt này và đấy là cái vòng hiện hữu của chúng ta. “Bất Muội” hay không mê mờ, việc xảy ra là sự chuyển hướng của thái độ tinh thần chúng ta hướng về một thế giới ở trên nhân quả. Và do sự chuyển hướng này toàn thể viễn quan về đời sống đón nhận một sắc thái mới mẻ đáng được gọi là “Bất Lạc Nhân Quả.” Qua câu chuyện Bách Trượng Dã Hồ, chúng ta thấy vấn đề bất lạc nhân quả và bất muội nhân quả là một vấn đề trọng đại không riêng cho các Phật tử của mọi tông phái mà cho cả các triết gia và những người có đạo tâm. Nói cách khác, đây là vấn đề ý chí tự do, là vấn đề ân sủng, thần thánh, là vấn đề nghiệp báo siêu việt; nó là vấn đề của luận lý và tâm linh của khoa học và tôn giáo, của nhiên giới và siêu nhiên giới, của đạo đức và tín ngưỡng. Nếu bất lạc nhân quả, tức là làm hư toàn bộ kế hoạch của vũ trụ; bởi vì chính luật nhân quả ràng buộc hiện hữu, và nếu không có thực tại của trách nhiệm đạo đức thì căn cơ cốt yếu của xã hội sẽ bị đổ nhào. Phật tử chúng ta nên hiểu chữ “bất muội” ở đây không phải là không mê mờ về nhân quả, mà là không biết hay không chối bỏ, hoặc xóa bỏ.

### ***116. Not Being Unclear about Cause and Effect Not Falling Subject to Cause and Effect***

According to Buddhism, deluded people casually make mistakes for not knowing the seriousness of cause and effect. They even deny the law of cause and effect. On the contrary, Zen practitioners should have a clear understanding of the law of cause and effect, so they dare not make mistakes in cause and effect. They always consider carefully before doing any thing. The Sage cultivate in order to understand the process of cause and effect. Ordinary people continue to create causes and undergo effects. From no offenses they intentionally commit offenses. Once they have committed offenses, they refuse to acknowledge them as offenses, insisting that they have done nothing wrong. They have no shame nor repentance for their offenses. Not being unclear about cause and effect, not falling subject to cause and effect. Patriarch Pai-Chang-Huai-Hai, an awakened Zen Practitioner, was on a throne speaking the dharma. After the dharma session ended, everyone departed except for an elderly man with white hair and beard. Seeing this, Patriarch Pai-Chang asked why, so the elderly man recounted the following story: Dear Patriarch, originally, in the past, I was a

Buddhist Monk cultivating in this mountain. At that time, I was on the throne teaching the dharma and a young student studying the Buddha Dharma asked me: "For those who cultivate Mahayana Buddhism, do they remain a part of the Law of Cause-and-Effect?" I replied: "Outside of the law of cause-and-effect." Because my answer was unclear in that way, the Dharma listener misinterpreted it as "There is no cause-and-effect." Although I was a Dharma Master who taught the Mahayana Dharma Sutra teachings, yet I answered in such an ambiguous manner, causing the listener to misinterpret my answer; therefore, I was not able to achieve any spiritual fulfillment. In contrast, I was condemned to be a paranormal fox and I have lived in this mountain for the past 500 reincarnations. Today I asked the Great Master to have compassion to help me change that mistake, and help me escape this suffering existence of being an animal. Pai-Chang said to the old man: "If that is the case, at this time, you should use the same words of that student and ask me." The old man knelt down, put his palms together and asked respectfully: "For those who cultivate Mahayana Buddhism, do they remain as part of the Law of Cause-and-Effect?" The Patriarch replied: "Do not doubt the law of cause-and-effect." Meaning those who cultivate Mahayana Buddhism should never doubt the law of cause-and-effect. They must know the theory of cause-and-effect is inherent clear and inseparable like a shadow is to a body. As soon as the Patriarch finished, the elderly man was awakened suddenly. He prostrated respectfully and said: "I have been condemned as a fox for over 500 reincarnations, but, today, relying on just one line of your teaching, I will be able to find liberation. I will now abandon my body as a fox in my den at the base of the mountain, behind this temple, I ask the Great Master to please make funeral arrangements on my behalf. The next day, Pai-Chang ordered the ringing of bells to gather the community of monks in order to give a funeral service to a monk who had just passed away. This came as a great surprise to the Bhikshus in the temple because they had not noticed any monk in the temple who was gravely ill or had died recently. Pai-Chang then led the great following to the cave behind the temple and used his rod to poke into the cave. After a while, they were able to recover a body of a fox with white fur who had died recently. He had everyone chant a sutra for the liberation of the spirit for a period of time before lighting a fire to cremate the body. The ashes were collected and buried. Sincere Buddhists should always remember 'with a false saying contrary to the proper dharma, with a blind teaching without a clear meaning,' that former monk was condemned to be an animal for 500 reincarnations, let alone teaching of wrong teaching or wrong views that is not appropriate to the time and level to guide and teach Buddhists, and in the process of harming, delaying and impeding sentient beings' cultivated path toward achieving enlightenment. According to the story of Pai-Chang and the Fox, "not to fall to the karmic retribution" is a moral deed, and "not to obscure or without ambiguity the law of cause and effect" is an intellectual attitude. "Not to fall to the karmic retribution" makes one stand altogether outside the realm of causation, which is the world of particulars and where we have our being. In the case of "Without ambiguity in the law of cause and effect," what happens is the shifting of our mental attitude towards a world above cause and effect. An because of this shifting the whole outlook of life assumes a new tone which may be called spiritual "not to obscure." Through the story of Pai-Chang and The Fox, we see that the question of "Not falling to karmic retribution and without ambiguity in the law of cause and effect" is a big issue, not only for Buddhists of all schools, but also for philosophers and religiously minded people. In other words, it is the question of freedom of

the will, it is the question of transcending karma, it is the question of logic and spirit , of science and religion, of nature and super-nature, of moral discipline and faith. Indeed, it is the most fundamental of all religious questions. If “not falling to karmic retribution,” then this will jeopardizes the whole plan of the universe, for “cause and effect” or the law of causation that binds existence together, and without the reality of moral responsibility the very basis of society is pulled down. Buddhists should be careful with the meaning of “bất muội.” Although it is the literal meaning of “not to be obscured,” here the sense is rather “not to negate,” or “not to ignore,” or “not to obliterate.”

### ***117. Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sinh Sợ Quả***

Quả báo sướng khổ tương ứng với thiện ác nghiệp. Tuy nhiên, theo tông Hoa Nghiêm, chư Bồ Tát vì thương xót chúng sanh mà hiện ra thân cảm thụ hay nghiệp báo thân, giống như thân của chúng sanh để cứu độ họ. Những hệ quả của tiền kiếp. Những vui sướng hay đau khổ trong kiếp này là ảnh hưởng hay quả báo của tiền kiếp. Thế cho nên cổ đức có nói: “Dục tri tiền thế nhân, kim sanh thọ giả thị. Dục tri lai thế quả, kim sanh tác giả thị.” Có nghĩa là muốn biết nhân kiếp trước của ta như thế nào, thì hãy nhìn xem quả báo mà chúng ta đang thọ lãnh trong kiếp này. Muốn biết quả báo kế tiếp của ta ra sao, thì hãy nhìn vào những nhân mà chúng ta đã và đang gây tạo ra trong kiếp hiện tại. Một khi hiểu rõ được nguyên lý này rồi, thì trong cuộc sống hằng ngày của người con Phật chơn thuần, chúng ta sẽ luôn có khả năng tránh các điều dữ, làm các điều lành. Quả báo của một hay nhiều đời sau tạo nên bởi cái nghiệp thiện ác của đời này. Đời nay làm lành ác, mà qua đến đời thứ hai, thứ ba, hay lâu hơn nữa mới được hưởng phước lành, hay thọ lãnh quả báo ác. Hậu báo sớm muộn không như định, nhưng chắc chắn là không thể nào tránh khỏi. Hễ tạo nghiệp, dù thiện hay dù ác, chắc chắn sớm muộn gì sẽ phải thọ lãnh quả báo. Chính vì thế mà cổ đức dạy: “Thiên võng khôi khôi, sơ nhi bất lậu,” và “Giả sử bá thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong; nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ,” có nghĩa là lưới trời tuy thưa lủng lọng, nhưng một mảy lông cũng không lọt khỏi, và giả sử như trăm ngàn kiếp đi nữa thì nghiệp gây tạo vẫn còn, khi nhân duyên đầy đủ thì báo ứng sẽ đến không sai. Có những trường hợp đáng chú ý mà người Phật tử phải hiểu rõ để tránh không bị hiểu lầm về luật nhân quả: làm dữ ở kiếp này mà vẫn được giàu sang, là vì kiếp trước đã từng làm phước, cúng dường, bố thí. Cái nhân dữ ở kiếp này vì mới gieo nên chưa thành ra quả ác; trong khi cái nhân lành trong kiếp trước hay nhiều kiếp trước, vì đã gieo lâu, nên đã chín mùi, nên quả giàu sang phải trở. Cũng như vậy, ăn ở hiền lành mà vẫn cứ nghèo cùng, hoặc luôn bị các điều khổ sở, hoạn nạn, vân vân, ấy là vì nhân lành mới gieo trong kiếp này mà thôi, nên quả lành chưa trở; còn bao nhiêu nhân ác kiếp trước, đã gieo lâu rồi nên quả dữ đã đến thời điểm chín mùi. Đây là một trong ba quả báo và bốn nhân khiến cho đứa trẻ sanh vào một gia đình nào đó. Hậu báo là những tạo tác thiện ác đời này sẽ có quả báo lành dữ, không phải ngay đời sau, mà có thể là hai, ba, hoặc bốn, hoặc trăm ngàn hay vô lượng kiếp đời sau. Chẳng những phạm nhân không thể thoát khỏi nhân quả, mà ngay cả chư Bồ Tát cũng chẳng thể tránh được. Tuy nhiên, chư Bồ Tát là những chúng hữu tình giác ngộ nên các ngài có cái nhìn xa. Các ngài biết chắc gieo nhân xấu sẽ phải gặt quả xấu, không sao tránh được. Chính vì thế mà Bồ Tát 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. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng hễ trồng nhiều nhân tốt thì chắc chắn sau này mình sẽ có được quả tốt. Ngược lại, nếu chúng ta chỉ nhìn vào những việc trước mắt, làm những việc bất nhân bất nghĩa, không chịu vun trồng thiện căn, không chịu tích tụ công đức, thì chắc chắn sẽ gánh lấy hậu quả tệ hại, không có ngoại lệ.

### ***117. Bodhisattva Fears of Causes, Ordinary People Fear of Results***

Karma-reward; the retribution of karma (good or evil). However, according to the Hua-Yen sect, the body of karmic retribution, especially that assumed by a bodhisattva to accord with the conditions of those he seeks to save. The pain or pleasure resulting in this life from the practices or causes and retributions of a previous life. Therefore, ancient virtues said: “If we wish to know what our lives were like in the past, just look at the retributions we are experiencing currently in this life. If we wish to know what retributions will happen to us in the future, just look and examine the actions we have created or are creating in this life.” If we understand clearly this theory, then in our daily activities, sincere Buddhists are able to avoid unwholesome deeds and practice wholesome deeds. The retribution received in the next or further incarnation for the deeds done in this life. Wholesome and unwholesome karma are created in this life, but sometimes the karma will pass through the second, third life, or even longer before one is able to reap the meritorious retributions or endure the evil consequences. Whether these future retributions are earlier or later is not absolute, but it is absolutely unavoidable. If there is action, whether it is good or evil, there will be consequences sooner or later. Ancient sages taught: “The heaven’s net may be thin, but even a hair will not fall through,” and “supposing hundreds of thousands of lives have passed, but the karma created still remains; when destinies, circumstances come to fruition, the appropriate retributions will not be denied.” There are some noticeable situations which Buddhists should clearly understand to prevent any misunderstanding about the law of cause and effect: Those who commit evil in this life, yet continue to prosper; it is because they have only began to commit transgressions in this life. However, in the former lives, they have already formed wholesome merits, make offerings and charitable donations. The evil deeds of this life which have just been planted, have not had the proper time to form unwholesome consequences; while the wholesome deeds in the former lives planted long ago, have had the time to come to fruition in the present life. There are also other circumstances, where people practice good deeds, yet they continue to suffer, experience setbacks, misfortunes, etc. that is because they have just learned to practice wholesome conducts in the present life. Otherwise, in the former lives, they have created many unwholesome deeds. The wholesome deeds in this life have just been planted, have not had the proper time to grow into wholesome fruition. However, the wholesome and wicked deeds in the former lives which had been planted long long ago, have had the proper time to come to fruition in the present life. This is one of the three consequences associated with the causes for a child to be born into a certain family. Transgressions or wholesome deeds we perform in this life, we will not receive good or bad

results in the next life; however, good or bad results can appear in the third, fourth or thousandth lifetime, or until untold eons in the future. It is not only ordinary people cannot escape cause and effect, even the Bodhisattvas cannot avoid them. However, Bodhisattvas are enlightening beings who have far-ranging vision. They know bad causes will surely end up in bad results. Thus, Bodhisattvas 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. Zen practitioners should always remember that by planting more good causes, we will surely reap good consequences in the future. In the contrary, if we only see the present, and engage in immoral practices by not planting good roots and accumulating merits and virtues, we will surely bear bad consequences, without any exception.

### ***118. Chiếc Bè Từ Diệu Đế***

Người tu tập tỉnh thức cũng giống như một người đang trốn chạy khỏi tay bọn cướp đi đến gặp phải một khoảng nước bao la trước mặt. Người ấy biết rằng bờ bên này nguy hiểm và bờ bên kia an toàn. Tuy nhiên, không có tàu thuyền gì để đi đến bờ bên kia. Nên người ấy nhanh nhẹn gom góp nhánh lá làm một chiếc bè, và với chiếc bè, người ấy đã qua bờ bên kia một cách an toàn. Chánh Đạo được dạy bởi Đức Phật cũng giống như chiếc bè. Nó có công năng đưa chúng ta từ bến bờ khổ đau phiền não đến bỉ ngạn vô ưu. Trong Phật giáo Đại Thừa, giáo pháp giống như chiếc bè; khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ấn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Trong Phật giáo, Pháp chỉ tất cả mọi phương cách tu hành được dạy bởi Đức Phật mà cuối cùng đưa đến cứu cánh giác ngộ. Chư pháp là phương tiện đưa đến cứu cánh, chứ tự chúng không phải là cứu cánh. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bỉ ngạn. Khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ấn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Cũng theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp mà ta giảng dạy chỉ là chiếc bè. Ngay cả Pháp ấy còn phải xả bỏ, huống là phi pháp. Chiếc bè Pháp ấy chỉ nên được dùng để đèo bỉ ngạn, chứ không nên giữ lại.”

Trong một đoạn kinh nổi tiếng của bộ Trung Bộ Kinh thuộc tạng kinh Pali, Đức Phật mô tả giáo pháp của Ngài giống như một chiếc bè. Ngài dạy, giả thử có một người lữ hành trông thấy một dòng sông rộng lớn. Trong khi đó bên bờ người ấy đang đứng thì nguy hiểm và ghê sợ, trong khi bờ bên kia thì an toàn, bình yên và vắng lặng. Không có cầu mà chẳng có phà để đưa người ấy sang sông, vì vậy người này làm một chiếc bè. Một khi đã qua được bến bờ



bên kia, người này nên làm gì? Kéo theo chiếc bè, vật đã từng hữu dụng cho người ấy và bây giờ nó biến thành một trở ngại, hay bỏ nó đi sau khi người ấy đã sang bờ? Đức Phật bình phẩm, chiếc bè dùng để vượt sông, đừng bám víu vào nó, và giống như chân lý trong giáo pháp của Ngài. Nó không phải là một nỗ lực trí tuệ mà cũng không phải là một tín điều, nhưng chỉ là một điều gì đó được biến thành hiện thực và được trau dồi. Giáo pháp của Đức Phật được diễn tả rất ngắn gọn trong Tứ Diệu Đế, một trong những phương thức được chấp nhận rộng rãi nhất của tư tưởng Phật giáo. Những chân lý này công bố về “khổ” và sự chấm dứt khổ và phản ánh nội dung sự giác ngộ của Ngài. Theo truyền thống, Ngài trình bày những chân lý này trong bài pháp đầu tiên khi thuyết giảng cho 5 người bạn đồng tu cũ ở vườn Lộc Uyển gần thành Sarnath. Bài pháp này được gọi là “Chuyển Pháp Luân,” và nó đã cấu thành một trong những lời giáo huấn căn bản của đạo Phật. Chân lý thứ nhất là “Khổ Đế.” Đức Phật dạy rằng mọi vật đều khổ: sanh, lão, bệnh, tử, chia lìa, không thỏa mãn ước muốn, hủy hoại, trạng thái thay đổi liên tục của tất cả các hiện tượng, bất cứ cảm nhận nào, dù sung sướng hay đau khổ đều là “khổ.” Khổ là điều kiện vô thường của vũ trụ tác động trên vạn vật. Ngay cả “cái tôi” hoặc “bản ngã” cũng không có đặc tính vững bền, do bởi trên thực tế nó chỉ là một sai lầm khởi lên từ một khái niệm sai lầm mà thôi. Thuyết “Vô Ngã” này là một trong ba đặc tính của tất cả sự sống cùng với “khổ” là “vô thường.” Chân lý thứ hai là “Tập Đế,” giải thích rằng ‘khổ’ phát sinh từ tham ái, tham muốn có nhiều hay có ít, tham muốn sinh tồn hay hoại diệt. Sự tham ái hoặc lòng tham như thế là một phần của chu kỳ được mô tả trong thập nhị nhân duyên: phát sinh từ thọ, lần lượt phát sinh từ xúc, từ lục căn, từ danh sắc, từ thức, từ ý hành, từ vô minh, từ khổ, từ sanh, hữu, thủ, và trở lại ái, cứ như thế mà xoay vòng liên tục trở lại. Một trong những định luật căn bản tự nhiên nổi tiếng trong đạo Phật. Lý Duyên Khởi hoặc Thập Nhị Nhân Duyên đặt nền móng cho Nghiệp, nhân quả, sự thay đổi và tự nguyện và tính cách mà ở đó tất cả những hiện tượng quy ước tồn tại. Nó thường được mô tả là sự khởi đầu với vô minh hoặc mê mờ. Chân lý thứ ba là “Diệt Đế.” Chân lý này khẳng định rằng có một sự chấm dứt ‘khổ’ hay sự giải thoát cuối cùng và tối cao là sự dập tắt lửa tham, sân và si, việc này xảy ra khi nhân của ‘khổ’ bị loại trừ. Khi người ta hiểu rõ lý Duyên Khởi và những hậu quả của nó được mở lối, khi ấy chuỗi dây xích bị phá và tham ái dẫn đến vòng sinh tử luân hồi bất tận bị đoạn tận và sự diệt khổ đã hoàn tất. Đức Phật gọi chân lý thứ ba là “sự diệt tất.” Sự kiện này không giống như Niết Bàn. Niết Bàn không phải là quả được tạo bởi nhân: nếu là Niết Bàn, nó tự phát sinh, và nếu nó đã tự sinh; nó không thể đưa ra một phương cách để vượt khỏi những sự bám chặt vào nghiệp và tái sinh. Chân lý thứ tư là “Đạo Đế,” xác định những yếu tố dẫn đến sự diệt khổ. Tám yếu tố này khẳng định ba thành phần căn bản của sự tu tập tâm linh Phật giáo: Giới, Định, và Huệ. Tứ Diệu Đế được giải thích bằng cách dùng một hình thức bóng bẩy mang tính y học. Trong đế thứ nhất, thân phận con người được chẩn đoán là khổ. Chân lý thứ hai trích dẫn tham ái, nhân của chứng bệnh này. Chân lý thứ ba tạo nên một triệu chứng tình trạng, chỉ ra rằng có thể hồi phục. Cuối cùng chân lý thứ tư, Bát Chánh Đạo đi đến sự diệt khổ là phương thuốc được kê toa để phục hồi sức khỏe bệnh nhân. Theo lệ thường, người ta cũng kết hợp hình thức hoạt động nào đó với từng chân lý một. Chân lý thứ nhất được ‘hiểu thông suốt.’ Chân lý thứ hai được loại trừ tận gốc: nó đòi hỏi sự khao khát cần được dập tắt. Chân lý thứ ba là cần được chứng nghiệm, để biến thành thực tế. Và chân lý thứ tư cần được trau dồi, “được biến thành hiện thực,” nghĩa là cần được gìn giữ và tuân thủ. Toàn bộ Phật Pháp có thể được xem như là sự giải thích rộng rãi và tỉ mỉ từ Tứ Diệu Đế mà ra.

### *118. The Raft of the Four Noble Truths*

A person who is cultivating mindfulness is similar to a man who is escaping from a group of bandits come to a vast stretch of water that is in his way. He knows that this side of the shore is dangerous and the other side is safe. However, there is no boat going to the other shore, nor is there any bridge for crossing over. So he quickly gathers wood, branches and leaves to make a raft, and with the help of the raft, he crosses over safely to the other shore. The Noble Eightfold Path taught by the Buddha is like the raft. It would take us from the suffering of this shore to the other shore of no suffering. In Mahayana Buddhism, the teaching is likened a raft; when the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: "My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying." In Buddhism, dharma refers to all the methods of cultivation taught by the Buddha which lead to ultimate enlightenment. They are means that lead to an end, not an end themselves. The Buddha's teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: "My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying." Also according to the Middle Length Saying, the Buddha taught: "The dharma that I teach is like a raft. Even Dharma should be relinquished, how much the more that which is not Dharma? The Raft of Dharma is for crossing over, not for retaining."

In a famous passage in the Majjhima Nikaya of the Pali Canon, the Buddha likens his teaching to a raft. Suppose, he says, a traveler sees a great expanse of water. The shore he stands on is dangerous and frightening, while the opposite shore offers safety, peace and tranquility. There is neither a bridge to cross nor a ferry to carry him over, so he built a raft. Once on the other shore, what should he do? Drag the raft that had been useful to him and turn it into an impediment, or let go of it now that he is safely across the water? The raft, the Buddha observes, is for crossing with, not clinging to, and the same is true of his teaching. It is neither an intellectual endeavor nor a creed, but merely something to be brought into being and cultivated. The Buddha's teaching is most succinctly expressed in the Four Noble Truths, one of the most universally accepted formulations of Buddhism. These Truths proclaim "duhkha" and its cessation, and reflect the content of the Buddha's enlightenment. According to tradition, he expounded them in his first sermon delivered to his five former companions at the deer park near Sarnath. This sermon is called the "Setting in Motion of the Wheel of Dharma," and constitutes one of the most basic teaching of Buddhism. The first Noble Truth is the Truth of Duhkha. The Buddha said that everything is "duhkha": birth, ageing, sickness, death, parting, unfulfilled desires, decay, the state of all phenomena constantly changing, any experience, whether pleasurable or painful, is "duhkha." Duhkha is the condition of universal impermanence which affects everything. Even the "I" or "Self" has no enduring quality, because in reality it is merely an error arising from false conceptualization. This doctrine of "no-self" is one of three characteristics of all conditioned existence, together with "duhkha"

and impermanence. The second Noble Truth, the Truth of the Origin of “dukkha,” explains that “dukkha” arises from craving (literally ‘thirst’; Pali, trishna): craving for sensual pleasure, for having more or for having less, for existence or for self-annihilation. Such craving or greed is part of a cycle that is described as a twelve-linked chain of Dependent Origination: it arises from feeling, which in turn arises from sense-contact, which arises from the six senses, which arise from mind and form, which arise from consciousness, which arises from formations, which arise from ignorance, which arises from suffering, which arises from birth, which arises from becoming, which arises from grasping, which arises from craving, and thus round and round again. One of the most celebrated principles of Buddhism, Dependent Origination underlies Karma, causality, change and free will, and the way in which all conditioned phenomena exist. It is usually described as beginning with ignorance or confusion. The third Truth is the Noble Truth of the Cessation of Dukkha. This Truth asserts that there is an end to “dukkha”: supreme and final liberation is the “blowing out” of the fires of greed, hatred and delusion, that occurs when the cause of “dukkha” is removed. When Dependent Origination is fully understood and its consequences drawn out, when the chain is broken and the craving that leads to endless births and deaths is abandoned, complete and final cessation of “dukkha” is achieved. The Buddha called the third Noble Truth “the Cessation.” This is not identical to nirvana. Nirvana is not an effect produced by a cause: if it were, it would arise dependently, and if it arose dependently, it would not be able to offer a means of escape from the clutches of karma and rebirth. The fourth Noble Truth, the Truth of the Eightfold Noble Path, identifies the factors leading to the cessation of “dukkha”. These eight factors affirm the three essential elements of Buddhist spiritual training, moral conduct, concentration and wisdom. The Four Noble Truths are commonly explained by use of medical allegory. In the First Noble Truth the human condition is diagnosed as being “dukkha.” The Second Noble Truth cites craving as the cause of this malady.. The Third Noble Truth make a prognosis about the condition, proclaiming that recovery is possible. Finally, the Fourth Noble Truth, the Eightfold Noble Path to the Cessation of “dukkha,” is the medicine prescribed to restore the patient’s health. It is also customary to associate some sort of activity with each of the four Truths. The first Truth is to be “fully comprehended.” The second needs to be eradicated : it requires thirst to be quenched. The third Truth is to be realized, to be made into reality. And the fourth is to be cultivated, “to be brought into being,” that is, to be kept and followed. The entire Buddhist Dharma can be seen as an elaboration of the Four Noble Truths.

### ***119. Túc Vô Lượng Tâm***

Thật ra, có rất nhiều tế hạnh mà hành giả tu thiền phải chuẩn bị trước cũng như trong lúc tu tập thiền định. Hành giả tu thiền phải tu tập thế nào mà khi chứng kiến sự thành công của người khác mình phải khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác đau khổ mình phải khởi tâm thương xót và thông cảm. Khi chính mình thành công mình phải luôn giữ tâm khiêm cung, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, Đức Phật đã chỉ ra bốn cái tâm lớn vô lượng. Bốn tâm vô lượng này không những làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh, dẫn sinh vô lượng phúc đức và tạo thành vô lượng quả vị tốt đẹp trong thế giới đời sống trong một đời, mà còn lan rộng đến

vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau này, và tạo thành vô lượng chư Phật. Bốn tâm vô lượng, còn gọi là Tứ Đẳng hay Tứ Phạm Hạnh, hay bốn trạng thái tâm cao thượng. Được gọi là vô lượng vì chúng chiếu khắp pháp giới chúng sanh không giới hạn không ngăn ngại. Cũng còn được gọi là “Phạm Trú” vì đây là nơi trú ngụ của Phạm Chúng Thiên trên cõi Trời Phạm Thiên.

Chính tinh thần Từ Bi mà Đức Phật dạy đã ảnh hưởng sâu sắc đến trái tim của vua A Dục, một đại hoàng đế Phật tử của Ấn Độ vào thế kỷ thứ 3 trước Tây Lịch. Trước khi trở thành một Phật tử, ông đã từng là một vị quân vương hiếu chiến giống như cha mình trước là vua Bình Sa Vương, và ông nội mình là vua Candaragupta. Khát vọng muốn bành trướng lãnh thổ của mình đã khiến nhà vua đem quân xâm lăng và chiếm cứ nước láng giềng Kalinga. Trong cuộc xâm lăng này, hàng ngàn người đã bị giết, trong khi nhiều chục ngàn người khác bị thương và bị bắt làm tù binh. Tuy nhiên, khi sau đó nhà vua tin nơi lòng từ bi của đạo Phật, ông đã nhận ra sự điên rồ của việc giết hại này. Vua A Dục cảm thấy vô cùng ân hận mỗi khi nghĩ đến cuộc thảm sát khủng khiếp này và nguyện giã từ vũ khí. Có thể nói vua A Dục là vị quân vương duy nhất trong lịch sử, là người sau khi chiến thắng đã từ bỏ con đường chinh phục bằng đường lối chiến tranh và mở đầu cuộc chinh phục bằng đường lối chánh pháp. Như chỉ dụ 13 khắc trên đá của vua A Dục cho thấy “Vua đã tra kiếm vào vỏ không bao giờ rút ra nữa. vì Ngài ước mong không làm tổn hại đến các chúng sanh.” Việc truyền bá tín ngưỡng từ bi của Đức Phật trên khắp thế giới phương Đông, phần lớn là do những nỗ lực táo bạo và không mệt mỏi của vua A Dục. Pháp Phật đã một thời làm cho tâm hồn người Á Châu trở nên ôn hòa và không hiếu chiến. Tuy nhiên, nền văn minh hiện đại đang xiết chặt trên các vùng đất Châu Á. Một điều mà ai trong chúng ta cũng phải chấp nhận là với đà tăng trưởng và phát triển của văn minh, thì sức sống nội tâm sẽ suy thoái, và con người ngày càng trở nên sa đọa. Với sự tiến triển của khoa học hiện đại rất nhiều thay đổi đã diễn ra, tất cả những thay đổi và cải tiến này, thuộc về lãnh vực vật chất bên ngoài, và có khuynh hướng làm cho con người thời nay ngày càng trở nên quan tâm đến nhục dục trần tục hơn, nên họ xao lãng những phẩm chất nơi tâm hồn, và trở nên ích kỷ hay vô lượng tâm. Những đợt sóng văn minh vật chất đã ảnh hưởng đến nhân loại và tác động đến lối suy tư cũng như cách sống của họ. Con người bị trói buộc thậm tệ bởi giác quan của họ, họ sống quá thiên về thế giới vật chất đến nỗi không còn tiếp cận được với cái thiện mỹ của thế giới bên trong. Chỉ có quan niệm sống từ bi theo lời Đức Phật dạy mới có thể lập lại sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc cho nhân loại mà thôi.

Hành giả tu tập thiền quán nên luôn tuân thủ tứ vô lượng tâm vì đó là bốn phẩm hạnh dẫn tới lối sống cao thượng. Chính nhờ bốn phẩm hạnh này mà hành giả có thể loại trừ được tánh ích kỷ và trạng thái bất hòa; đồng thời tạo được tánh vị tha và sự hòa hợp trong gia đình, xã hội và cộng đồng. Trong thiền tập, đây là bốn tâm giải thoát, vì từ đó mình có thể nhìn thấy những gì tốt đẹp nhất nơi tha nhân. Như vậy, tứ vô lượng tâm cũng có thể được xem như những đề mục hành thiền thù thắng, qua đó hành giả có thể trau dồi những trạng thái tâm cao siêu hơn. Nhờ tu tập những phẩm chất cao thượng của tứ vô lượng tâm mà hành giả có thể an trụ nơi tâm tĩnh lặng và thanh sạch. Phương pháp thiền tập về tự phân tích, tự kiểm, tự khám phá không bao giờ nên hiểu là chúng ta phải ngưng cảm thông với những người khác. Đi theo con đường tu tập thiền định không phải là tự cô lập trong một cái lồng hay một cái buồng, mà là tự do cởi mở trong quan hệ với mọi người. Con đường tự nhận thức bao giờ cũng đem lại

kết quả tạo nên một đường lối đối xử khác với mọi người, một đường lối thấm nhuần từ bi, thương yêu và cảm thông với mọi sanh linh.

Lòng từ, một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo. Lòng từ thiện vô tư đối với tất cả mọi người. Thực tập lòng từ nhằm chiến thắng hận thù, trước là với người thân rồi sau với ngay cả người đứng, và sau cùng là hướng lòng từ đến với ngay cả kẻ thù, vì tâm từ là lòng ước muốn tất cả chúng sanh đều được an vui hạnh phúc. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hận thù không chấm dứt được hận thù; chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Thật vậy, lòng bi mẫn và lòng từ ái là những thứ cực kỳ quan trọng đối với con người, vì dẫu rằng có những cố gắng tự cung tự túc, nhưng con người vẫn cần có nhau. Không ai là một hòn đảo riêng biệt cả. Một hòn đảo biệt lập ngoài biển khơi có thể tự tồn một mình, nhưng con người không thể sống một mình. Chúng ta cần lẫn nhau, và chúng ta phải xem nhau như những người bạn hay những người giúp đỡ hỗ trợ lẫn nhau. Mọi người, theo thuyết luân hồi, thật ra đều là anh em với nhau, đúng nghĩa là những thành viên trong một đại gia đình, vì qua nhiều vòng liên hồi liên tục, không có một người nam hay một người nữ nào trong quá khứ đã không từng là cha mẹ hay anh chị em của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải tập thương yêu nhau, kính trọng nhau, che chở cho nhau, và chia sẻ với người khác những gì mình có. Tu tập thiền định là tự tập loại trừ lòng ganh ghét, thù hận và vị kỷ, để phát triển lòng từ bi lân mẫn đến với mọi loài. Chúng ta có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa và giúp đỡ người khác trong khả năng có được của mình. Trong đạo Phật, lòng từ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi là từ vô lượng tâm. Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Hành giả tu thiền phải cẩn thận canh phòng cái gọi là ‘tình yêu thương dưới hình thức yêu thương xác thịt’, đó chỉ là cái vui của thế gian mà thôi. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Tuy nhiên, lòng từ không phải là một đặc tính bẩm sinh. Nếu chúng ta muốn phát triển lòng từ chúng ta phải bỏ nhiều thời gian hơn để thực hành. Ngồi thiền tự nó không mang lại cho chúng ta cái gọi là “lòng từ.” Muốn được lòng từ, chúng ta phải đưa nó vào hành động trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải phát triển sự cảm thông và gần gũi với người khác bằng cách suy niệm về những khổ đau của họ. Chẳng hạn như khi gặp ai đang khổ đau phiền não thì chúng ta hết lòng an ủi hoặc giúp đỡ họ về vật chất nếu cần. Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, hành giả tu thiền phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với gian đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp. Thiền định trên Tâm Từ là tu tập làm sao có được cái tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh. Ở đây hành giả

với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Sức mạnh của “Lòng Từ” là Hạnh Phúc Thế Gian, nhưng cũng là Năng Lực cho sự tu tập Thiền Định. Tâm từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vân vân. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên áp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù.

Bi Vô Lượng Tâm là cái tâm hay tấm lòng bi mẫn thương xót cứu vớt người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Lòng bi là lòng vị tha, không vì bản ngã, mà dựa trên nguyên tắc bình đẳng. Khi thấy ai đau khổ bèn thương xót, ấy là bi tâm. Lòng bi mẫn có nghĩa là tư duy vô hại. “Karuna” được định nghĩa như “tính chất làm cho trái tim của người thiện lành rung động trước những bất hạnh của người khác” hay “tính chất làm khơi dậy những cảm xúc dịu dàng trong một người thiện lành, khi nhìn thấy những khổ đau của người khác. Độc ác, hung bạo là kẻ thù trực tiếp của lòng bi mẫn. Mặc dù sự buồn rầu hay sầu khổ có thể xuất hiện dưới dạng một người bạn, nó vẫn không phải là Karuna thật sự, mà chỉ là lòng trắc ẩn giả dối, lòng trắc ẩn như vậy là không trung thực và chúng ta phải cố gắng phân biệt tâm bi thật sự với lòng trắc ẩn giả dối này. Người có lòng bi mẫn là người tránh làm hại hay áp bức kẻ khác, đồng thời cố gắng xoa dịu những bất hạnh của họ, bố thí sự vô úy hay đem lại sự an ổn cho họ cũng như cho mọi người, không phân biệt họ là ai. Lòng Bi Mẫn không có nghĩa là thụ động. Lòng Bi Mẫn trong đạo Phật có nghĩa là từ bi lân mẫn, và từ bi lân mẫn không có nghĩa là cho phép người khác chà đạp hay tiêu diệt mình. Chúng ta phải tử tế với mọi người, nhưng chúng ta cũng phải bảo vệ chính chúng ta và nhiều người khác. Nếu cần giam giữ một người vì người ấy nguy hiểm, thì phải giam. Nhưng chúng ta phải làm việc này với tâm từ bi. Động lực là ngăn ngừa người ấy tiếp tục phá hoại và nuôi dưỡng lòng sân hận. Đối với Hành Giả Tu Thiền, Lòng Bi Mẫn có thể giúp chế ngự được sự ngạo mạn và ích kỷ. Bi Vô Lượng Tâm là tâm cứu khổ cho chúng sanh. Ở đây hành giả với tâm đầy lòng bi mẫn trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Bi vô lượng tâm còn làm tâm ta rung động khi thấy ai đau khổ. Tâm ao ước mong muốn loại trừ đau khổ của người khác, đối lại với sự tàn ác. Một khi chúng ta đã kiên toàn lòng bi mẫn thì tâm chúng ta sẽ tràn đầy những tư tưởng vị tha, và tự nhiên chúng ta nguyện cống hiến đời mình cho việc cứu khổ người khác. Ngoài ra, lòng bi mẫn còn giúp chúng ta chế ngự được sự ngạo mạn và ích kỷ. Lòng bi mẫn có nghĩa là mong cầu cho người khác được thoát khỏi những khó khăn và đau khổ mà họ đã và đang phải trải qua. Lòng bi mẫn khác với lòng thương hại và những tâm thái có tính cách chiếu cố khác. Lòng bi mẫn luôn đi kèm với nhận thức về sự bình đẳng giữa mình và những chúng sanh khác về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ, và từ đó làm cho chúng ta có thể giúp người khác dễ dàng như giúp chính bản thân mình. “Đồng cảm từ bi hay khoan dung,” một trong những phẩm chất quan trọng và nổi bật nhất của chư Phật và chư Bồ tát, và “bi” cũng chính là động lực phía sau sự theo đuổi cứu cánh giác ngộ Bồ Đề. Sự đồng cảm này thể hiện một cách không phân biệt đối với tất cả chúng sanh mọi loài. Từ bi là một thái độ tích cực quan tâm đến sự khổ não của các chúng sanh khác. Sự đồng cảm ở người tu tập phải được gia tăng bằng trí năng để trở thành đúng

đẫn và có hiệu quả. Tính từ bi thể hiện ở Bồ Tát Quán Âm. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, từ bi là một trong “tứ vô lượng tâm.” Nó quan hệ tới việc phát triển lòng thương cảm nơi vô số chúng sanh. Theo Phật giáo Đại thừa, từ bi không chưa gọi là đủ, vì nó vẫn còn kém lòng “đại bi” của chư Bồ Tát đến với hết thấy chúng sanh, và từ bi phải đi đôi với trí tuệ mới có thể đạt đến đại giác được. Vì vậy hành giả phải tu tập cả từ bi lẫn trí, để cái này cân bằng và làm mạnh cái kia. Lòng “Bi” chính là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không giết hại chúng sanh.

Lòng từ bi hẳn có nghĩa là mong cầu cho người khác được thoát khỏi những khó khăn và đau khổ mà họ đã và đang phải trải qua. Lòng từ bi hẳn khác với lòng thương hại và những tâm thái có tính cách chiếu cố khác. Lòng từ bi hẳn luôn đi kèm với nhận thức về sự bình đẳng giữa mình và những chúng sanh khác về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ, và từ đó làm cho chúng ta có thể giúp người khác dễ dàng như giúp chính bản thân mình. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng từ bi hẳn trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ bi vô lượng tâm còn làm tâm ta run động khi thấy ai đau khổ. Tâm ao ước mong muốn loại trừ đau khổ của người khác, đối lại với sự tàn ác. Lòng từ bi hẳn của chư vị Bồ Tát là không thể nghĩ bàn. Chư Bồ Tát là những bậc đã giác ngộ, những vị Phật tương lai, tuy nhiên, các Ngài nguyện sẽ tiếp tục trụ thế trong một thời gian thật dài. Tại sao vậy? Vì lợi ích cho tha nhân, vì các Ngài muốn cứu vớt chúng sanh ra khỏi cơn đại hồng thủy của khổ đau phiền não. Nhưng còn lợi ích của chính các Ngài ở đâu? Với các Ngài, lợi ích của chúng sanh chính là lợi ích của các Ngài, bởi vì các Ngài muốn như vậy. Tuy nhiên, nói như vậy thì ai có thể tin được? Thật là đúng với những người khô cạn tình thương, chỉ nghĩ đến riêng mình thì thấy khó tin được lòng vị tha của vị Bồ Tát. Nhưng những người có từ tâm thì hiểu nó dễ dàng. Chúng ta chẳng thấy đó sao, một số người nguội lạnh tình thương thấy thích thú trước niềm đau nỗi khổ của người khác, dù cho niềm đau nỗi khổ chẳng mang lại lợi ích chi cho họ? Và chúng ta cũng phải thừa nhận rằng chư Bồ Tát, cương quyết trong tình thương, thấy hoan hỷ giúp ích cho kẻ khác không chút lo âu vị kỷ. Chúng ta chẳng thấy sao, những kẻ u minh trước bản chất thật sự của vạn hữu nên coi cái “Ngã” là thật nên trói buộc vào nó và hậu quả là khổ đau phiền não. Trong khi chư Bồ Tát đã xóa bỏ được cái “Ngã” nên ngừng xem những cái “Ta” và “của ta” là thật. Chính vì thế mà chư vị Bồ Tát luôn ân cần từ bi đối với tha nhân và sẵn sàng chịu muôn ngàn khổ đau phiền não vì sự ân cần từ bi này. Lòng từ bi hẳn chắc chắn không phải là một trạng thái ủy mị hay yếu đuối của tâm. Nó là một cái gì đó mạnh mẽ, vững chắc. Trái tim của người có lòng từ bi hẳn thực sự sẽ rung động, khi thấy một người nào đó trong cơn hoạn nạn. Tuy nhiên, đây không phải là một sự ưu sầu buồn bã; chính sự rung động này đã khích lệ người ấy hành động và thúc dục người ấy cứu nguy kẻ bất hạnh. Muốn làm được điều này phải cần đến sức mạnh của tâm, phải cần đến rất nhiều lòng khoan dung và tâm xả. Thật là sai lầm khi có người vội vã đi đến kết luận rằng lòng từ bi hẳn là sự biểu lộ một tâm hồn yếu đuối, bởi vì nó có tính chất dịu dàng, nhu mì. Quan điểm của đạo Phật về lòng từ bi hẳn không có những giới hạn quy định. Mọi chúng sanh kể cả những sinh vật nhỏ bé nhất bò dưới chân chúng ta. Như vậy, nhân sinh quan của đạo Phật cho rằng không có chúng sanh nào được xem như nằm ngoài vòng từ bi và không có sự phân biệt giữa người, thú, sâu bọ, hay giữa người và người như thượng đẳng hay hạ liệt, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, trí hay ngu, đen hay trắng, Bà La Môn hay Chiên Đà La, vân vân, vì Từ Bi không có biên giới, và ngay khi chúng ta cố gắng phân chia con người ra trên căn

bản sai lầm vừa kể trên, liền theo đó cái cảm xúc tư riêng đã lên vào và những phẩm chất vô hạn này đã trở thành hữu hạn, mà điều này trái ngược lại với những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta cần phải thận trọng không để nhầm lẫn tâm bi với những biểu hiện bệnh hoạn của sự buồn rầu, với những cảm giác khổ thân, và với sự ủy mị. Mất một người thân, chúng ta khóc, nhưng cái khóc đó không phải là lòng bi mẫn. Nếu phân tích những cảm xúc này một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng chúng chỉ là những biểu hiện bề ngoài của những tư tưởng, hay ý nghĩ trừu mến, ích kỷ nằm bên trong của chúng ta. Tại sao chúng ta cảm thấy buồn rầu? Bởi vì người thân của chúng ta đã qua đời. Người đó là bạn bè, họ hàng của chúng ta nay không còn nữa. Chúng ta cảm thấy rằng mình đã mất đi một niềm hạnh phúc và mọi thứ khác mà người ấy đem lại, cho nên chúng ta buồn rầu. Dầu thích hay không thích, tự lợi vẫn là nguyên nhân chính của tất cả những tình cảm đó. Không thể gọi đây là “Karuna” được, tại sao chúng ta không buồn khóc khi những người chết đó không phải là người thân của chúng ta? Đơn giản là vì chúng ta không quen với họ, chúng ta chẳng mất mát gì cả và sự qua đời của họ cũng chẳng ảnh hưởng gì đến những vui thú và lợi ích mà chúng ta đã có.

Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” hiểu biết và từ bi là hai nguồn năng lượng rất mạnh. Hiểu biết và từ bi ngược lại với ngu si và thụ động. Nếu cho rằng từ bi là thụ động, yếu đuối hay hèn nhát tức là không hiểu gì hết về ý nghĩa đích thực của hiểu biết và từ bi. Nếu cho rằng những người có tâm từ bi không bao giờ chống đối và phản ứng với bất công là lầm. Họ là những chiến sĩ, những anh hùng, anh thư đã từng thắng trận. Khi bạn hành động với tâm từ bi, với thái độ bất bạo động trên căn bản của quan điểm bất nhị thì bạn phải có rất nhiều hùng lực. Bạn không hành động vì sân hận, bạn không trừng phạt hay chê trách. Từ luôn lớn mạnh trong bạn và bạn có thể thành công trong việc tranh đấu chống bất công. Từ bi không có nghĩa là chịu đau khổ không cần thiết hay mất sự khôn ngoan bình thường. Thí dụ như bạn hướng dẫn một đoàn người đi thiền hành, di chuyển thật chậm và thật đẹp. Thiền hành tạo ra rất nhiều năng lượng; thiền hành đem lại sự yên tịnh, vững chãi và bình an cho mọi người. Nhưng nếu bất thành linh trời lại đổ cơn mưa thì bạn đâu có thể cứ tiếp tục đi chậm để cho mọi người phải bị ướt sũng được? Như vậy là không thông minh. Nếu bạn là một người hướng dẫn tốt bạn sẽ chuyển qua thiền chạy (lúp súp). Bạn vẫn duy trì được niềm vui của thiền hành. Bạn vẫn có thể cười và mỉm cười để tỏ ra mình không ngu ngơ trong tu tập. Bạn vẫn có thể giữ chánh niệm khi thực tập thiền chạy dưới cơn mưa. Chúng ta phải thực tập bằng đường lối thông minh. Thiền tập không phải là một hành động ngu ngơ. Thiền tập không phải là nhắm mắt bắt chước người kế bên. Thiền tập là khéo léo và sử dụng trí thông minh của chính mình. Người tu tập thiền quán nên luôn nhớ rằng con người không phải là kẻ thù của chúng ta. Kẻ thù của chúng ta không phải là người khác. Kẻ thù của chúng ta là bạo động, si mê, và bất công trong chính chúng ta và trong người khác. Khi chúng ta trang bị với lòng từ bi và sự hiểu biết, chúng ta không đấu tranh với người khác, nhưng chúng ta chống lại khuynh hướng chiếm đoạt, khống chế và bóc lột. Chúng ta không muốn tiêu diệt người khác, nhưng chúng ta không để cho họ khống chế và bóc lột chúng ta hay người khác. Chúng ta phải tự bảo chúng ta. Chúng ta có trí thông minh, và trí tuệ. Từ bi không có nghĩa là để cho người khác mặc tình bạo động với chính họ và với chúng ta. Từ bi có nghĩa là thông minh. Hành động bất bạo động xuất phát từ tình thương chỉ có thể là một hành động thông minh. Khi nói tới bi mẫn, vị tha và phúc lợi của người khác, chúng ta không nên lầm tưởng rằng nó có nghĩa là mình phải quên mình hoàn toàn. Lòng bi mẫn vị tha là kết quả của một tâm thức mạnh mẽ, mạnh đến độ con người đó tự thách đố



lòng vị kỷ hay lòng chỉ yêu có mình từ đời này qua đời khác. Bi mãn vị tha hay làm vì người khác là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không đổ thừa đổ lỗi cho người.

Hỷ Vô Lượng Tâm là tâm vui mừng khi thấy người khác thoát khổ được vui. Ở đây hành giả với đầy tâm hỷ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm hỷ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Hỷ tâm còn là tâm vui khi thấy người thành công thịnh vượng. Thái độ khen ngợi hay chúc mừng này giúp loại bỏ tánh ganh tỵ bất mãn với sự thành công của người. Hỷ tâm còn là cái tâm vui theo điều thiện. Vui theo cái vui của người (thấy người làm việc thiện, lòng mình hoan hỷ vui sướng theo). Đây là hạnh nguyện thứ năm trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Tùy hỷ công đức là phát tâm chứng nhất thiết trí mà siêng tu cội phước, chẳng tiếc thân mạng, làm tất cả những hạnh khó làm, đầy đủ các môn Ba La Mật, chứng nhập các trú địa của Bồ Tát, đến trọn quả vô thượng Bồ đề, vân vân bao nhiêu căn lành ấy, dù nhỏ dù lớn, chúng ta đều tùy hỷ. Hỷ là cái tâm có công năng loại trừ ác cảm. Do công phu tu tập thiền định và khảo sát những thăng trầm của kiếp sống, hành giả có thể trau dồi đức hạnh cao thượng này và hoan hỷ với tình trạng an lành, hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Kỳ thật, khi chúng ta vui được với niềm vui của người khác, tâm chúng ta càng trở nên thanh tịnh, tinh khiết và cao cả hơn.

“Xả” là nội tâm bình đẳng và không có chấp trước, một trong những đức tính chính của Phật giáo, xả bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Xả được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; xả bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cát, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cát: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cát đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng”. Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cố gắng dạy thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mãn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả. Tâm xả bỏ mọi thứ vật chất cũng như vượt lên mọi cảm xúc. Ở đây hành giả với đầy tâm xả trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Xả vô lượng tâm còn được coi như là nơi mà chư Thiên trú ngụ. Đây là trạng thái tâm nhìn người không thiên vị, không luyến ái, không thù địch, đối lại với thiên vị và thù hận. Tâm ‘Xả’ giúp cho hành giả tu thiền giác qua một bên cả hai cực đoan

bám víu và thù hằn. Nhờ tâm ‘Xả’ mà hành giả luôn đi trên trung đạo, không còn chạy theo những thứ ưa thích hay xua đuổi những thứ làm mình không vừa ý. Nhờ tâm ‘Xả’ mà hành giả luôn có tâm bình thản, quân bình, không giận dữ, buồn phiền hay lo âu. Xả đóng vai trò rất quan trọng chẳng những cho việc tu tập, mà còn trong đời sống hằng ngày của chúng ta nữa. Thông thường, chúng ta bị những đối tượng vừa lòng và thích thú làm dính mắc hay bị dao động vì gặp phải những đối tượng không ưa thích. Đây là những trở ngại hầu như mọi người đều gặp phải. Chúng ta bị yêu ghét chi phối nên không có sự quân bình. Vì vậy mà tham lam và sân hận dễ dàng lôi kéo chúng ta. Theo Thiền Sư U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này”, có năm cách để phát triển tâm xả: Xả đối với tất cả chúng sanh. Điều thiết yếu đầu tiên làm cho tâm xả phát sinh là có thái độ xả ly đối với tất cả chúng sanh, bao gồm những người thân yêu và ngay cả loài vật. Để chuẩn bị cho tâm xả phát sanh, chúng ta phải cố gắng vun bồi thái độ không luyến ái, không chấp giữ và có tâm xả đối với cả người và vật mà mình yêu thương. Phạm nhân chúng ta có thể có một ít dính mắc vào những người thân thuộc, nhưng quá nhiều dính mắc sẽ có hại cho cả mình và người. Có thái độ xả ly với vật vô tri vô giác. Muốn phát triển tâm xả chúng ta cũng phải có thái độ xả ly với vật vô tri vô giác như tài sản, y phục, quần áo thời trang. Tất cả mọi thứ rồi cũng sẽ phải bị hủy hoại theo thời gian bởi mọi thứ trên thế gian này đều bị vô thường chi phối. Tránh xa người quá luyến ái. Những người này thường dính mắc vào sự chấp giữ, chấp giữ vào người, vào vật mà họ cho là thuộc về mình. Nhiều người cảm thấy khổ sở khi thấy người khác sử dụng tài sản hay vật dụng của mình. Thân cận người không quá luyến ái và người có tâm xả. Hưởng tâm vào việc phát triển tâm xả. Khi tâm hướng vào việc phát triển xả ly thì nó không còn lang thang những việc phạm tình thế tục nữa.

### *119. Four Immeasurable Minds*

In fact, there are a lot of small virtues that Zen practitioners need to prepare before and during practicing meditation. Zen practitioners should cultivate to a point that they would be happy with other’s success and sympathy with other’s miseries. They would keep themselves modest when achieving success. However, the Buddha pointed out four immeasurable minds. These four immeasurable minds are not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind (Four Immeasurable Minds—The four virtues of infinite greatness). The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world.

It was the spirit of love and compassion taught by the Buddha that touched the heart of King Asoka, the great Buddhist Emperor of India in the third century B.C. Before he became a Buddhist he was a warlike monarch like his father, King Bimbisara, and his grandfather, King Candragupta. Wishing to extend his territories he invaded and conquered Kalinga. In this war thousands were slain, while many more were wounded and taken captive. Later, however, when he followed the Buddha’s creed of compassion he realized the folly of killing.

He felt very sad when he thought of the great slaughter, and gave up warfare. He is the only military monarch on record who after victory gave up conquest by war and inaugurated conquest by righteousness. As his Rock Edict XIII says, 'he sheathed the sword never to unsheath it, and wish no harm to living beings.' The spread of the Buddha's creed of compassion throughout the Eastern world was largely due to the enterprise and tireless efforts of Asoka the Great. The Buddha-law made Asia mild and non-aggressive. However, modern civilization is pressing hard on Asian lands. It is known that with the rise and development of the so-called civilization, man's culture deteriorates and he changes for the worse. With the match of modern science very many changes have taken place, and all these changes and improvements, being material and external, tend to make modern man more and more worldly minded and sensuous with the result that he neglects the qualities of the mind, and becomes self-interested and heartless. The waves of materialism seem to influence mankind and affect their way of thinking and living. People are so bound by their senses, they live so exclusively in the material world that they fail to contact the good within. Only the love and compassion taught by the Buddha can establish complete mental harmony and well-being.

Zen practitioners should always observe these four immeasurable minds, for they are four excellent virtues conducive to noble living. They banish selfishness and disharmony and promote altruism with other beings, unity in the family, and good brotherhood in communities. In meditation practice, they are four minds of deliverance, for through them we can recognize the good of others. Therefore, the four immeasurable minds can also be considered as excellent subjects of meditation, through them practitioners can develop more sublime states. By cultivating these noble virtues, practitioners can maintain a calm and pure mind. The Zen method of self-analysis, self-reflection, and self-discovery should never be taken to imply that we are to shut ourselves off from communion with our fellow men. To follow the way of Zen is not to become isolated in a cage or cell, but to become free and open in our relations with our fellow beings. The search for self-realization always has its counterpart the development of a new way of relating to others, a way imbued with compassion, love and sympathy with all that live.

Kindness, benevolence, one of the principal Buddhist virtues. Maitri is a benevolence toward all beings that is free from attachment. Maitri can be developed gradually through meditation, first toward persons who are close to us, then to others, and at last to those who are indifferent and ill-disposed to us, for the mind of loving-kindness is the wish for the welfare and happiness of all beings. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Hatred does not cease by hatred, hatred ceases only by love." In fact, compassion and loving-kindness are the utmost importance for human beings, for despite our strivings towards self-sufficiency, it remains a fact that people need one another. No man is an island at all. An island can exist alone in the sea, but a man cannot live alone. We need each other, and we must come to regard one another as friends and helpers whom we can look toward for mutual support. All men, as the doctrine of rebirth implies, are really brothers to each other, literally members of the big family, for in the repeated round of rebirth there is not one man or woman who has not at some time in the past been our father or mother, our sister or brother. Therefore we must learn to love each other, to respect each other, to protect each other, and to give to the other what we would have for ourselves. To practice Zen is to train oneself to eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness toward all. We have

our physical bodies and our own lives, but still we can live in harmony with each other and help each other to the best of our ability. In Buddhism, loving kindness is the greatest love toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Zen practitioners should be on permanent guard against the so-called ‘carnal love disguised as loving-kindness’, it is only one of the human joys. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. However, loving-kindness is not an inborn characteristic. If we really want to develop our loving-kindness, we have to devote more time to practice. Sitting in meditation alone cannot bring us the so-called “loving-kindness.” In order to achieve the loving-kindness, we must put loving-kindness in actions in our daily life. In our daily activities, we must develop empathy and closeness to others by reflecting on their sufferings. For example, when we know someone suffering, we should try our best to console them by kind words or to help them with our worldly possessions if needed. To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, Zen practitioners have developed their immeasurable loving kindness by using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma. Meditation on the “Loving-kindness” is cultivating to attain a mind that bestows joy or happiness. Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness. Boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a Zen practitioner, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. The powers of Loving-kindness is the Temporal Happiness and the Energy for Meditation Practices. Love has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment.

Immeasurable Compassion means sympathy, or pity (compassion) for another in distress and desire to help him or to deliver others from suffering out of pity. The compassion is selfless, non-egoistic and based on the principle of universal equality. ‘Karuna’ means pity or compassion. In Pali and Sanskrit, ‘Karuna’ is defined as ‘the quality which makes the heart of

the good man tremble and quiver at the distress of others.’ The quality that rouses tender feelings in the good man at the sight of others’ suffering. Cruelty, violence is the direct enemy of ‘karuna’. Though the latter may appear in the guise of a friend, it is not true ‘karuna’, but falsely sympathy; such sympathy is deceitful and one must try to distinguish true from false compassion. The compassionate man who refrains from harming and oppressing others and endeavors to relieve them of their distress, gives the gift of security to one and all, making no distinction whatsoever. To be kind does not mean to be passive. “Karuna” in Buddhism means compassionate, and compassionate does not mean to allow others to walk all over you, to allow yourself to be destroyed. We must be kind to everybody, but we have to protect ourselves and protect others. If we need to lock someone up because he is dangerous, then we have to do that. But we have to do it with compassion. Our motivation is to prevent that person from continuing his course of destruction and from feeding his anger. For Zen practitioners, Compassion can help refraining from pride and selfishness. Immeasurable Compassion, a mind of great pity, or infinite compassion. Boundless pity, to save from suffering. Here a Zen practitioner, with a heart filled with compassion. Thus he stays, spreading the thought of compassion, above, below, across, everywhere, always with a heart filled with compassion, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Compassion also makes the heart quiver when other are subject to suffering. It is the wish to remove the suffering of others, and it is opposed to cruelty. Once we have fully developed compassion, our mind will be full with altruistic thoughts, and we automatically pledge to devote ourselves to freeing others from the the suffering. In addition, compassion also enables us to refrain from pride and selfishness. Compassion means wishing others be freed from problems and pain that they have undergone or are undergoing. Compassion is different from pity and other condescending attitudes. Compassion recognizes ourselves and others as equal in terms of wanting happiness and wanting to be free from misery, and enables us to help them with as much ease as we now help ourselves. “Active Compassion,” one of the most important and the outstanding quality of all buddhas and bodhisattvas; it is also the motivation behind their pursuit of awakening. Compassion extends itself without distinction to all sentient beings. “Karuna” refers to an attitude of active concern for the sufferings of other sentient beings. Practitioners must cultivate or increase compassion via wisdom (prajna). In Theravada, it is one of the four “immeasurables.” It involves developing a feeling of sympathy for countless sentient beings. According to the Mahayana Buddhism, compassion itself is insufficient, and it is said to be inferior to the “great compassion” of Bodhisattvas, which extends to all sentient beings, and this must be accompanied by wisdom to approach enlightenment. Thus, practitioners must train both “karuna” and “prajna,” with each balancing and enhancing the other. Karuna or compassion is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not kill or harm living beings.

Compassion means wishing others be freed from problems and pain that they have undergone or are undergoing. Compassion is different from pity and other condescending attitudes. Compassion recognizes ourselves and others as equal in terms of wanting happiness and wanting to be free from misery, and enables us to help them with as much ease as we now help ourselves. Immeasurable Compassion, a mind of great pity, or infinite compassion. Here a monk, with a heart filled with compassion. Thus he stays, spreading the thought of compassion, above, below, across, everywhere, always with a heart filled with compassion,

abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Compassion also makes the heart quiver when other are subject to suffering. It is the wish to remove the suffering of others, and it is opposed to cruelty. Bodhisattvas' compassion is inconceivable. Bodhisattvas are enlightenment-beings, Buddhas-to-be, however, they vow to continue stay in this world for a long period of time. Why? For the good of others, because they want to become capable of pulling others out of this great flood of sufferings and afflictions. But what personal benefit do they find in the benefit of others? To Bodhisattvas, the benefit of others is their own benefit, because they desire it that way. However, in saying so, who could believe that? It is true that some people devoid of pity and think only of themselves, find it hard to believe in the altruism of the Bodhisattvas. But compassionate people do so easily. Do we not see that certain people, confirmed in the absence of pity, find pleasure in the suffering of others, even when it is not useful to them? And we must admit that the Bodhisattvas, confirmed in pity, find pleasure in doing good to others without any egoistic preoccupation. Do we not see that certain, ignorant of the true nature of the conditioned Dharmas which constitute their so-called "Self", attach themselves to these dharmas, as a result, they suffer pains and afflictions because of this attachment. While we must admit that the Bodhisattvas, detach themselves from the conditioned Dharmas, no longer consider these Dharmas as "I" or "Mine", growing in pitying solicitude for others, and are ready to suffer pains for this solitude? Compassion is surely not a flabby state of mind. It is a strong enduring thing. When a person is in distress, it is truly compassionate man's heart that trembles. This, however, is not sadness; it is this quacking of the heart that spurs him to action and incites him to rescue the distressed. And this needs strength of mind, much tolerance and equanimity. So, it is totally wrong to come to a hurry conclusion that compassion to be an expression of feebleness, because it has the quality of tenderness. The Buddhist conception of "Karuna" has no compromising limitations. All beings include even the tiniest creature that crawls at our feet. The Buddhist view of life is such that no living being is considered as outside the circle of "Metta and Karuna" which make no distinction between man, animal and insect, or between man and man, as, high and low, rich and poor, strong and weak, wise and unwise, dark and fair, Brahmin and Candala, and so forth; for "Metta and Karuna" are boundless and no sooner do we try to keep men apart on the false basis mentioned above, than the feeling of separateness creeps in and these boundless qualities become limited which is contrary to the teaching of the Buddha. We must be careful not to confuse compassion with morbid manifestations of sadness, with feelings of mental pain and with sentimentality. At the loss of a dear one, man weeps, but that is not compassion. If we analyze such feelings carefully we will conclude that they are outward manifestations of our inner thoughts of self affection. Why do we feel sad? Because our loved one has passed away. He who was our kin is now no more. We feel that we have lost the happiness and all else that we derived from him and so we are sad. Do we not see that all these feelings revolve round the 'I' and 'Mine'? Whether we like it or not, self interest was responsible for it all. Can we call this 'karuna', pity or compassion? Why do we not feel equally sad when others who are not our kin pass away before our eyes? Because we were not familiar with them, they were not ours, we have not lost anything and are not denied the pleasures and comforts we already enjoy.

According to Most Venerable Thich Nhat Hanh in "Anger," understanding and compassion are very powerful sources of energy. They are the opposite of stupidity and

passivity. If you think that compassion is passive, weak, or cowardly, then you don't know what real understanding or compassion is. If you think that compassionate people do not resist and challenge injustice, you are wrong. They are warriors, heroes, and heroines who have gained many victories. When you act with compassion, with non-violence, when you act on the basis of non-duality, you have to be very strong. You no longer act out of anger, you do not punish or blame. Compassion grows constantly inside of you, and you can succeed in your fight against injustice. Being compassion doesn't mean suffering unnecessarily or losing your common sense. Suppose you are leading a group of people doing walking meditation, moving slowly and beautifully. The walking meditation generates a lot of energy; it embraces everyone with calm, solidity, and peace. But suddenly it begins to rain. Would you continue to walk slowly, letting yourself and everyone else get soaked? That's not intelligent. If you are a good leader of the walking meditation, you will break into a jogging meditation. You still maintain the joy of the walking meditation. You can laugh and smile, and thus you prove that the practice is not stupid. You can also be mindful while running and avoid getting soaked. We have to practice in an intelligent way. Meditation is not a stupid act. Meditation is not just blindly following whatever the person next to you does. To meditate you have to be skillful and make good use of your intelligence. Zen practitioners should always remember that human beings are not our enemy. Our enemy is not the other person. Our enemy is the violence, ignorance, and injustice in us and in the other person. When we are armed with compassion and understanding, we fight not against other people, but against the tendency to invade, to dominate, and to exploit. We don't want to kill others, but we will not let them dominate and exploit us or other people. We have to protect ourselves. We are not stupid. We are very intelligent, and we have insight. Being compassionate does not mean allowing other people to do violence to themselves or to us. Being compassionate means being intelligent. Non-violent action that springs from love can only be intelligent action. When we talk about compassion, altruism and about others' well-being, we should not misunderstand that this means totally rejecting our own self-interest. Compassion and altruism is a result of a very strong state of mind, so strong that that person is capable of challenging the self-cherishing that loves only the self generation after generation. Compassion and altruism or working for the sake of others is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not blame others.

Immeasurable Joy, a mind of great joy, or infinite joy. Boundless joy (gladness), on seeing others rescued from suffering. Here a cultivator, with a heart filled with sympathetic joy. Thus he stays, spreading the thought of sympathetic joy above, below, across, everywhere, always with a heart filled with sympathetic joy, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Appreciative joy is the quality of rejoicing at the success and prosperity of others. It is the congratulatory attitude, and helps to eliminate envy and discontent over the success of others. Immeasurable inner joy also means to rejoice in all good, to rejoice in the welfare of others, or to do that which one enjoys, or to follow one's inclination. This is the fifth of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva. Rejoice at others' merits and virtues means from the time of our initial resolve for all wisdom, we should diligently cultivate accumulation of blessings without regard for their bodies and lives, cultivate all the difficult ascetic practices and perfect the gates of various paramitas, enter bodhisattva grounds of wisdom and accomplish the unsurpassed Bodhi of all

Buddhas. We should completely follow along with and rejoice in all of their good roots (big as well as small merits). Through meditation and study of the vicissitudes of life, practitioners can cultivate this sublime virtue of appreciating others' happiness, welfare and progress. As a matter of fact, when we can rejoice with the joy of others, our minds get purified, serene and noble.

One of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of indifference without pleasure or pain, or independence of both. It is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Upeksa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people." According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakirti's health, Manjusri asked Vimalakirti about "Upeksa". Manjusri asked Vimalakirti: "What should be relinquish (upeksa) of a Bodhisattva?" Vimalakirti replied: "In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return." Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. Immeasurable Equanimity, a mind of great detachment, or infinite equanimity. Limitless indifference, such as rising above all emotions, or giving up all things. Here a practitioner, with a heart filled with equanimity. Thus he stays, spreading the thought of equanimity above, below, across, everywhere, always with a heart filled with equanimity, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Equanimity is also considered as a divine abode. It is the state of mind that regards others with impartiality, free from attachment and aversion. An impartial attitude is its chief characteristic, and it is opposed to favouritism and resentment. Mind of Equanimity helps Zen practitioners to put aside two extremes of attachment and resentment. Through the mind of equanimity, Zen practitioners always follow the Middle Path, neither attached to the pleasant nor repelled by the unpleasant. Also through the mind of equanimity, Zen practitioners' mind can remain balanced without any temper, depression or anxiety. Equanimity plays a tremendous role for both in practice and in everyday life. Generally we get either swept away by pleasant and enticing objects, or worked up into a great state of agitation when confronted by unpleasant, undesirable objects. These hindrances are common among ordinary people. When we lack



the ability to stay balanced and unfaltering, we are easily swept into extremes of craving or aversion. According to Zen Master U. Pandita in “In This Very Life”, there are five ways to develop Equanimity: Balanced emotion toward all living beings. The first and foremost is to have an equanimity attitude toward all living beings. These are your loved ones, including animals. We can have a lot of attachment and desire associated with people we love, and also with our pets. To prepare the ground for equanimity to arise, we should try to cultivate an attitude of nonattachment and equanimity toward the people and animals we love. As worldly people, it may be necessary to have a certain amount of attachment in relationships, but excessive attachments is destructive to us as well as to loved ones. Balanced emotion toward inanimate things. To prepare the ground for equanimity to arise, we should also try to adopt an attitude of balance toward inanimate things, such as property, clothing. All of them will decay and perish because everything in this world must be subject to the law of impermanence. Avoiding people who are so attached to people and things. These people have a deep possessiveness, clinging to what they think belongs to them, both people and things. Some people find it is difficult to see another person enjoying or using their property. Choosing friends who do not have many attachments or possessions. Inclining the mind toward the state of equanimity. When the mind is focusing in the development of equanimity, it will not have time to wander off to thoughts of worldly business any more.

### ***120. Chúng Ta Từ Bỏ Cái Gì?***

Từ bỏ theo Phật giáo có nghĩa là từ bỏ thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Về phần Đức Phật, sau Ngài khi nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mất mề, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lành xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y

vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khẩn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “từ bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

### ***120. What Do We Renounce?***

Renunciation in Buddhism means to renounce the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. For the Buddha, after realizing all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse, that led him to ponder why it was. he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince

renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit's robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers' range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

### ***121. Học Hỏi Giáo Pháp***

Điều quan trọng trước tiên là phải thấy những lợi lạc của việc học pháp, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, 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 đẹp 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. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo ni không nên 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. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni 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.

Chúng ta có nên đọc sách báo thế tục hay không? Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đọc sách báo thế tục, kể cả băng phim, đĩa hình, hay chương trình truyền hình và vi tính, cũng như những cuộc điện đàm và hình ảnh hay âm thanh khác có tác dụng độc hại, tưới tẩm hạt giống tham dục, sợ hãi, bạo động và ủy mị đau sâu, là phạm giới Ba Dật Đê, phải phát lồ sám hối. Tuy nhiên, ngoài giáo lý Phật giáo, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể đọc thêm những sách về lịch sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương giáo lý về niềm tin của các tôn giáo, những áp dụng của tâm lý học, và những khám phá mới của khoa học, vì những kiến thức này có thể giúp cho Tăng Ni hiểu và nói giáo lý cho đời một cách tương hợp hơn với hoàn cảnh (khế cơ). Tuy nhiên, nhất là những người tại gia đang tu tập tỉnh thức có thể đọc sách báo lành mạnh và có ích cho cuộc sống của mình.

### ***121. Study the Teachings***

The first important thing is that we must see the benefits of studying the Dharma, only then will we develop the strong desire to study it, for owing to our study, we understand Dharma; 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. A Bhiksu or Bhiksuni should not 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 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.

Should we read worldly books and magazines? A Bhiksu or Bhiksuni who reads worldly books and magazines, including videos, video discs, television and internet programs, as well

as conversations on telephone and other images or sounds that have toxic effect, watering the seeds of sexual desire, fear, violence, sentimental weakness, and depression, commits an Expression of Regret Offence. However, in addition to reading books on Buddhism, he or she can read books on the history of civilizations of the world, general history and teachings of other religious faiths, applied psychology, and most recent scientific discoveries because these areas of knowledge can help him or her to understand and share the teachings to people in a way that is appropriate to their situation. However, laypeople, especially those who are practicing mindfulness, can read healthy and useful books and magazines for their living.

## **122. Sám Hối**

Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa.

Sám nghĩa là sám trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm nữa. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Hơn nữa, sám hối là sự thú lỗi về những hành động đã qua của mình, những sai lầm về vật lý và tâm lý, tâm ta được thanh tịnh do sự sám hối như vậy, và vì nó giải thoát cho ta khỏi một cảm giác tội lỗi nên ta cảm thấy dễ chịu hơn. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng những điều xấu mình làm từ trước thì hôm qua kể như là ngày cuối. Cũng kể từ hôm nay chúng ta bắt đầu một cuộc đời mới. Nếu như mình không siêng năng sám hối nghiệp tội do mình tạo ra sẽ tiếp tục khiến mình mãi đọa lạc thêm mãi mà thôi. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối.

Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Sám hối không có nghĩa là dàn xếp với chính mình, không phải là có một thái độ lãnh đạm hay mập mờ, mà là đánh bóng Phật tánh của mình bằng cách loại bỏ dần những ảo tưởng và ô nhiễm ra khỏi tâm mình. Sự thực hành sám hối chính là hạnh Bồ Tát, qua đó không những người ta đánh bóng Phật tánh của mình mà còn phục vụ tha nhân nữa. Sám hối là điều tiên quyết không thể thiếu được trong đời sống tôn giáo. Hy vọng là mọi người sẽ không ngừng liên tục thực hành sám hối trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa: “Trong tương lai, nếu có ai thực hành (tu tập) pháp sám hối thì hãy nên biết rằng người ấy đã mặc áo của hổ thẹn, được chư Phật che chở và giúp đỡ, chẳng bao lâu người ấy sẽ đạt được trí tuệ tối thượng.”

Sám hối vì “như thị đẳng tội, vô lượng vô biên.” Nghĩa là sám hối vì những tội như vậy không bờ bến, không hạn lượng. Không những tội mình không thể kể hết được mà nó còn nhiều không biên tế. Nếu như đã biết tội nghiệp của mình sâu dày như vậy thì mình nên đối trước Phật tiên mà sám hối. Trong sám hối, sự thành tâm là tối yếu. Khi sám hối phải thành tâm mà sám hối, ví bằng gian dối thì dù có trải qua trăm ngàn vạn ức, hằng hà sa số kiếp cũng không thể nào làm cho tội nghiệp tiêu trừ được. Cổ đức có dạy một bài sám hối như sau:

Mọi thứ ác nghiệp trong quá khứ  
 Đều do vô thủy tham, sân, si  
 Nơi thân, khẩu, ý mà sanh ra,  
 Con nay thấy đều xin sám hối.

Bài sám văn này chẳng những có thể làm mình sám hối được tội chướng, mà nó còn cho mình thấy nguyên nhân của việc tạo tội. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bất luận là tội do thân tạo ra như là sát sanh, trộm cắp, tà dâm; hoặc do nơi miệng tạo ra như nói láo, nói lời độc ác, nói lời thêu dệt, nói lưỡi hai chiều; hoặc là tội phát sinh từ nơi ý như tham, sân, si, vân vân, mình phải khẩn thiết sám hối. Nếu không thì mình sẽ ngày càng sa lầy trong biển nghiệp chướng nặng nề.

Cảm giác tội lỗi thường hiện diện mỗi khi chúng ta nói hay làm điều gì bất thiện và gây nên đau khổ cho người khác, mặc dầu họ không biết. Người Phật tử không nên mang thứ mặc cảm này, mà nên thay vào đó bằng sự hối cải sáng suốt. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lời nói và việc làm bất thiện sẽ mang lại hậu quả xấu nên mỗi khi làm việc gì không phải chúng ta nên thành thật chấp nhận và sửa sai. Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là “Đấng cứu chuộc” trên thế gian này, nhưng đạo Phật không nhấn mạnh đến sự chuộc lỗi. Theo đạo Phật, mỗi người phải tự tu để cứu lấy chính mình. Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng, lời nói hay việc làm, nhưng chúng ta không thể nhận lãnh hậu quả thế cho những nghiệp dữ mà người ấy đã gây tạo. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh đến lòng bi mẫn của các vị Bồ Tát nhằm giúp chúng sanh nhẹ bớt khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, hối hận có nghĩa là cảm thấy tiếc cho những hành động trong quá khứ. Hối hận cho những việc làm bất thiện hay không có đạo đức trong quá khứ là hối hận tích cực; tuy nhiên nếu hối tiếc cho những việc làm tốt trong quá khứ là hối hận tiêu cực. Theo Phật giáo, Phật tử chân thuần nên luôn luôn sám hối nghiệp chướng là vì từ vô thủy tham, sân, si đã khiến thân khẩu ý tạp gây vô biên ác nghiệp. Cũng do ba thứ độc này làm chủ nên thân thể mình mới phạm vào những tội như sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Nơi miệng thì sản sanh ra những tội vọng ngữ, nói lời thêu dệt, ác độc, nói lưỡi hai chiều. Nay đem trọn cả ba nghiệp thanh tịnh thân, khẩu

và ý thành tâm sám hối trước mười phương tam thế các Đức Như Lai. Sám Hối Nghiệp Chương còn là hạnh nguyện thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Bên cạnh đó, nghi thức phát lồ sám hối tội lỗi là nghi thức tu tập thường xuyên trong các khóa lễ của chư Tăng Ni.

Người tu Phật đừng nên buông lung tạo tội lỗi, mà ngược lại cần phải làm nhiều việc công đức. Làm được như vậy mới mong bù đắp được phần nào tội lỗi mà mình đã gây tạo từ trước. Tuy nhiên, nếu phạm lỗi chúng ta cần phải phát lồ sám hối, vì tội lỗi dẫu lớn tầy trời, nếu biết sám hối, tội thời tiêu tan. Phật tử chân thuần phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước tứ chúng kể ra tất cả tội lỗi mà mình đã phạm phải, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ nay về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy chư Phật và chư Bồ Tát sẽ hộ trì cho chúng ta tu tập trừ sạch nghiệp tội. Vì những tội lỗi trước kia của chúng ta đều là “Vô tâm sở phạm,” tức là do vô ý mà phạm. Nếu mình đã phát lồ sám hối mà vẫn còn tiếp tục tái phạm, tức là đã biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm, thì gọi là minh tri cố phạm, thì dẫu cho có sám hối đi nữa cũng không có tác dụng, bởi vì nó thuộc loại định nghiệp, tương lai tất nhiên chúng ta phải chịu quả báo. Phật tử chân thuần đừng nên có tư tưởng tạo tội rồi sám hối là hết, là kể như vô tội. Rồi từ đó cứ gây nghiệp tạo tội, gây xong rồi lại sám hối, sám hối rồi lại gây. Nếu như vậy thì tội của chúng ta sẽ chất chồng cao lên như hòn núi Tu Di, kết quả tất nhiên là con đường địa ngục không thể tránh khỏi. Có người tin nơi “Thủ tướng sám hối”, tức là phép sám hối cầu sự có mặt của Phật để được tận trừ tội lỗi. Định tâm tin chắc rằng Phật xoa đầu và xá tội cho mình. Tuy nhiên, hành giả nên tu tập thiền và quán tưởng lẽ vô sanh, dứt các phiền não, tránh được những tư tưởng sai trái cũng như ảo tưởng và màn vô minh che lấp Trung đạo.

Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp. Cũng theo Đức Phật, miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa. Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thêu dệt, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi, hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chỉ đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trù rửa nào, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngời thiền, niệm Phật hay tụng kinh. Sau đó, thề trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che dấu. Cũng

cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự súc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trồng con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lặc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, hướng là chúng ta! Người Phật tử chơn thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thề không tái phạm.

Khi sám hối chúng ta phát nguyện:

“Con xin sám hối tất cả những hành vi bất thiện của con.  
Mười hành vi bất thiện và năm trọng nghiệp.  
Đã phạm từ vô thủy đến nay.  
Bởi tâm thức bị vô minh lấn áp.”

Chúng ta cố gắng sám hối tất cả những hành động bất thiện đã phạm từ vô thủy. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Có thể thực hiện để chấm dứt nó. Cách duy nhất để làm được việc này là thực chứng sự vô ngã. Giống như một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Rất khó cho chúng ta nhớ lại tất cả những hành vi bất thiện mà chúng ta đã làm trong tất cả những kiếp quá khứ, nhưng chúng ta có thể nghĩ đến những hành vi bất thiện mà chúng ta đã phạm từ lúc mà chúng ta có thể nhớ được.



Khi sám hối, Phật tử thuần thành nên luôn nghĩ về những hành vi bất thiện đã phạm trong vô số kiếp quá khứ, càng xa càng tốt ngay cả không nhận ra chúng được. Sám hối không phải là chuyện giản dị để tưởng tượng những hành vi bất thiện mà không có ý nghĩ nghiêm túc về sự ăn năn. Cách thiện xảo để sám hối là sám hối với một cảm giác hối hận chân thật. Do đó, nhớ lại những hành vi bất thiện đã phạm trở nên cần thiết và nhờ đó chúng ta có thể nhớ và cảm thấy hối lỗi về chúng. Điều này sẽ dẫn đường cho chúng ta chuộc lỗi những tội ác của chính mình. Bản chất tự nhiên sẵn có của tâm chúng ta là ánh sáng trong suốt. Nó chính là sự nhân cách hóa của sự hoàn hảo. Nhưng bản chất trong suốt ấy tạm thời bị che đậy. Nó bị bản nhớ; bị che mờ bởi chính những cảm xúc tiêu cực của chúng ta. Đó là tại sao chúng ta nói trong khi sám hối rằng bởi vì tâm con bị vô minh lấn áp, từ vô thủy con đã phạm những hành vi bất thiện. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình.

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 3, Đức Phật dạy: “Người có lầm lỗi mà không tự sám hối để mau chấm dứt tâm tạo tội ác, thì tội lỗi sẽ chồng chất vào thân như nước chảy về biển, dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có tội mà tự nhận biết tội, bỏ ác làm lành thì tội lỗi tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi dần dần sẽ khỏi.” Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy về sự sám hối của ba hạng người như sau: Giả như một Thanh Văn phá bỏ tam quy, ngũ giới, tám giới, các giới của Tỳ Kheo, các giới của Sa di, Sa di Ni, Thức xoa ma na và các uy nghi; và giả như do người ấy ngu si, do tâm xấu ác hay tà vạy mà phạm các giới và uy nghi. Nếu người ấy muốn diệt trừ khiến không còn các lầm lỗi để trở lại thành một Tỳ kheo đầy đủ các pháp của hàng Sa môn thì người ấy phải chăm chỉ đọc các kinh Phương Đẳng, tư duy về pháp “Không” thâm sâu của đệ nhất nghĩa, khiến cái trí tuệ “Không” tương ứng với tâm của mình. Nên biết rằng trong mỗi một niệm, mọi ô nhiễm của tội lỗi của người ấy sẽ vĩnh viễn chấm dứt, không còn chút tàn dư. Đây gọi là người đầy đủ các pháp và giới của hàng Sa môn và đầy đủ các uy nghi. Người như thế sẽ xứng đáng được hết thủy trời và người cúng dường. Giả như có Ưu Bà Tắc vi phạm các oai nghi và làm các việc xấu. Làm các việc xấu tức là bảo rằng Phật pháp là sai lầm, là xấu; bàn luận những việc xấu của tứ chúng; phạm tội trộm cắp, tà dâm mà không biết hổ thẹn. Nếu người ấy muốn sám hối và đoạn trừ các tội lỗi

thì phải chuyên đọc tụng các kinh Phương Đẳng và tư duy về đệ nhất nghĩa. Giả như có một vị vua, đại thần, Bà la môn, trưởng giả hay viên quan mải mê tham cầu các dục lạc, phạm năm nghịch tội, phỉ báng các kinh Phương Đẳng, làm đủ mười điều ác. Quả báo của những điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

### ***122. Repentance***

Patience or forbearance of repentance or regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefiting ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled.

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). Reform means turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of repentance or regret for error. In addition, repentance is the confession of our own past physical and mental misdeeds, our minds are purified by such repentance, and because it frees us from a sense of sin, we feel greatly refreshed. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover,

because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Sincere Buddhists should always remember that all bad deeds ended yesterday. Since today, we start a new day for our life. If we don't diligently repent, then the karma from past offenses will continue to make us fall. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. Repentance does not mean to compromise with oneself, not having a lukewarm or equivocal attitude, but polishing one's Buddha-nature by gradually removing illusions and defilements from one's mind. The practice of repentance consists in the Bodhisattva practice, through which one not only polishes his Buddha-nature but also renders service to others. Repentance is an indispensable requisite of religious life. It is to be hoped that all people will repeatedly perform repentance in their daily lives. Thus the Buddha taught in the Lotus Sutra: "If, in the future worlds, there be any who practices laws of repentance, know that such a man has put on the robes of shame, is protected and helped by the Buddhas, and will attain Perfect Enlightenment before long."

Repentance of all offenses for "all such offenses, limitless and boundless." Our offenses are not only beyond reckoning, they are indeed vast beyond all bounds. Now that we realize how deep our offenses are and how serious our obstructions are, we should sincerely repent before the Buddhas. In repentance, sincerity is essential. When we seek to repent and reform we must confess sincerely. If we are not sincere about repenting of our sins, then even after many eons as there are sands in a hundred million Ganges Rivers, the karma of our offenses will never be cancelled. Ancient virtues taught the following verse of repentance:

For all the bad karmas created in the past,  
Based upon beginningless greed, hatred and stupidity.  
And born of body, mouth and mind,  
I now repent and reform.

This verse of repentance not only allows us to repent of our offenses which have become obstructions, it also explains what caused us to create those offenses. Sincere Buddhists should always remember that whether it is the three offenses of killing, stealing, and sexual misconduct which we commit with our bodies; or the lying, frivolous talks, scolding, and backbiting committed in our speech; or the greed, hatred and stupidity in our mind, we must sincerely repent of them all. Otherwise, we will be sinking deeper and deeper in the sea of karmas as our offenses grow heavier.

The state of feeling of guilt presents when we have spoken or done something that cause suffering to others, even though they don't know. Buddhists should not bear in their mind such feeling. Instead, we should genuinely remorse. Good Buddhists should always remember that

unwholesome speeches and deeds will surely bear their bad fruits. Thus, whenever we have done something wrong, we should honestly admit and correct our wrong-doings. Externalists believe that there exists a so-called “Redeemer” in this world, but Buddhism does not stress on atonement. According to Buddhism, each person must work out his own salvation. We can help others by thought, words, and deeds, but cannot bear another’s results or take over consequences of another’s errors or misdeeds. However, Buddhism stresses on compassion of Bodhisattvas which help other beings relieve sufferings and afflictions. According to Buddhism, regret can be either a wholesome or unwholesome or neutral mind. Regret is a mind which feels sorrow or remorse about past actions. Regret for negative past actions (non-virtuous) is a positive regret; however, regret for positive past actions (virtuous) is a negative regret. According to Buddhism, sincere Buddhists should always repent misdeeds and mental hindrances means from beginningless kalpas in the past, we have created all measureless and boundless evil karma with our body, mouth and mind because of greed, hatred and ignorance. And due to the evil influence of the three poisons, our bodies engage in the karma of killing, stealing, and sexual misconduct. In our speech, we engage in lying, frivolous talks, scolding, backbiting, and so on. Now we bow before all Buddhas of ten directions that we completely purify these three karmas. Repent misdeeds and mental hindrances, the fourth of the ten conducts and vows of Universal Worthy Bodhisattva. Besides, the rules for repentance and confession is a regular confessional service for monks and nuns.

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. Some people seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha’s presence annihilates the sin. However, Zen practitioners should cultivate meditation and contemplation to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth.

The Buddha taught: “The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains.” Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people’s bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others’ pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after

life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it cause so many evil deeds. Also according to the Buddha, the mouth is the gate and door to all hateful retaliations. The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one's parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn't or when it didn't happen saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the "mouth of transgressions" of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: "Guard one's mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one's existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be

remorseful, and vow never again to commit such offenses. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue. and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways.

When making confession, we should vow:

“I confess all my unwholesome deeds.  
 The ten non-virtues and the five heinous crimes.  
 Committed to date from time without beginning.  
 Through my mind overwhelmed by ignorance.”

We try to confess our negative actions committed from time without beginning. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. According to Buddhism point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. It is possible to put an end to it. The only way to do is by realizing selflessness. As seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. It is extremely difficult for us to remember the negative conduct of all our past lives, but we can think of negative deeds we have committed since such a time we can remember. When making confession, sincere Buddhists should always think about the non-virtuous deeds of countless past lives even though we cannot identify them. Confession is not a simple thing of narrating our negative deeds with no serious thought of repentance. The skillful way of making confessions is to do it with a real feeling of remorse. Therefore, it becomes necessary to recollect our misdeeds so that one can think about them and feel sorry about them. This will lead you to expiate your crime. The innate nature of our mind is clear light. It is the very personification of perfection; however, this clear light is temporarily

obscured. It is contaminated; beclouded by our own afflictive emotions. That is why we say in our confession that through our mind overwhelmed by ignorance we have committed since time without beginning unwholesome deeds. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: "If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured." In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these

impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

### *123. Vô Tướng Sát Hối*

Khi Lục Tổ thấy sĩ thứ bốn phương từ Quảng Châu, Thiều Châu đua nhau đến trong núi nghe pháp, Tổ mới đăng tòa bảo chúng rằng: “Đến đây, các thiện tri thức! Tánh này phải từ trong tự tánh mà khởi, trong tất cả thời, mỗi niệm tự tịnh tâm kia, tự tu, tự hành, thấy pháp thân của mình, thấy tâm Phật của mình, tự độ, tự giới mới được, không nhờ đến đây. Đã từ xa đến, một hội ở đây đều cùng có duyên, nay có thể mỗi vị quỳ gối, trước tôi vì truyền cho Tự Tánh Ngũ Phần Pháp Thân Hương, kế đó là trao Vô Tướng Sát Hối. Chúng đều quỳ gối, Tổ bảo: “Một là giới hương, tức là trong tâm mình không có quấy, không có ác, không tật đố, không tham sân, không cướp hại, gọi là giới hương. Hai là định hương, tức là thấy các cảnh tướng thiện ác mà tự tâm chẳng loạn gọi là định hương. Ba là huệ hương, tức là tâm mình không ngại, thường dùng trí huệ quán chiếu tự tánh, chẳng tạo các ác, tuy tu các hạnh lành mà tâm không chấp trước, kính bậc trên thương kẻ dưới, cứu giúp người cô bản, gọi là huệ hương. Bốn là giải thoát hương, tức là tự tâm mình không có chỗ phan duyên, chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác, tự tại vô ngại gọi là giải thoát hương. Năm là giải thoát tri kiến hương, tức là tự tâm đã không có chỗ phan duyên thiện ác, không thể trầm, không trệ tịch, tức phải học rộng nghe nhiều, biết bản tâm mình, đạt được lý của chư Phật, hòa quang tiếp vật, không ngã không nhờn, thẳng đến Bồ Đề, chơn tánh không đổi, gọi là giải thoát tri kiến hương. Nay thiện tri thức! Mỗi người đồng thời nói theo lời tôi: “Đệ tử chúng con, từ niệm trước, niệm hiện tại và niệm sau, mỗi niệm không bị ngu mê làm nhiễm, từ trước có những nghiệp ác, ngu mê, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một lúc tiêu diệt, hằng không khởi lại. Đệ tử chúng con, từ niệm trước, niệm hiện tại và niệm sau, mỗi niệm không bị kiêu cống làm nhiễm, từ trước có những nghiệp ác, kiêu cống, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một thời tiêu diệt, hằng không khởi lại. Đệ tử chúng con, từ niệm trước, niệm hiện tại và niệm sau, mỗi niệm không bị tật đố làm nhiễm, từ trước đó có những nghiệp ác, tật đố, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một lúc tiêu diệt, hằng không khởi lại.

Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Nay thiện tri thức! Nay tôi vì các ông mà trao ‘Vô Tướng Sát Hối’ để diệt tội trong ba đời, khiến được ba nghiệp thanh tịnh. Nay thiện tri thức! Mỗi người đồng thời nói theo lời tôi: “Đệ tử chúng con, từ niệm trước, niệm hiện tại và niệm sau, mỗi niệm không bị ngu mê làm nhiễm, từ trước có những nghiệp ác, ngu mê, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một lúc tiêu diệt, hằng không khởi lại. Đệ tử chúng con, từ niệm



trước, niệm hiện nay và niệm sau, mỗi niệm không bị kiêu cuồng làm nhiễm, từ trước có những nghiệp ác, kiêu cuồng, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một thời tiêu diệt, hằng không khởi lại. Đệ tử chúng con, từ niệm trước, niệm hiện nay và niệm sau, mỗi niệm không bị tật đố làm nhiễm, từ trước đó có những nghiệp ác, tật đố, vân vân, các tội thấy đều sám hối, nguyện một lúc tiêu diệt, hằng không khởi lại. Nầy thiện tri thức! Về trước là ‘Vô Tướng Sám Hối.’ Thế nào gọi là sám? Thế nào gọi là hối? Sám là sám những lỗi về trước, từ trước có những nghiệp ác ngu mê, kiêu cuồng, tật đố, vân vân, các tội thấy đều sám hết, hằng không khởi lại, gọi đó là sám. Hối là hối những lỗi về sau, từ nay về sau có những nghiệp ác ngu mê, kiêu cuồng, tật đố, vân vân, các tội nay đã giác ngộ, thấy đều hằng đoạn, lại không tạo lại, ấy gọi là hối, nên gọi là sám hối. Người phạm phu ngu mê, chỉ biết sám lỗi trước, chẳng biết hối lỗi sau, do vì không hối nên tội trước chẳng diệt, lỗi sau lại sanh. Tội trước đã chẳng diệt, lỗi sau lại sanh, sao gọi là sám hối được.

### ***123. The Markless Repentance***

Seeing the scholars and common people of Kuang-Chou and Shao-Kuan and the four directions assembled on the mountain to hear the Dharma, the Great Master took his seat and spoke to the assembly saying: “Come, each of you, Good Knowing Advisors! This work must begin within your self-nature. At all times, in every thought, purify your mind, cultivate your own conduct, see your own Dharm-body and the Buddha of your own mind. Take yourself across; discipline yourself. Only then will your coming here have not been in vain. You have come from afar to attend this gathering because we have karmic affinities in common. Now all of you kneel and I will first transmit to you the fivefold Dharma-body refuge of the self-nature, and then the markless repentance and reform.” The assembly knelt and the Master said, “The first is the morality-refuge, which is simply your own mind when free from error, evil, jealousy, greed, hatred and hostility. The second is the concentration-refuge, which is just your own mind and does not become confused when seeing the marks of all good and evil conditions. The third is the wisdom-refuge, which is simply your own mind when it is unobstructed and when it constantly uses wisdom to contemplate and illuminate the self-nature, when it does no evil, does good without becoming attached and, is respectful of superior, considerate of inferiors, and sympathetic towards orphans and widows. The fourth is the liberation-refuge, which is simply your own mind independent of conditions, not thinking of good or evil, free and unobstructed. The fifth is the refuge of knowledge and views, which is simply your own mind when it is independent of good and evil conditions and when it does not dwell in emptiness or cling to stillness. You should then study this in detail, listen a great deal, recognize your original mind and penetrate the true principle of all the Buddhas. You should welcome and be in harmony with living creatures; the unchanging true nature. Good Knowing Advisors, repeat after me: “May this disciple be, in past, present, and future thought, in every thought, unstained by stupidity and confusion. May it be wiped away at once and never arise again. May this disciple be, in past, present, and future thought, in every thought, unstained by ignorance and deceit. Now I Completely repent of and reform all bad actions done in the past out of arrogance and deceit and other such offenses. May their effects be wiped away at once and may never be perpetrated again. May this disciple be in past, present, and future thought, in every thought unstained by jealousy. Now I completely

repent and reform all bad actions done in the past out of jealousy and other such offenses. May they be wiped away at once and never arise again.

According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisors, I will now transmit to you the markless repentance and reform to destroy the offensive actions done within the three periods of time and to purify the three karmas. Good Knowing Advisors, repeat after me: "May this disciple be, in past, present, and future thought, in every thought, unstained by stupidity and confusion. May it be wiped away at once and never arise again. May this disciple be, in past, present, and future thought, in every thought, unstained by ignorance and deceit. Now I Completely repent of and reform all bad actions done in the past out of arrogance and deceit and other such offenses. May their effects be wiped away at once and may never be perpetrated again. May this disciple be in past, present, and future thought, in every thought unstained by jealousy. Now I completely repent and reform all bad actions done in the past out of jealousy and other such offenses. May they be wiped away at once and never arise again. Good Knowing Advisors, the above has been the markless repentance and reform. What is repentance and what is reform? Repentance is to repent of past errors, to repent so completely of all bad actions done in the past out of stupidity, confusion, arrogance, deceit, jealousy, and other such offenses, that they never arise again. Reform is to refrain from such transgressions in the future. Awakening and cutting off such offenses completely and never committing them again is called repentance and reform. Common people, stupid and confused, know only how to repent of former errors and do not know how to reform and refrain from transgressions in the future. Because they do not reform, their former errors are not wiped away, and they will occur in the future. If former errors are not wiped away and transgressions are again committed, how can that be called repentance and reform?"

### ***124. Mê Tín Dị Đoan***

Đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chừng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong giáo huấn cao thượng của Đức Phật, lòng chân thật, từ mẫn, hiểu biết, nhẫn nhục, quảng đại bao dung, và những đức tính cao đẹp khác thật sự bảo vệ và mang lại cho chúng ta hạnh phúc và thịnh vượng thật sự. Dị đoan tà thuyết hay lối mê tín như thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vân vân, không phải là giáo lý của đạo Phật. Đạo Phật là đạo của trí tuệ và đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan; tuy nhiên, những niềm tin có tính cách mê tín và lễ nghi cúng kiến đã được một số người đưa vào đạo Phật nhằm lôi cuốn quần chúng. Nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín. Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù

quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân nguy hay hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hạt ốt thì bạn sẽ có cây ốt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ốt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng ốt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ốt sẽ èo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ nhiên là bạn không phải gánh lấy hậu quả xấu ác. Đức Phật hoàn toàn phủ nhận việc tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra cho một người, hoặc tốt hoặc xấu, là do cơ hội, số mệnh hay vận may rủi. Mọi việc xảy ra đều có nguyên nhân của nó và có mối liên hệ chặt chẽ nào đó giữa nhân và quả. Người muốn tin Phật cũng đừng vội vàng đến với Phật giáo bằng sự hiểu lầm hay sự mù quáng. Bạn nên từ từ tìm tòi, học hỏi trước khi quyết định sau cùng. Những tôn giáo thờ thần linh thì luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của niềm tin và lòng trung thành với giáo điều vì với họ chỉ có tin hay không tin mà thôi, chứ không có điều gì khác nữa để lý luận. Kỳ thật, nếu chúng ta chấp nhận có cái gọi là thần linh vô song thì chúng ta không thể chấp nhận bất cứ sự khám phá cơ bản nào của khoa học hiện đại, cũng không thể chấp nhận thuyết tiến hóa của Darwin hay sự tiến hóa của vũ trụ do khoa học hiện đại mang đến. Vì theo những người tin tưởng thần linh thì cái gọi là thần linh vô song hay thượng đế đã sáng tạo ra loài người và vũ trụ cùng một lúc và cả ba thứ, thần linh, con người và vũ trụ đều riêng rẽ nhau. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đồng ý với những gì mà Đức Phật đã dạy hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước, và khoa học đã chứng minh được vũ trụ như là một tiến trình thay đổi vô tận. Hơn nữa, sự tin tưởng vào thần linh cứu rỗi đã gây nên một mối nguy hiểm đáng sợ cho nhân loại, đặc biệt từ thế kỷ thứ nhất đến mãi cuối thế kỷ thứ mười chín, vì những người tin tưởng sự cứu rỗi được thần linh hay thượng đế ban cho họ rồi thì họ lại bắt đầu nghĩ rằng họ cũng phải áp đặt sự cứu rỗi cho người khác. Chính vì lý do đó mà các xứ theo Cơ Đốc giáo đã gửi binh lính và cố đạo của họ đi khắp thế giới để cứu rỗi những dân tộc khác bằng vũ lực. Và kết quả là người ta đã nhân danh “Chúa Trời” để tàn sát và chinh phục hàng triệu triệu người. Phật giáo thì ngược lại với các tôn giáo tin tưởng thần linh. Phật giáo dạy rằng con người phải phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, trí tuệ trong Phật giáo không phải là loại trí tuệ được bảo hay được dạy. Chân trí tuệ hay trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Với loại trí tuệ này, con người có tâm lượng cởi mở hơn, con người chịu lắng nghe quan điểm tương phản của người khác hơn là tin tưởng một cách mù quáng. Phật tử thuần thành không bao giờ tin vào luật trường cửu. Đức Phật công nhận luật vô thường và hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu trường cửu của sự vật. Vật chất và tinh thần đều là những ý niệm trừu tượng không thật, thật sự chỉ là những yếu tố luôn thay đổi hay chư pháp, liên hệ lẫn nhau, sanh khởi tùy thuộc lẫn nhau. Như vậy niềm tin trong Phật giáo có nghĩa là tin tưởng vào Đức Phật như một vị Đạo sư, tin giáo pháp của Ngài như ngọn đuốc soi đường và tin Tăng chúng là những gương hạnh về lối sống theo Phật giáo. Theo quan điểm Phật giáo về niềm tin, mọi người có toàn quyền lựa chọn cho mình một niềm tin, không ai có quyền can dự vào niềm tin của ai. Đức Phật dạy trong Kinh Kalama: “Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì lý do truyền thống, quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, hay của một nhóm đặc biệt, hay ngược lại. Mọi thứ đều phải được cân nhắc, quan sát và phán xét xem đúng hay sai dưới ánh sáng nhận thức về lợi ích của chính mình. Nếu là sai không nên bác bỏ ngay mà nên để lại xét thêm nữa. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo đặt căn bản ở kinh nghiệm cá nhân, hợp lý, thực hành đạo đức nội tâm. Không cần phải vâng phục

thần thánh, cũng không cần phải lấy lòng một vị thầy nào. Với người Phật tử, không có chuyện gắn bó với một niềm tin mù quáng hay với các tín điều cứng nhắc, những nghi lễ, những Thánh thư hay huyền thoại. Đức Phật thường khẳng định với tứ chúng rằng cứu rỗi có đạt được bởi con người và chỉ do con người mà không cần bất cứ một trợ lực nhỏ nào của cái gọi là thượng đế hay thần linh.

### ***124. Superstition***

Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. Strange principles and unorthodox theories. Belief or rite unreasoningly upheld by faith such as venerating the head of tiger, and buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc., don't belong to the Buddhist teachings. Buddhism means wisdom. And, Buddhism never accept superstitions; however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But, after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to the background and superstitious beliefs and rituals become predominant. With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only "believe" or "not believe" and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin's science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe

coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others' points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing. Sincere Buddhists never believe in the law of eternity. The Buddha accepts the law of impermanence or change and denies the existence of eternal substances. Matter and spirit are false abstractions that, in reality, are only changing factors or dharmas which are connected and which arise in functional dependence on each other. Thus, Buddhist faith means that the devotee accepts the Buddha as a Teacher and a Guide, His doctrine as way of life, and the Sangha community as the exemplars of this way of life. According to Buddhist point of view in faith, everyone is completely free to make his own choice in faith, no one has the right to interfere with other people's choice. Let's take a close look in the Buddha's teaching in the Kalama Sutra: "Nothing should be accepted merely on the ground of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. Everything should be weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one's own true benefits. If considered wrong, they should not be rejected but left for further considerations." Therefore, we see clearly that Buddhism is based on personal experience, rationalism, practice, morality, and insight. There is no need to propitiate gods or masters. There is no blind adherence to a faith, rigid dogmas, rituals, holy scriptures, or myths. The Buddha always confirmed his disciples that a salvation can only be gained by man and by man only during his life without the least help from a so-called god or gods.

### ***125. Vô Thường***

Tất cả mọi sự vật không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Khi ngồi dưới cội Bồ Đề, Đức Phật thấy rằng các pháp đang liên tục biến đổi và băng hoại. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời và núi sông đều nằm trong định luật vô thường. Mọi sự mọi vật biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Các đồi núi đang thay đổi liên tục nhưng chúng ta không thấy được sự thay đổi đó, bởi vì nó diễn ra quá chậm. Nếu ngược lại chúng ta nhìn một cảnh hoa buổi sáng và lại quan

sát nó vào buổi tối thì dễ thấy là nó đã thay đổi rất nhiều chỉ trong vòng mười hai tiếng đồng hồ đó. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Luật vô thường được nhìn thấy ở khắp mọi nơi và mọi thứ từ tiền bạc, địa vị đến lạc thú và thân thể của chúng ta. Ngay chính thế giới này cũng đang thay đổi và cuối cùng cũng phải băng hoại. Chính vì vậy mà trong các tự viện thường tụng bài kệ vô thường mỗi khi xong các khóa lễ.

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

Phật tử chân thuần phải luôn nghĩ rằng cơn vô thường mau chóng, mới sáng sớm đó đã lại đến xế chiều. Đâu nên không siêng năng, lo dự bị trước hay sao? Kỳ thật, quan niệm vô thường không những chỉ do tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà triết học các nơi khác cũng thừa nhận. Chính các nhà giáo dục Trung Hoa thời cổ cũng thừa nhận bản chất thay đổi và tạm bợ của mọi sự vật. Tuy nhiên, Phật giáo lại xem đây là một trong ba pháp ấn quan trọng nhất trong triết lý nhà Phật: vô thường, khổ và vô ngã. Các kinh điển Phật giáo thường nói đến tam giới vô thường như mây mùa thu, sanh tử bập bênh, và mạng sống con người như ánh chớp.

Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Vô thường hay không tồn tại mãi mãi hay tính không thường hằng, là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết. Là một trong ba đặc trưng của sự tồn tại: Vô thường, khổ và vô ngã. Vô thường là yếu tố căn bản của đời sống, không có nó sự hiện hữu sẽ không có. Thuật ngữ Bắc Phạn “Anitya” có nghĩa là “Vô thường” hay không thường hằng, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Là một trong ba đặc trưng của sự tồn tại: Vô thường, khổ và vô ngã. Vô thường là yếu tố căn bản của đời sống, không có nó sự hiện hữu sẽ không có. Vô thường là một trong ba đặc tính của chư pháp mà Đức Phật đã giảng dạy về các pháp hữu vi, hai đặc tính kia là vô ngã và khổ đau hay bất toại. Theo giáo thuyết nhà Phật, tất cả các hiện tượng hữu vi đều vì nhân duyên mà có, chúng luôn thay đổi. Điều này cũng quan hệ với hai đặc tính còn lại, là vì bản chất vô thường của vạn hữu dẫn tới sự khổ đau không tránh khỏi, vì chúng sanh không thể nào tách rời với những vật mà mình ham muốn. Cũng vì các hiện tượng luôn thay đổi nên không thể nào có

một cái ngã thường hằng không thay đổi được. Mọi vật trên đời này đều phải thay đổi và hoại diệt; không vật gì thường hằng dù chỉ trong phút giây, hay sát na ngắn ngủi. Mọi vật, mọi hiện tượng đều phải qua giai đoạn sanh, trụ, dị, diệt. Kinh Kim Cang dạy: “Nhứt thiết hữu vi pháp, như mộng, huyễn, bào, ảnh, như lộ diệt như điện, ưng tác như thị quán.” Nghĩa là hãy xem các pháp hữu vi, nào khác chi bóng bọt, điểm sương, quán xem tất cả vô thường, sanh sanh diệt diệt như tuồng chớp chạng.” Quán chiếu được sự vô thường của vạn hữu sẽ giúp chúng ta không bị trói buộc bởi sự vật của thế gian.

Phật tử chơn thuần nên luôn thức tỉnh rằng: “Muôn vật ở đời vốn không bền vững.” Chung quy cũng nằm trong bốn lẽ “Thành, Trụ, Hoại, Không” mà thôi. Hễ có sanh ra, tức nhiên là có trụ nơi đời một thời gian nào đó, kể đến bị hư hoại đi vào kết cuộc quy về nơi cát bụi. Do tỉnh ngộ như vậy, chúng ta mới thấy thuyết “vô thường” mà Đức Phật đã từng tuyên dạy trong kinh điển là đúng. Bao nhiêu công danh, phú quý, thành đạt trong quá khứ, rốt rồi những thứ này có khác nào một giấc mơ hoa. Phật tử chơn thuần phải biết quyền biến, tùy duyên, an nhĩn thì rất có thể các nghịch cảnh, khổ não được chuyển biến thành thuận cảnh. Mọi vật trên đời này nếu đã có mang cái tướng hữu vi, ắt có ngày hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử, tuy nói trăm năm, nhưng so với vũ trụ thì có khác nào ánh điện chớp, hay thoáng tựa sương tan, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, như hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Tấm thân yêu quý nhất này của chúng ta mà chúng ta còn không thể giữ cho trẻ trung, mạnh khỏe mãi được, mà phải bị đến cái thời chịu các mối khổ sanh, già, bệnh, chết. Thế mới biết tất cả sự vật trên đời này đều là vô thường, giả tạm, như mộng, như huyễn, như bọt nước mà thôi. Hết nắng lại mưa, hết mưa trời tạnh, hết mạnh rồi đau, hết vui rồi buồn, hết hợp rồi tan, hết vinh rồi nhục, hết lên xe rồi xuống ngựa, sông dài lúc phẳng lặng, lúc lên thác xuống ghềnh. Phật tử chơn thuần nên luôn biết lẽ vô thường, phải luôn cố gắng tu tập, phải cố gắng biến các nghịch cảnh rủi ro cũng như các điều trở ngại cho mình và cho người thành những hoàn cảnh thuận lợi; phải luôn thức tỉnh, bỏ mê theo ngộ mà lập tâm thêm vững mạnh trên bước đường tu.

Mọi sự trên cõi đời này đều phải biến dịch và hoại diệt, không việc gì thường hằng bất biến dù chỉ trong một phút giây. Sự thật về vô thường không những chỉ được tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà lịch sử tư tưởng nơi khác cũng thừa nhận như vậy. Chính nhà hiền triết Hy Lạp thời cổ Heraclitus đã nhận định rằng chúng ta không thể bước xuống hai lần cùng một dòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự mọi vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự mọi vật. Đời sống con người lại cũng như vậy. Kỳ thật, đời người như một giấc mơ, nó tạm bợ như mây mùa thu, sanh tử bập bênh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân này già nhanh như ánh điện chớp. Mọi vật quanh ta cũng thay đổi không ngừng nghỉ. Không một vật gì chúng ta thấy quanh ta mà được trường tồn cả, trên cùng một dòng sông nhưng dòng nước hôm qua không phải là dòng nước mà chúng ta thấy ngày hôm nay. Ngay đến tâm tánh chúng ta cũng bị thay đổi không ngừng, bạn thành thù, rồi thù thành bạn. Rồi những vật sở hữu của ta cũng không chạy ra khỏi sự chi phối của vô thường, cái xe ta mua năm 2000 không còn là cái xe mới vào năm 2004 nữa, cái áo mà chúng ta cho hội Từ Thiện Goodwill hôm nay đã một thời được chúng ta ưa thích, vân vân và vân vân. Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc tu tập giáo pháp mà còn cho cuộc sống bình nhật nữa vì nó chính là chìa khóa mở cửa bộ mặt thật của vạn hữu và cũng là liều thuốc giải độc

cho sân hận và chấp trước. Khi chúng ta hiểu mọi sự mọi vật đều sẽ tàn lụi và đổi thay không ngừng thì chắc chắn chúng ta sẽ không còn muốn luyến chấp vào chúng nữa.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Sống trăm tuổi mà không thấy pháp vô thường sinh diệt, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp sinh diệt vô thường (Pháp Cú 113). Như vậy, theo Đức Phật, hiểu luật vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc thực hành giáo pháp mà còn rất quan trọng cho đời sống hằng ngày của chúng ta. Ngoài việc đem lại lợi ích tức thời, hiểu luật vô thường còn là một phương tiện thiện xảo hữu hiệu giúp chúng ta trong việc thực hành giáo pháp. Vô thường là liều thuốc giải trừ tham sân. Và cuối cùng vô thường là cái chìa khóa giúp chúng ta hiểu được bản chất chủ yếu của vạn hữu.” Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chăng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?” Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng ‘cái này tồn tại’ bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến.

### ***125. Impermanence***

All things last or exist only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. The Buddha saw, when seated beneath the Bodhi Tree, that everything is changing and passing away all the time. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon, sun, mountains and rivers are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. All things are impermanent, their birth, existence, change, and death never resting for a moment. The hills and mountains are changing all the time but we cannot notice the change because it takes place so slowly. If, on the other hand, we look at a flower in the morning and examine it



again in the evening, it is easy to see how much it has changed in only twelve hours. All things in this world, including human life, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. The law of changing and passing away is to be found everywhere and in everything from money, position, to pleasure, our bodies and even the world itself is changing, and must in the end pass away. In most monasteries, at the end of ceremonies, monks and nuns often chant the verse of impermanence.

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

It is necessary for sincere Buddhists to think that the impermanence of life is sudden, time truly flies, the morning had just come but night has arrived. Why not be diligent and prepare in anticipation. In fact, the fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought, but also elsewhere in the history of philosophy. It was the ancient Chinese educators who also recognized the ever-changing and transient nature of things. However, Buddhism considers impermanence is one of the three most important dharma seals: impermanence, suffering, and no-self. Buddhist scriptures always say that the three worlds are impermanent like autumn clouds; that birth and death are like a human dance; and that human life is like a flash of lightning.

Impermanence is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. Impermanence is the ever changing nature of all phenomena from arising, dwelling and passing away. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Impermanence is the basis of life, without which existence would not be possible. A Sanskrit term for "Impermanence." Impermanence is the ever changing nature of all phenomena from arising, dwelling and passing away. Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Impermanence is the basis of life, without which existence would not be possible. "Impermanence" is one of the "three

characteristics” (trilaksana) that Sakyamuni Buddha said distinguish all conditioned (samskṛta) phenomena, the others being selflessness and unsatisfactoriness or suffering. According to this doctrine, all conditioned phenomena, i.e., phenomena that come into being due to causes and conditions, are constantly changing, and so there is no possibility of holding onto anything. This is connected with the other two characteristics, since the transitory nature of phenomena leads to inevitably suffering, because beings are inevitably separated from things that they desire. Also, because phenomena are constantly changing, there is no possibility of a permanent and unchanging “self” or soul (atman). Everything in this world is subject to change and perish; nothing remains constant for even a single kṣatna or short moment. Everything, every phenomenon passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. The Diamond Sutra taught: “Just examine the various conditioned dharma, it is no different than a bubble or dewdrop; observe and realize everything is impermanent, births and deaths are like lightning flashes.” Contemplation on the impermanence of things will help us prevent from being imprisoned by the things of the world.

Sincere Buddhists should always be awakened and realize: “Nothing in this world lasts forever.” In the end, everything is a part of the cycle of “Formation, Existence, Decadence, and Emptiness.” If there is birth, naturally, there will be existence for a certain amount of time, then decay will come, and, in the end, return to dirt and sand. Because we are awakened to these conditions of life, we begin realizing the theory of “Impermanence” the Buddha taught in the sutras is accurate. No matter how much glory, wealth, or success was achieved in the past, in the end, these accomplishments are not any different than a beautiful dream. Sincere Buddhists should know how to adapt and make best of their situations, able cleverly to tolerate and endure various conditions and circumstances of life, then they may be able to transform misfortunes, failures, and sufferings into blessings and happiness. 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 lake, like a short breath, what is really eternal? Even our dear bodies, we are unable to maintain its youth, health, and vitality forever because it must endure inevitable sufferings, deterioration, old age, sickness, and death. Everything in life is impermanent, artificial, dream-like, and transient like a bubble in water. After the sunshine, there is rain; after rain there is cessation; after health there is sickness; after happiness there is sadness; after being together there is being apart; after success there is failure; after rise there is fall. Along the long river some stretch are straight, others curve; sometimes it is quite peaceful, other times turbulent and chaotic. Sincere Buddhists should always remember the impermanence of all things, should always try to cultivate, should always turn your misfortunes and setbacks as well as obstacles into advantageous situations; should always awaken, abandon ignorance to see the light of enlightenment, and become more determined to solidify your mind to make firm progress on your cultivated path.

Everything in this world is subject to change and perish; nothing remains constant for even a single moment. The fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought but elsewhere in the history of ideas. It was the ancient Greek philosopher Heraclitus

who remarked that one cannot step into the same river twice. He meant that everything keeps changing without a pause or the ever-changing and transient nature of things. Human's life is just like that. In fact, human's life is like a dream; it is impermanent like autumn clouds, that birth and death are like a dance; that infant changes to young age and to old age just like morning turns into afternoon, then evening. Look at our body and see it changes every second of life. The growing (becoming old) of a human's life is not different from a flash of lightning. Things around us also keep changing. No one of the things we see around us will last forever, in the same river, the current of yesterday is not the current we see today. Even our minds are constantly subject to change; friends become enemies, enemies become friends. Our possessions are also impermanent, the brand new car we bought in the year of 2000 is no longer a new car in 2004, the shirt we donate to Goodwill Charity today was once liked by us, and so on and so on. Understanding impermanence of existence is important not simply for our cultivation of the Dharma, but also in our daily lives for this understanding is a key to open the door of the ultimate nature of things and also an antidote to anger and attachment. When we see all things are perishable and change every moment, we will not try to attach to them.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "To live a hundred years without comprehending how all things rise and pass away, is no better than a single-day life of seeing beginning and end of all things (Dharmapada Sutra 113). Thus, according to the Buddha, understanding impermanence is important not only for our practice of the Dharma, but also in our daily life. Besides these immediate benefits, understanding impermanence is also an effective skillful means that assists us in practicing the Dharma. The understanding of impermanence is an antidote to desire and ill-will. And finally, it is a key that helps us understand the ultimate nature of things, the way things really are." In the Mijjhamaka Sutra, the Buddha gives five striking similes to illustrate the impermanent nature of the five aggregates of clinging. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble of water, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to a plantain trunk without heartwood, and consciousness to an illusion. So He asked the monks: "What essence, monks, could there be in a lump of foam, in a bubble, in a mirage, in a plantain trunk, in an illusion? Whatever material form there be whether past, future or present; internal or external; gross or subtle; low or lofty; far or near; that material form the meditator sees, meditates upon, examines with systematic and wise attention, he thus seeing, meditating upon, and examining with systematic and wise attention, would find it empty, unsubstantial and without essence. Whatever essence, monks, could there be in material form?" And the Buddha speaks in the same manner of the remaining aggregates and asks: "What essence, monks, could there be in feeling, in perception, in mental formation and in consciousness?" Change or impermanence is the essential characteristic of phenomenal existence. We cannot say of anything, animate or inanimate, 'this is lasting' for even while we say, it is undergoing change. The aggregates are compounded and conditioned, and, therefore, ever subject to cause and effect. Unceasingly does consciousness or mind and its factors change, and just as unceasingly, though at a lower rate, the physical body also changes from moment to moment. He who sees clearly that the impermanent aggregates are impermanent, has right understanding.

### ***126. Nhất Thiết Hành Vô Thường***

Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỹ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người. Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Thân vô thường là thân này mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. Người xưa đã than: “Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương.” Mưu lược đồng mãnh như Văn Chung, Ngũ Tử Tư; sắc đẹp dễ say người như Tây Thi, Trịnh Đán, kết cuộc rồi cũng: “Hong nhan già xấu, anh hùng mất. Đôi mắt thư sinh cũng mỗi buồn.” Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Tâm vô thường là tâm niệm chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xét ra hư huyễn như bọt nước. Cảnh vô thường là chẳng những hoàn cảnh chung quanh ta hằng đổi thay biến chuyển, mà sự vui cũng vô thường. Món ăn dù ngon, qua cổ họng rồi cũng thành không; cuộc sum họp dù đầm ấm, kết cuộc cũng phải chia tan; buổi hát vui rồi sẽ vãng; quyển sách hay, lần lượt cũng đến trang cuối cùng.

### ***126. The Impermanence of the Body, the Mind and the Environment***

Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is

facong the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and delibitated, ending in death. The ancients have lamented: "Oh, that time when we were young and would ride bamboo sticks, pretending they were horses, in the twinkling of an eye, our hair is now spotted with the color of frost." What happened to all those brave and intelligent young men and those beautiful and enchanting women of bygone days? They ended as in the following poem: "Rosy cheeks have faded, heros have passed away; young students' eyes, too, are weary and sad." Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow. Impermanence of the mind means that the mind and thoughts of sentient beings are always changing, at times filled with love or anger, at times happy or sad. Those thoughts, upon close scrutiny, are illusory and false, like water bubbles. Impermanence of the environment means that not only do our surroundings always change and fluctuate, but happiness, too, is impermanent. Succulent food, once swallowed, loses all tastes; an emotional reunion, however, sweet and joyful, ultimately ends in separation; a delightful party soon becomes a thing of past; a good book, too, gradually reaches the last pages.

### ***127. Cái Gì Là Thường Còn Trên Thế Gian Này?***

Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: "Này Mahamati! Bất diệt mà Thế Tôn nói không giống với học thuyết của các triết gia khác. Tại sao? Vì theo họ, có một cái tự tính mà họ khẳng định là sự bất tử và sự bất khả biến. Lập trường của ta không phải thế, vì sự bất diệt mà Ta nói không rơi vào các phạm trù hữu và phi hữu, nó vượt khỏi các phạm trù hữu và phi hữu của sinh và diệt; nó không phải hiện hữu cũng không phải phi hiện hữu. Nó không hiện hữu thế nào? Vì tự tính của các hình tướng không thể được khẳng định là hiện hữu. Chúng ta nhìn thấy chúng như là các hình tướng vốn không phải là những thức tính, chúng ta chấp chúng mà cho là chúng đang ở trước chúng ta, tuy thế chúng thực sự không thể bị chấp. Vì lý do này nên mọi hiện hữu cần phải được xem là không hiện hữu cũng không phi hiện hữu. Nếu chúng ta biết rằng những gì chúng ta nhìn thấy ở trước chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm của chúng ta và nếu chúng ta trú ở bên trong chúng ta, trong đó không có sự phân

biệt có tính cách nhị biên xây ra, thì chúng ta thấy rằng không có gì loạn động trên thế giới. Phàm phu tin chắc vào những hành động của họ và phân biệt trong đó chứ người trí thì không như thế. Này Mahamati! Chính nơi phân biệt những cái không thực mà theo đó phàm phu bị lẫn lộn hoàn toàn trong những phán đoán của họ. Họ lầm lẫn trong sự phán đoán về sinh và bất sinh, về cái được tạo ra và cái không được tạo ra; thực ra không có sự xuất hiện, cũng không có sự biến mất của những hình tượng, do ảo thuật mà chúng ta khẳng định là được sinh ra hay biến diệt. Này Mahamati! Sự không đúng thực có nghĩa rằng tính của các sự vật không được nhìn ra một cách đúng thực như nó trong tự nó. Tuy nhiên, một khi ta có kiến giải không đúng thì ta sẽ có sự chấp vào tự tính của các sự vật mà không nhìn thấy chúng nó trong sự tịch tịnh của chúng; và hễ chừng nào không nhìn thấy sự tịch tịnh này, thì sự phân biệt sai lầm sẽ không bị mất đi. Do đó Mahamati! Một kiến giải được đặt trên căn bản phi sắc tướng thì cao hơn kiến giải đặt trên căn bản sắc tướng, vì sắc tướng là nguyên nhân của sự sinh. Khi có sự phi sắc tướng thì sự sinh khởi của phân biệt bị chấm dứt, và có một trạng thái bất tử tức Niết Bàn. Này Mahamati! Người ta tìm thấy Niết Bàn tại chỗ ở của thực tính trong ý nghĩa chân thực của nó và từ bỏ sự phân biệt tất cả những gì là tâm và tất cả những gì thuộc về tâm.”

### *127. What is Immortal in This World?*

In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati! The doctrine of immortality advocated by the Blessed One is not the same as that of other philosophers, not only as regards immortality, but as regards birth and impermanence. Why? According to them, there is a self-substance about which they assert immortality and unchangeability. My position is not that, for it does not fall into the categories of being and non-being. It goes beyond the categories of being and non-being, of birth and disappearance; it is not existence nor is it non-existence. How is it not non-existent? Because it is like unto a diversity of forms appearing in a dream or maya. How is it not existent? Because the self-substance of forms is not to be asserted as existent. We see them as appearances which are not realities, we grasp (grahana) them as before us yet they are not really graspable. For this reason, all existences are to be regarded neither as existent nor as non-existent. If we know that we see before us is no more than the manifestation of our own mind and abide within ourselves where no dualistic discrimination takes place, we see that there is nothing astir in the world. The ignorant assert themselves in their doings, discriminate therein, but the wise do not. Oh Mahamati! This is due to the discrimination of unrealities whereby the ignorant get altogether confused in their judgments. The ignorant are confused in the judgment of birth and no-birth, and of the created and of the uncreated; there is really no appearance, no disappearance of the magical figures, of which we can assert either as born or as passed. Oh Mahamati! By being untruthful it is meant that the self-nature of things is not truthfully discerned as it is in itself. When however an untrue view prevails, there is an attachment to the self-substance of things, failing to see them in their solitary quietude, and as long as this quietude fails to be seen, there will be no disappearance of wrongful discrimination. Therefore, Mahamati, a view based on formlessness of things is superior to that based on form, because form is the cause of birth. When there is formlessness, it puts a stop to the rise of discrimination, and there is a state of immortality, which is nirvana. Oh Mahamati! One finds Nirvana where one

sees the abode of reality in its truthful signification and abandons the discrimination of all that is mind and all that belongs to mind.”

### ***128. Bốn Loại 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.”

*Thứ nhất là Thường Chấp vào Tâm Cảnh.* Khi 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.

*Thứ nhì là Thường Chấp vào tứ đại.* Khi 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.

*Thứ ba là Thường Chấp vào lục căn, mặt na và thức.* Khi 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.

*Thứ tư là Thường Chấp vào tướng.* Khi 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.

### ***128. 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 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, Attachment on Permanence on the Mind and its states.* 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, Attachment on Permanence on the four elements.* 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, Attachment on Permanence on the sense faculty, the manas, and the consciousness.* 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, Attachment on Permanence on the thoughts.* 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.

### ***129. Số Phận***

Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là số phận hay định mệnh. Theo thuyết định mệnh, mỗi người chúng ta đều có một số phận sẵn mà chúng ta không thể thay đổi cũng như không thể làm gì khác. Như câu nói “Việc gì đến, sẽ đến.” Theo triết lý này, nhân tố ấn định số phận không phải là Thượng Đế có cá tánh theo thuyết thần quyền, mà đúng ra là một sức mạnh bí mật và trừu tượng gọi là “Số phận” vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta, và do đó vượt ngoài khả năng thuyết phục hay dẫn giải của con người. Trong đạo Phật không có cái gọi là số phận. Kỳ thật đạo Phật coi đó là đường nẻo mà chúng sanh phải đi qua (vì nghiệp lực của chính mình). Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tánh, cá tánh sanh ra từ tánh hạnh, tánh hạnh sanh ra từ hành động, và hành động sanh ra từ ý nghĩ, và ý nghĩ phát khởi từ tâm, nên khiến tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng. Thật vậy, tâm là đấng sáng tạo duy nhất được Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh đáng kể trên thế giới. Milton, một thi sĩ người Anh vào thế kỷ thứ 17 nói: “Tâm có thể biến địa ngục thành thiên đường và thiên đường thành địa ngục.” Khi chúng ta nghĩ tốt, hành động của chúng ta không thể xấu. Bằng cách nghĩ tốt, chúng ta sẽ tạo hành động tốt hơn, phát triển tánh hạnh tốt hơn, nhào nặn cá tánh tốt hơn, và hưởng thọ vận mạng tốt hơn. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nẻo ác (ngũ thú).

### ***129. Destiny***

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



ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world. As Milton, an English poet in the seventeenth century, says: “The mind can make a heaven of hell, and a hell of heaven.” If we think good thoughts, our acts cannot be bad. By thinking good thoughts, we will produce better actions, develop better habits, mold better characters and inherit better destiny. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five gati (destinations, destinies).

### ***130. Mười Một Huân Tập Nhân***

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật dạy về những “Tập Nhân” như sau:

*Thứ nhất là Tham Tập Nhân.* Đây là nhân tham lam có quả báo là địa ngục lạnh. Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Tham Tập Nhân như sau: “Tham tập giao kết, phát ra thu hút mãi không thôi. Như vậy nên có chứa cái giá lạnh, trong đó lạnh lẽo. Ví dụ người lấy miệng hít gió, thấy có hơi lạnh. Hai cái tập xô đẩy nhau, nên có những việc ba ba, tra tra, la la, như băng lạnh, hoa sen trắng, đỏ, xanh. Vì thế mười phương các Đức Phật nói tham cầu như là nước tham. Bồ Tát nên tránh tham như tránh biển độc.”

*Thứ nhì là Sân Tập Nhân.* Đây là nhân sân hận có quả báo là bị thiên, cắt, đẽo. Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Sân Tập Nhân như sau: “Sân tập xung đột xen nhau, phát từ nơi giận nhau, kết mãi không thôi. Tâm nóng nảy phát ra lửa, hun đúc khí kết lại thành loại kim. Như vậy nên có các việc đao sơn, kiếm thụ, và phủ việt. Như người bị hàm oan, đả đả sát khí. Hai tập kích thích nhau, nên có các việc bị hình, chém, đâm, đánh, đập. Vì thế mười phương Phật nói nóng giận tên là đao kiếm sắc. Bồ Tát tránh sân như tránh sự tàn sát.”

*Thứ ba là Mạn Tập Nhân.* Đây là nhân ngã mạn có quả báo là bị rơi vào sông máu biển độc. Đây là một trong mười nhân mười quả. Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Mạn Tập Nhân như sau: “Mạn tập giao lán, phát ra ỷ nhau, tuôn chảy mãi không thôi. Như vậy nên có cuộn cuộn chảy, chứa sóng thành nước. Như lưỡi nếm vị, chảy nước dãi vậy. Hai tập cổ động nhau, nên có các việc sông huyết, tro cát nóng, biển độc, nước đồng, vân vân. Vì thế mười phương Phật gọi ngã mạn là uống nước si. Bồ Tát nên tránh ngạo mạn như tránh chỗ sa lầy lớn.”

*Thứ tư là Dâm Tập Nhân.* Dâm dục phát triển thành thói quen vì sự giao hợp trong đó hai người âu yếm nhau và phát sanh sức nóng kích thích sự ham muốn. Chuyện này cũng giống như việc chà xát hai tay với nhau. Nhân dâm dục có quả báo là giường sắt nóng, cột đồng, tám địa ngục nóng (giường sắt có nghĩa là sự ham muốn, và cột đồng có nghĩa là sự thèm muốn tình dục). Đức Phật dạy: “Dâm tập giao tiếp, phát ra từ nơi cọ xát mãi không thôi. Như vậy nên lúc chết thấy có lửa sáng, trong đó phát động. Ví dụ như người lấy tay cọ xát nhau thấy có hơi nóng. Hai cái tập nung nhau khởi, nên có việc giường sắt trụ đồng. Cho nên mười phương các Đức Phật nói dâm là lửa dục. Bồ Tát thấy sự dâm dục như tránh hầm lửa.”

*Thứ năm là Tà hạnh tập nhân.* Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một người đàn ông có thói quen tà dâm. Dù đã bị bắt nhiều lần, nhưng thói cũ vẫn không chừa. Trong khi tuyệt vọng, người cha bèn đưa người ấy đến gặp Đức Phật để nghe lời khuyên nhủ. Đức Phật chỉ ra cho người ấy thấy rằng một kẻ phạm hạnh tà dâm sẽ tự làm khổ mình cũng như làm khổ

người khác. Người ấy chẳng những phung phí tiền bạc và mất đi tiếng tăm, mà còn tạo ra nhiều kẻ thù cho chính mình. Đây chính là những hậu quả nghiêm trọng của sự tà dâm, mà người ta thường không nhìn thấy khi phạm phải lỗi lầm này.

*Thứ sáu là Trá Tập Nhân.* Đây là nhân gian trá lừa đảo có quả báo là bị gông cùm roi vọt. Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Trá Tập Nhân như sau: “Trá tập dụ nhau, phát từ nơi dối nhau, dẫn dắt không thôi. Vì vậy như dây quán cây để sống, nước tưới ruộng thì cây cỏ sinh trưởng. Hai tập nhân nhau, nên có các việc gông, xiềng, cùm, xích, roi, đánh, vên vên. Vì thế mười phương Phật gọi gian ngụy là giặc hiểm. Bồ Tát nên tránh gian trá như tránh lang sói.”

*Thứ bảy là Tụng Tập Nhân.* Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Tụng Tập Nhân như sau: “Tụng tập giao huyên, phát từ che dấu. Như vậy nên có những việc gương soi thấy tỏ rõ, ví như giữa mặt trời không thể dấu hình ảnh. Hai tập bày ra, nên có các bạn ác tố cáo, nghiệp cảnh hỏa châu, vạch rõ và đối nghiệm nghiệp đời trước. Vì thế mười phương Phật gọi che dấu là âm tặc. Bồ Tát tránh che dấu như bị đội núi cao đi trên biển cả.”

*Thứ tám là Uổng Tập Nhân.* Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Uổng Tập Nhân như sau: “Uổng tập xen nhau, phát từ nơi vu báng. Như vậy cho nên có các việc hai hòn núi đá ép lại, nghiền, xay. Ví dụ đĩa giặc dèm pha, hại người lương thiện. Hai tập xô đẩy nhau, nên có các việc giằng, ép, đè, nén, lọc, cân. Vì thế mười phương Phật gọi vu oan là cọp biết dèm nói. Bồ Tát tránh sự vu oan như tránh sét đánh.”

*Thứ chín là Cuống Tập Nhân.* Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Cuống Tập Nhân như sau: “Cuống tập đối nhau, phát từ nơi đối gạt nhau, đối và vu khống mãi không thôi, buông tâm làm gian. Như vậy nên có đồ bắn thú, bụi bậm ô ướ, như bụi theo gió, đều không thấy. Hai tập giao nhau, nên có các việc chìm đắm, vụt, bay. Vì thế mười phương Phật gọi lừa gạt là cướp giết. Bồ Tát tránh đối gạt như tránh rắn độc.”

*Thứ mười là Oan Tập Nhân.* Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Oan Tập Nhân như sau: “Oan tập hiểm nhau, phát từ nơi hàm hận. Như vậy nên có những việc ném đá, ném gạch, nhốt cũi, rọ, như người âm độc, lòng chất chứa các sự ác. Hai tập lẩn át nhau, nên có những việc ném bắt, đánh, bắn. Vì thế mười phương Phật gọi oan gia là quỷ phá hoại. Bồ Tát tránh oan gia như rượu độc.”

*Thứ mười một là Kiến Tập Nhân.* Quả báo của kiến tập là bị tra tấn khảo đảo. Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Kiến Tập Nhân như sau: “Kiến tập giao minh, như thân kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, tà giải, các nghiệp. Phát từ nơi chống trái, sinh ra trái nhau. Như vậy nên có sứ vua, chủ lại cầm văn tịch làm chứng. Ví như người đi đường qua lại gặp nhau. Hai tập giao nhau, nên có các việc tra hỏi, gian trá, xét gạn, khám tra, vạch cứu, soi rõ, và thiện ác đồng tử tay cầm quyển sổ để biện bạch. Vì thế mười phương Phật gọi ác kiến là hầm ái kiến. Bồ Tát tránh các sự thiên chấp hư vọng như xa vũng nước độc.”

### ***130. Eleven Accumulated Habits***

In the Surangama Sutra, Volume Eight, the Buddha taught on “Accumulated Habits” as follows:

*First, Habit of craving.* Habits of craving or Habits of greed or covetousness results in the cold hells. The Buddha reminded Ananda about the habit of greed as follows: “Habits of greed and intermingled scheming which give rise to a suction. When this suction becomes

dominant and incessant, it produces intense cold and solid ice where freezing occurs, just as a sensation of cold is experienced when a person draws in a blast of wind through his mouth. Because these two habits clash together, there come into being chattering, whimpering, and shuddering; blue, red, and white lotuses; cold and ice; and other such experiences.”

*Second, Habits of anger.* Habits of hatred or Hatred results in emasculation of sex organ. This is one of the ten causes and effects. The Buddha reminded Ananda about the habit of hatred as follows: “Habits of hatred which give rise to mutual defiance. When the defiance binds one without cease, one’s heart becomes so hot that it catches fire, and the molten vapor turns into metal. From it produced the mountain of knives, the iron cudgel, the tree of swords, the wheel of swords, axes and halberds (cây kich), and spears and saws. It is like the intent to kill surging forth when a person meets a mortal enemy, so that he is roused to action. Because these two habits clash with one another, there come into being castration and hacking, beheading and mutilation, filing and sticking, flogging and beating, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon hatred and name it ‘sharp knives and swords.’ Bodhisattvas should avoid hatred as they would their own execution.”

*Third, Habits of arrogance.* Habits of arrogance or conceit results in blood rivers and poisonous seas. The Buddha reminded Ananda about the habit of arrogance as follows: “Habits of arrogance and resulting friction which give rise to mutual intimidation. When it accelerates without cease, it produces torrents and rapids which create restless waves of water, just as water is produced when a person continuously works his tongue in an effort to taste flavors. Because these two habits incite one another, there come into being the river of blood, the river of ashes, the burning sand, the poisonous sea, the molten copper which is poured over one or which must be swallowed, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon self-satisfaction and name it ‘drinking the water of stupidity.’ Bodhisattvas should avoid arrogance as they would a huge deluge.”—See Ten causes and ten effects.

*Fourth, Habits of lust.* Habit of sexual desire or Lust grows into a habit because of sexual intercourse in which two people caress each other thereby producing heat that in turn stimulates desire. This is like the heat caused by rubbing the hands together. Adultery results in the iron bed, the copper pillar, and the eight hot hells (the bed stands for sexual desire and the pillar for the partner on whom the sinner depends to stimulate his sexual appetite). The Buddha taught: “Habits of lust and reciprocal interactions which give rise to mutual rubbing. When this rubbing continues without cease, it produces a tremendous raging fire within which movement occurs, just as warmth arises between a person’s hands when he rubs them together. Because these two habits set each other ablaze, there come into being the iron bed, the copper pillar, and other such experiences. Therefore, Thus Come Ones of the ten directions look upon the practice of lust and name it the ‘fire of desire.’ Bodhisattvas avoid desire as they would a fiery pit.”

*Fifth, Habit of committing adultery.* At the time of the Buddha, there was a man who had the habit of committing adultery. Even though he had been arrested a number of times for his misconduct, he did not change his ways. In desperation, his father brought him to the Buddha for advice. The Buddha pointed out that a person who indulges in sexual misconduct creates problems and suffering for himself as well as others. He not only squanders his money and

loses his reputation but also creates enemies for himself. These are serious consequences often result from sexual misconduct, but they are usually overlooked at the time when it is being committed.

*Sixth, Habits of deceptions.* Habits of deceitfulness or Habits of deceptions result in yokes and being beaten with rods. The Buddha reminded Ananda about the habit of deceitfulness as follows: “Habits of deception and misleading involments which give rise to mutual guile. When such maneucering continues without cease, it produces the ropes and wood of gallows for hanging, like the grass and trees that grow when water saturates a field. Because these two habits perpetuate one another, there come into being handcuffs and fetters, cangues and locks, whips and clubs, sticks and cudgels, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon deception and name it a ‘treacherous crook.’ Bodhisattvas fear deception as they would a savage wolf.”

*Seventh, Habits of disputation.* Habits of disputation or Habits of litigation. The Buddha reminded Ananda about the habit of disputation as follows: “Habits of litigation and the mutual disputations which give rise to covering. From them there are produced a look in the mirror and illumination by the lamp. It is like being in direct sunlight. There is no way one can hide one’s shadow. Because these two habits bicker back and forth, there come into being evil companions, the mirror of karma, the fiery pearl, exposure of past karma, inquests, and other such experiences. Therefore, all the Thus Come Ones of the ten directions look upon covering and name it a ‘yin villain.’ Bodhisattvas regard covering as they would having to carry a mountain atop their heads while walking upon the sea.”

*Eighth, Habits of injustice.* Habits of injustice or Habits of unfairness. The Buddha reminded Ananda about the habit of unfairness as follows: “Habits of injustice and their interconnected support of one another; they result in instigating false charges and libeling. From them are produced crushing between mountains, crushing between rocks, stone rollers, stone grinders, plowing, and pulverizing . It is like a slanderous villain who engages in persecuting good people unjustly. Because these two habits join ranks, there come into being pressing and pushing, bludgeons and compulsion, squeezing and straining, weighing and measuring, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon harmful accusations and name them a ‘treacherous tiger.’ Bodhisattvas regard injustice as they would a bolt of lightning.

*Ninth, Habits of lying.* The Buddha reminded Ananda about the habit of lying as follows: “Habits of lying and combined fraudulence which give rise to mutual cheating. When false accusations continue without cease, one becomes adept at corruption. From this there come into being dust and dirt, excrement and urine, filth, stench, and impurities. It is like the obscuring of everyone’s vision when the dust is stirred up by the wind. Because these two habits augment one another, there come into being sinking and drowning, tossing and pitching, flying anf falling, floating and submerging, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon lying and name it ‘robbery and murder.’ Bodhisattvas regard lying as they would treading on a venomous snake.”

*Tenth, Habits of resentment.* Habits of resentment or Habits of animosity. The Buddha reminded Ananda about the habit of animosity as follows: “Habits of animosity and interconnected enmity which give rise to grievances. From this there come into being flying rocks, thrown stones, caskets and closets, cages on wheels, jars and containers, and bags and

rods. It is like someone harming others secretly. He harbors, cherishes, and nurtures evil. Because these two habits swallow one another up, there come into being tossing and pitching, seizing and apprehending, striking and shooting, casting away and pinching, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon animosity and name it a ‘disobedient and harmful ghost.’ Bodhisattvas regard animosity as they would drinking poisonous wine.”

*Eleventh, Habits of views.* Habits of wrong views or Wrong views result in torture. The Buddha reminded Ananda about the habit of wrong views as follows: “Habits of views and the admixture of understandings, such as Satkayadrishti, views, moral prohibitions, grasping, and deviant insight into various kinds of karma, which bring about opposition and produce mutual antagonism. From them there come into being court officials, deputies, certifiers, and registrars. They are like people traveling on a road, who meet each other coming and going. Because these two habits influence one another, there come into being official inquiries, baited questions, examinations, interrogations, public investigations, exposure, the youth who record good and evil, carrying the record books of the offenders’ arguments and rationalizations, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon evil views and name them the ‘pit of views.’ Bodhisattvas regard having false and one-sided views as they would standing on the edge of a steep ravine full of poison.”

### ***131. Sự Yêu Thương và Dục Vọng***

Có nhiều nghĩa cho chữ “Yêu Thương”. Yêu thương có nghĩa yêu hay ham muốn xác thịt là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau và luân hồi sanh tử. Theo đạo Phật, thương yêu là hiểu biết, là không phán xét hay kết tội, là lắng nghe và thông cảm, là quan tâm và đồng tình, là chấp nhận và tha thứ, vân vân và vân vân. Như vậy, tình yêu thương theo Phật giáo có nghĩa là tình thương không vị kỷ đi kèm với lòng từ, bi, hỷ, xả. Tình thương luôn đi đôi với từ bi. Khi chúng ta có một trái tim thương yêu, từ bi nảy sinh dễ dàng nơi chúng ta. Bất cứ lúc nào chúng ta nhìn thấy một người khổ đau, chúng ta cảm thấy muốn chìa tay ra làm cho người ấy được vui đi đau khổ. Đặc tính của yêu thương là loại bỏ khổ đau, là muốn làm giảm thiểu đau khổ nơi người khác. Như vậy người nào có lòng bi mẫn, biết yêu thương và tha thứ cho người khác, người đó thật sự hiểu đúng nghĩa của chữ “Yêu Thương” trong Phật Giáo. Kỳ thật, sự giải thoát trong Phật giáo không phải xa rời không thực tiễn, nếu chúng ta biết chuyển sự chú ý vị kỷ thành vị tha, nghĩa là biết nghĩ nhiều đến sự an vui và hạnh phúc của người khác, là chúng ta đã được giải thoát. Có hai loại ái: dục ái và pháp ái. Phạm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái. Pháp ái là tình yêu trong phạm trù tôn giáo. Tình yêu của những vị Bồ tát muốn cứu độ chúng sanh, ngược lại với Dục ái hay tình yêu phàm tục.

Thương yêu và dục vọng là sự luyến ái và dục vọng, hoặc tình thương yêu gia đình. Ái dục là những khối làm hành giả vấp ngã trên bước đường tu hành. Ngoài ra, biển ái dục của vòng sanh tử là cái gốc của chướng đạo. Hành giả nào còn vướng víu ái dục, bất luận là với người khác hay với đồ vật đều sẽ bị chướng ngại không tiến bộ được trên bước đường tu tập. Nói tóm lại, ái dục chính là sanh tử, và sanh tử là ái dục. Như vậy ái dục là nguồn gốc của

sinh tử. Nếu chúng ta không chịu phá vỡ sự vô minh của ái dục thì không cách chi mình có thể thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử cả. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng trước khi nghĩ đến Phật quả, chúng ta phải hết sức đoạn dục khử ái. Hơn 25 thế kỷ về trước Thái tử Tất Đạt Đa Bồ Đề cũng phải làm y như vậy trước khi Ngài trở thành một du Tăng khổ hạnh. Phật tử thuần thành nên nhớ rằng chúng ta là những chúng sanh con người, và chúng sanh con người chắc chắn là phải có tình cảm, nhưng người Phật tử chúng ta không nên bám víu vào những tình cảm của ái dục này. Chúng ta phải luôn đối xử bình đẳng với mọi người, phải tỏ lòng từ bi với tất cả, nhưng cũng phải cẩn trọng để không vướng vào cái bẫy của ái dục. Người Phật tử không có con đường nào khác để chuyển hóa ngoài con đường cắt đứt ái dục, vì hễ cái gì mình thích là mình yêu thương, còn cái gì mình không thích là mình ghét bỏ. Vì vậy nếu mình không cắt đứt ái và loại bỏ dục thì chúng ta chỉ quanh quanh quẩn quẩn trong cái vòng “thương thương ghét ghét” bất tận.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xuất gia dứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bận mà chung ở là khổ, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thả bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thả bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô; nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại trượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dững cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác (Niết bàn) (383).”

### *131. Love and Desires*

There are many different meanings of “Love”. Love as craving or sexual desire is one of the major causes of sufferings and rebirth. According to Buddhism, love is understanding, love does not judge or condemn, love listens and understands, love cares and sympathizes, love accepts and forgives, and so on and so on. Thus, in Buddhism, love has the meaning of “selfless love” which accompanies with loving-kindness, compassion, joy, and equanimity. Love goes hand-in-hand with compassion. When we have a loving heart, compassion arises easily in us. Whenever we see somebody suffering, we feel an urge to reach out to help the person ease his or her suffering. To remove or ease another’s suffering is the main characteristic of love. Thus, those who is compassionate, loving and forgiving, they really understand the meanings of the word “Love” in Buddhism. In fact, emancipation in Buddhism is not unrealistic, if we know how to focus from “Selfish” to “Altruistic”, and think more about others’ well-being and welfare, we have already liberated ourselves. There are two kinds of love: passion love and religious love. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Bodhisattva or religious love springing from the vow to save all creatures. Bodhisattva love with desire to save all creatures, in contrast with ordinary love.

Love and desire means loves that attach to desires or love of family. Love and desire are the stumbling blocks in cultivation. Besides, the sea of emotional love of birth and death is fundamental obstacle to the Way. If cultivators feel love and desire, whether for people or objects, it will hinder them from making progress in cultivation. In one word, love and desire are just birth and death, and birth and death are just love and desire. Thus love and desire are the root of birth and death. If we don’t break through the ignorance of love and desire, there is no way we can escape the cycle of birth and death. Sincere Buddhists should always remember that before thinking of the Buddhahood, we should first cut off desire and get rid of love. More than twenty-five hundred years ago, Prince Siddhartha Gautama did just that before he became a wandering ascetic monk. Sincere Buddhists should always remember that we all are human beings, and human beings surely have emotions, but we Buddhists should not cling to such emotions of love and desire. We should treat everyone equally, showing loving-kindness and compassion to all, but we must be careful not to get trapped in the trap of love and desire. Buddhists have no other way to transcend but cutting off desire and getting rid of love, for whatever we are fond of, we love, and whatever we dislike, we hate. So if we don’t cut desire and get rid of love, we will continue to go round and round in the cycle of love and hate forever.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let’s suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted

out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).”

### ***132. Ngũ Giới***

Giới hạnh là căn bản cho việc tiến bộ trên con đường phát triển nhân cách cao hơn. Giới cũng là nền tảng của tất cả các đức tánh và phẩm hạnh. Ngoài ra, giới còn là nền móng quan trọng nhất trong việc chuẩn bị hành giả trong việc tu tập Bát Thánh Đạo. Đường lối để thực hành giới luật theo Phật giáo bao gồm ba phần trong Bát Thánh Đạo: Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Ngũ giới là năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên, Đức Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chặn đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản này mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời này chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thực, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy/Saranagamana, phải cố gắng trì ngũ giới/Panca-veramana). Khi



chúng ta tôn trọng giữ gìn năm giới, chúng ta chẳng những đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính mình, mà còn cho gia đình và xã hội nữa. Mọi người sẽ thấy an toàn và thoải mái khi họ gần gũi với chúng ta. Ngoài ra, trì giữ năm giới căn bản sẽ khiến chúng ta khoan dung và tử tế hơn với người khác, đồng thời nó cũng khiến chúng ta biết quan tâm và chia sẻ với tha nhân những gì mà chúng ta có thể chia sẻ được. Ngũ giới còn giúp chúng ta những điều sau đây: khiến cho đời sống chúng ta có phẩm chất hơn, khiến cho chúng ta được mọi người kính trọng, khiến cho chúng ta trở thành một thành viên tốt trong gia đình, một người cha hiền, mẹ tốt, con ngoan, khiến chúng ta trở thành công dân tốt của xã hội.

### ***132. Five Precepts***

Good conduct forms a foundation for further progress on the path of personal development. The morality is also the foundation of all qualities. Besides, morality is the most important base that prepare Buddhist cultivators in cultivating the Eightfold Noble Path. According to Buddhism, the way of practice of good conduct includes three parts of the the Eightfold Noble Path, and these three parts are Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. The five basic commandments of Buddhism are the five commandments of Buddhism (against murder, theft, lust, lying and drunkenness). The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. When we respect and keep these five precepts, not only we give peace and happiness to ourselves, we also give happiness and peace to our families and society. People will feel very secure and comfortable when they are around us. Besides, to keep the basic five precepts will make us more generous and kind, will cause us to care and share whatever we can share with other people. Observing of the five precepts will help us with the followings: help make our life have more quality, help us obtain dignity and respect from others, help make us a good member of the family, a good father or mother, a filial child, help make us good citizens of the society.

### ***133. Không Sát Sanh***

Không Sát Sanh là giới thứ nhất trong Ngũ Giới. Chúng ta đang sống trong một thế giới bất toàn, mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, giết chóc tràn lan khắp nơi. Ngay trong thế giới loài vật, chúng ta cũng thấy cọp ăn nai, rắn ăn nhái, nhái ăn những côn trùng nhỏ, hoặc cá lớn nuốt cá bé, vùn vùn. Và hãy nhìn về thế giới loài người của chúng ta, chúng ta giết thú, thậm chí có khi vì quyền lợi mà chúng ta còn giết hại lẫn nhau nữa. Chính vì thế mà Đức Phật đặt ra giới luật thứ nhất cho chúng đệ tử của Ngài: “không sát sanh.” Không sát sanh là giới thứ nhất trong thập giới. Không sát sanh là không giết hại vì lòng từ bi mẫn chúng. Đây là giới luật đầu tiên dành cho cả xuất gia lẫn tại gia, không sát sanh bao gồm không giết, không bảo người giết, không hoan hỷ khi thấy giết, không nghĩ đến giết hại bất cứ lúc nào, không tự vận, không tán thán sự giết hay sự chết bằng cách nói: “Ông/bà thù chết đi còn sướng hơn sống.” Không sát sanh cũng bao gồm không giết hại thú vật. Không sát sanh cũng bao gồm không giết thú làm thịt, vì làm như vậy, chúng ta chẳng những cắt ngắn đời sống mà còn gây đau đớn và khổ sở cho chúng nữa (ba lý do trọng yếu để ngăn chặn sát sanh: a) Nghiệp báo

nhơn quả: sát nghiệp bị sát báo, tức là giết người sẽ bị người giết lại. Đức Phật dạy: “Tất cả các loài hữu tình chúng sanh loài nào cũng quý trọng thân mạng, đều tham sống sợ chết. Tất cả già trẻ đều lo tiếc giữ thân mạng, thậm chí đến lúc già gần chết đến nơi vẫn còn sợ chết. Vì quý trọng sự sống, nên khi bị gia hại là họ căm thù trọn kiếp. Lúc gần chết lại oán ghét nhau, lấy oán để trả oán, oán không bao giờ chấm dứt.” b) Sát sanh cùng với tâm cứu hộ trái nhau. c) Bồi dưỡng thân tâm: Phật giáo cấm Phật tử đích thân giết hại, cố ý giết hại, nhơn giết, duyên giết; không cho phép Phật tử chế tạo và bán các dụng cụ sát sanh như cung tên, đao gươm, súng đạn, vên vên).

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy, chẳng những không sát sanh, chẳng những tôn trọng sự sống, mà còn trân quý sự sống. Không sát sanh đồng thời mở lòng từ đến tất cả chúng sanh không đưa ra một giới hạn nào cả. Tất cả chúng sanh trong đạo Phật, hàm ý tất cả mọi loài sinh vật, mọi loài có hơi thở. Một điều ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng mọi loài đều có sự sống, dù là người hay vật, đều tham sống sợ chết. Vì sự sống quý giá đối với muôn loài như vậy, mục đích của chúng ta là không để nó bị hại và tìm cách kéo dài sự sống. Điều này áp dụng đến cả những sinh vật nhỏ nhoi nhất có ý thức về sự sống. Theo Kinh Pháp Cú (131), Đức Phật dạy: “Ai mưu cầu hạnh phúc, bằng cách hại chúng sanh, các loài thích an lành, đời sau chẳng hạnh phúc.” Hạnh phúc của mọi loài sinh vật tùy thuộc vào sự sống của chúng. Vì vậy tước đoạt đi cái được xem là vô cùng quý giá đối với chúng là cực kỳ độc ác và vô lương tâm. Vì vậy, không làm hại và giết chóc kẻ khác là một trong những đạo đức quan trọng nhất của người con Phật. Những ai muốn dưỡng thói quen đối xử độc ác với loài vật cũng hoàn toàn có khả năng ngược đãi con người khi có cơ hội. Khi một ý nghĩ độc ác dần dần phát triển thành nỗi ám ảnh, nó có thể dẫn đến tính tàn bạo. Những người sát sanh phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại. Sau kiếp sống này, ác nghiệp sẽ đẩy họ vào khổ cảnh lâu dài. Ngược lại, người có lòng thương tưởng đến những chúng sanh khác và tránh xa việc sát sanh sẽ được tái sanh vào những cõi an vui và nếu có sanh lại làm người cũng sẽ được đầy đủ sức khỏe, sắc đẹp, giàu sang, có ảnh hưởng, và thông minh, vân vân.

Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “Tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng. Đời sống thật quý báu đối với chúng sanh mọi loài.” Thật vậy, tất cả chúng sanh đều tham sống sợ chết, chúng ta nên tôn trọng đời sống và không nên sát hại bất cứ sinh vật nào. Giới này không những cấm chúng ta sát hại con người, mà còn cấm chúng ta sát hại bất cứ sinh vật nào để kiếm tiền hay xem sát hại như một môn thể thao (săn bắn). Chúng ta có một thái độ bi mẫn đến muôn loài, và mong cho họ có đời sống hạnh phúc và giải thoát. Chăm sóc cho trái đất mà chúng ta đang ở, không làm ô nhiễm sông ngòi và không khí, không phá hủy rừng rậm cũng được bao gồm trong giới này.

Giết hại chúng sanh, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Sát sanh là cố ý giết hại mạng sống của chúng sanh, kể cả thú vật. Lời khuyên không sát sanh thách thức chúng ta phải sáng tạo ra những phương cách khác hơn bạo động nhằm giải quyết những xung đột. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn

trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng.” Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn hay tự giết mình cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, sự cấm lấy đi mạng sống không những chỉ cho loài người mà cho tất cả các sinh vật thuộc mọi loài, cả lớn lẫn bé, từ con sâu con kiến. Mỗi ngày, một số lớn súc vật bị giết để làm thực phẩm, người ăn thịt nhiều, trong khi người ăn chay lại ít. Trong lãnh vực khoa học, nhiều con vật được dùng trong nhiều cuộc khảo cứu và thử nghiệm. Trong lãnh vực hành pháp, vũ khí được sử dụng để diệt tội phạm. Những cơ quan bảo vệ luật pháp trừng trị kẻ phạm pháp. Những kẻ hiếu chiến sử dụng vũ khí để giết hại lẫn nhau. Những hành động kể ra trên đây là những thí dụ không bị coi là bất hợp pháp hay đi ngược lại lẽ lối sinh hoạt hằng ngày trên thế giới. Thật ra, người ta còn có thể cho là sai khi cấm làm những hành động đó. Ngày nay nhiều động vật bị cày những vi trùng, và nhờ những vi trùng, những mầm bệnh, và nhiều loại vi trùng đã được khám phá. Hầu hết mọi thứ đều chứa vi trùng, ngay cả đến nước uống. Tuy có một phần lớn những bất tịnh được ngăn lại bởi máy lọc, vi trùng vẫn qua được. Cho nên vô số vi trùng vào trong cuống họng ta với mỗi ngụm nước. Cũng giống như vậy với thuốc men, bất cứ lúc nào thuốc men được dùng đến, vô số vi trùng bị giết. Những vi trùng có được coi như là chúng sinh hay không phải là chúng sinh? Nếu như vậy, không ai có thể hoàn toàn tuân theo giới này được. Ngoài ra có một số người quan niệm là người không giết mạng sống con vật cũng nên không ăn thịt, vì ăn thịt là khuyến khích người khác sát sanh, tội cũng không kém gì người giết.

Sát sanh là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, “Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sanh vật. Tuy nhiên, cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Có năm điều kiện cần thiết để thành lập một nghiệp sát sanh: có một chúng sanh, biết rằng đó là một chúng sanh, ý muốn giết, cố gắng để giết, và giết chết chúng sanh đó. Nghiệp dữ gây ra do hành động sát sanh nặng hay nhẹ tùy sự quan trọng của chúng sanh bị giết. Nếu giết một bậc vĩ nhân hiền đức hay một con thú to lớn tạo nghiệp nặng hơn là giết một tên sát nhân hung dữ hay một sinh vật bé nhỏ, vì sự cố gắng để thực hiện hành động sát sanh và tai hại gây ra quan trọng hơn. Quả dữ của nghiệp sát sanh bao gồm yếu mạng, bệnh hoạn, buồn rầu khổ nạn vì chia ly, và luôn luôn lo sợ.

“Không sát sanh” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Nếu chúng ta thực sự tin rằng tất cả chúng sanh sẽ là Phật trong tương lai, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ đến sát hại chúng sanh bằng bất cứ giá nào. Mà ngược lại chúng ta sẽ cảm thương chúng sanh với lòng từ bi không có ngoại lệ. Người Phật tử không sát sanh vì lòng thương xót đối với chúng sanh khác. Bên cạnh đó, không sát sanh giúp cho chúng ta trở nên rộng lượng và giàu lòng từ mẫn. Phật tử chơn thuần chẳng những không sát sanh mà phải phóng sanh. Phóng sanh có

nghĩa là không giết hại mà ngược lại bảo vệ và thả cho được tự do (phóng thích) sanh vật. Một người có tâm đại bi không bao giờ sát hại chúng sanh. Ngược lại, người ấy luôn cố gắng thực hành hạnh phóng sanh. Phật tử thuần thành nên luôn duy trì lòng từ và tu tập hạnh phóng sanh. Đức Phật dạy: “Phật tử thuần thành nên luôn nhớ như vậy ‘Tất cả người nam đã từng là cha ta và tất cả người nữ đã từng là mẹ ta. Không có một sinh vật nào chưa từng sanh ra ta trong một trong những tiền kiếp, vì vậy tất cả họ đều là cha mẹ ta. Vì vậy, hễ một người giết và ăn thịt một sinh vật, tức là người ấy giết và ăn thịt cha mẹ ta.’” Theo giáo thuyết nhà Phật, một nguyên nhân duy nhất gây ra chiến tranh trên thế giới là công nghiệp của con người quá nặng. Nếu trong kiếp này tôi giết anh, thì trong kiếp tới anh sẽ giết tôi; và trong kiếp kế tới nữa tôi sẽ trở lại giết anh. Vòng giết chóc này cứ tiếp tục mãi mãi. Con người giết thú và trong kiếp tới họ có thể trở thành thú. Có thể những con thú một lần bị con người giết bây giờ trở lại thành người để trả thù. Cái vòng lẩn quẩn này tiếp diễn không ngừng. Đó là lý do tại sao cái vòng giết chóc đẫm máu này hiện hữu. Công đức tích tụ từ hạnh phóng sanh thật là vô biên. Vì công đức này có thể giúp cho các sinh vật được sống hết nguyên kiếp tự nhiên của họ. Để giảm thiểu hay triệt tiêu công nghiệp sát sanh, chúng ta phải thực hành hạnh phóng sanh. Chúng ta càng phóng sanh thì công nghiệp sát sanh của thế giới này càng nhẹ đi.

Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát sanh, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn sát,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát, thì không bị sanh tử nối tiếp. A Nan! Ông tu tam muội, gốc để vượt khỏi trần lao, nếu sát tâm chẳng trừ, thì không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiên định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn nghiệp sát, thì quyết lạc về thân đạo. Thượng phẩm là đại lực quý, trung phẩm làm phi hành dạ xoa, các quý soái, hạ phẩm là địa hành la sát. Các quý thần ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi ta diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều quý thần ấy xí thịnh trong đời, tự nói: “Ăn thịt cũng chứng được Bồ Đề.” A Nan! Tôi khiến các Tỳ Kheo ăn ngũ tịnh nhục, thịt đó đều do tôi thần lực hóa sinh, vẫn không mạng căn, vì rằng về đất Bà La Môn, phần nhiều ẩm thấp, lại thêm nhiều đá, nên cây cỏ và rau không sinh. Tôi dùng thần lực đại bi giúp, nhân đức từ bi lớn, giả nói là thịt. Ông được ăn các món đó. Thế sau khi Như Lai diệt độ rồi, các Thích tử lại ăn thịt chúng sanh? Các ông nên biết: người ăn thịt đó, dù được tâm khai ngộ giống như tam ma địa, cũng đều bị quả báo đại la sát. Sau khi chết quyết bị chìm đắm biển khổ sinh tử, chẳng phải là đệ tử Phật. Những người như vậy giết nhau, ăn nhau, cái nợ ăn nhau vướng chưa xong thì làm sao ra khỏi được tam giới? A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, phải đoạn nghiệp sát sanh. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh và quyết định thứ hai của Như Lai. Vì cố đó, nếu chẳng đoạn sát mà tu thiên định, ví như người bịt tai nói to, muốn cho người đừng nghe. Như thế gọi là muốn dấu lại càng lộ. Các Tỳ Kheo thanh tịnh cùng các Bồ Tát lúc đi đường chẳng dẫm lên cỏ tươi, hướng chi lấy tay nhỏ. Thế nào là đại bi khi lấy chúng sanh huyết nhục để làm món ăn. Nếu các Tỳ Kheo chẳng mặc các đồ tơ lụa của đông phương, và những giày dép, áo, lông, sữa, pho mát, bơ của cõi này. Vị đó mới thật là thoát khỏi thế gian. Trả lại cái nợ trước hết rồi, chẳng còn đi trong ba cõi nữa. Tại sao? Dùng một phần thân loài vật, đều là trợ duyên sát nghiệp. Như người ăn trăm thứ lúa thóc trong đất, chân đi chẳng dẫm đất. Quyết khiến thân tâm không nỡ ăn thịt hay dùng một phần

thân thể của chúng sanh, tôi nói người đó thật là giải thoát. Tôi nói như vậy, gọi là Phật nói. Nói không đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết.

Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật khuyên con người, nhất là Phật tử không nên sát sanh vì chúng hữu tình ai cũng sợ đánh đập giết chóc, và sanh mạng là đáng trân quý. Đức Phật luôn tôn trọng sự sống, ngay cả sự sống của loài côn trùng và cỏ cây. Ngài tự mình thực hành không đồ thức ăn thừa của mình trên đám cỏ xanh, hay nhận chìm trong nước có các loại côn trùng nhỏ. Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài chớ nên sát sanh. Ngài trình bày rõ ràng rằng sát sanh đưa đến tái sanh trong địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh, và hậu quả nhẹ nhàng nhất cho sát sanh là trở lại làm người với tuổi thọ ngắn. Lại nữa, sát hại chúng sanh đem đến sự lo âu sợ hãi và hận thù trong hiện tại và tương lai và làm sanh khởi tâm khổ tâm ưu. Ngài dạy: “Này gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ sát sanh, không tạo ra sợ hãi hận thù trong hiện tại, không sợ hãi hận thù trong tương lai, không khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ sát sanh làm lắng dịu sợ hãi hận thù này.” Ngài lại dạy các đệ tử xuất gia như sau: “Ở đây, này các Tỷ kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh. Này các Tỷ kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự bất tổn hại cho vô lượng chúng sanh. Sau khi cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại. Này các Tỷ kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, không bị những Sa môn, Bà la môn có trí khinh thường.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng sợ sự chết; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (129). Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng thích được sống còn; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (130). Nếu lấy đao gây hại người toàn thiện toàn nhân, lập tức kẻ kia phải thọ lấy đau khổ trong mười điều (137). Thống khổ về tiền tài bị tiêu mất, thân thể bị bại hoại, hoặc bị trọng bệnh bức bách (138). Hoặc bị tán tâm loạn ý, hoặc bị vua quan áp bách, hoặc bị vu trọng tội, hoặc bị quyến thuộc ly tán (139). Hoặc bị tài sản tan nát, hoặc phòng ốc nhà cửa bị giặc thiêu đốt, và sau khi chết bị đọa vào địa ngục (140).”

### ***133. Not to Take Life***

Not to take life is the first in the Five Precepts. We are living in an imperfect world where the strong prey on the weak, big animals prey on small animals, and killing is spreading everywhere. Even in the animal world, we can see a tiger would feed on a deer, a snake on a frog, a frog on other small insects, or a big fish on a small fish, and so on. Let us take a look at the human world, we kill animals, and sometimes we kill one another for power. Thus, the Buddha set the first rule for his disciples, “not to kill.” Not to kill the living, the first of the ten commandments. Not to kill will help us become kind and full of pity. This is the first Buddhist precept, binding upon clergy and laity, not to kill and this includes not to kill, not to ask other people to kill, not to be joyful seeing killing, not to think of killing at any time, not to kill oneself (commit suicide), not to praise killing or death by saying “it’s better death for someone than life.” Not to kill is also including not to slaughtering animals for food because by doing this, you do not only cut short the lives of other beings, but you also cause pain and suffering for them.

“Not to Take Life” is one of the first eight of the ten commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. If we truly believe that all sentient beings are the Buddhas of the future, we would never think of killing or harming them in any way. Rather, we would have feelings of loving-kindness and compassion toward all of them, without exception. Buddhists do not take life out of the pity of others. Besides, not to kill will help us become kind and full of pity. Devout Buddhists should always remember the Buddha’s teachings, not only not to kill, not only do we respect life, we also cherish it. Abstain from killing and to extend compassion to all beings does not entail any restriction. All beings, in Buddhism, implies all living creatures, all that breathe. It is an admitted fact that all that live, human or animal, love life and hate death. As life is precious to all, their one aim is to preserve it from harm and prolong it. This implies even to the smallest creatures that are conscious of being alive. According to the Dhammapada (131), “Whoever in his search for happiness harasses those who are fond of happiness will not be happy in the hereafter.” The happiness of all creatures depends on their being alive. So to deprive them of that which contains all good for them, is cruel and heartless in the extreme. Thus, not to harm and kill others is one of the most important virtue of a Buddhist. Those who develop the habit of being cruel to animal are quite capable of ill treating people as well when the opportunity comes. When a cruel thought gradually develops into an obsession it may well lead to sadism. Those who kill suffer often in this life. After this life, the karma of their ruthless deeds will for long force them into states of woe. On the contrary, those who show pity towards others and refrain from killing will be born in good states of existence, and if reborn as humans, will be endowed with health, beauty, riches, influences, and intelligence, and so forth.

Not to kill or injure any living being, or refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Pranatipata-viratih also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives. Life is dear to all.” In fact, all beings fear death and value life, we should therefore respect life and not kill anything. This precept forbids not only killing people but also any creature, especially if it is for money or sport. We should have an attitude of loving-kindness towards all beings, wishing them to be always happy and free. Caring for the Earth, not polluting its rivers and air, not destroying its forests, etc, are also included in this precept.

Killing is one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Killing is intentionally taking the life of any being, including animals. The advice of not killing challenges us to think creatively of alternate means to resolve conflict besides violence. Refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Pranatipata-viratih also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives.” According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. According to Most Venerable Dhammananda in the Gems of Buddhism Wisdom, the prohibition against the taking of any life applies not only to humanity

but also to creatures of every kind, both big and small; black ants as well as red ants. Each day a vast number of animals are slaughtered as food, for most people eat meat, while vegetarians are not common. In the field of science, animals are used in many researches and experiments. In the administrative field, arms are used in crime suppression. Law enforcement agencies punish law breakers. Belligerents at war use arms to destroy one another. The actions cited here as examples are not regarded as illegal or as running counter to normal worldly practice. Indeed, it may even be considered wrong to abstain from them, as is the case when constables or soldiers fail in their police or military duties. Nowadays many kinds of animals are known to be carriers of microbes and, thanks to the microscope, germs and many sorts of microbes have been detected. Almost everything contains them, even drinking water. Only the larger impurities are caught by filter; microbes can pass through. So infinite microbes pass into our throats with each draught of water. It is the same medicines. Whenever they are used, either externally or internally, they destroy myriads of microbes. Are these microbes to be considered as living beings in the sense of the first sila or are they not? If so, perhaps no one can fully comply with it. Besides, some are of the opinion that people who refrain from taking the life of animals should also refrain from eating meat, because it amounts to encouraging slaughter and is no less sinful according to them.

Killing is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to *The Buddha and His Teaching*, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term *pana* strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is *panatipata*. *Pana* also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as *pana*. However, plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned, does not apply to lay-followers. Five conditions that are necessary to complete the evil of killing: a living being, knowledge that it is a living being, intention of killing, effort to kill, and consequent death (cause the death of that being). The gravity of the evil deed of killing depends on the goodness and the magnitude of the being concerned. If the killing of a virtuous person or a big animal is regarded as more heinous than the killing of a vicious person or a small animal, because a greater effort is needed to commit the evil and the loss involved is considerably great. The evil effects of killing include brevity of life, ill-health, constant grief due to the separation from the loved one, and constant fear.

Devout Buddhists should not kill, but should always save and set free living beings. Liberating living beings means not to kill but to save and set free living beings. A person with a greatly compassionate heart never kills living beings. On the contrary, that person always tries the practice of liberating living beings. A sincere Buddhist should always maintain a mind of kindness and cultivate the practice of liberating liberating beings. The Buddha taught: "A sincere Buddhist should always reflect thus 'All male beings have been my father and all females have been my mother. There is not a single being who has not given birth to me during my previous lives, hence all beings of the Six Paths are my parents. Therefore, when a person kills and eats any of these beings, he thereby slaughters my parents.'" According to Buddhist theory, the only reason that causes wars in the world is people's collective killing karma is so heavy. If in this life, I kill you, in the next life, you'll kill me, and in the life after

that, I will come back to kill you. This cycle of killing continues forever. People kill animals and in their next life they may become animals. The animals which they once killed now may return as people to claim revenge. This goes on and on. That's why there exists an endless cycle of killing and bloodshed. To decrease or diminish our killing karma, we must practice liberating living beings. The merit and virtue that we accumulate from liberating animals is boundless. It enables us to cause living beings to live their full extent of their natural life span. The more we engage in liberating living beings, the lighter the collective killing karma our world has.

If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off killing", one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: "Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not remove your thoughts of killing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter the path of spirits if one does not cease killing. At best, a person will become a mighty ghost; on the average, one will become a flying yaksha, a ghost leader, or the like; at the lowest level, one will become an earth-bound rakshasa. These ghosts and spirits have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of ghosts and spirits will abound, spreading like wildfire as they argue that eating meat will bring one to the Bodhi Way. Ananda! I permit the Bhikshus to eat five kinds of pure meat. This meat is actually a transformation brought into being by my spiritual powers. It basically has no life-force. You Brahmans live in a climate so hot and humid, and on such sandy and rocky land, that vegetables will not grow. Therefore, I have had to assist you with spiritual powers and compassion. Because of the magnitude of this kindness and compassion, what you eat that tastes like meat is merely said to be meat; in fact, however, it is not. After my extinction, how can those who eat the flesh of living beings be called the disciples of Sakya? You should know that these people who eat meat may gain some awareness and may seem to be in samadhi, but they are all great rakshasas. When their retribution ends, they are bound to sink into the bitter sea of birth and death. They are not disciples of the Buddha. Such people as they kill and eat one another in a never-ending cycle. How can such people transcend the triple realm? Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cut off killing. This is the second clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off killing, they are like one who stops up his ears and calls out in a loud voice, expecting no one to hear him. It is to wish to hide what is completely evident. Bhikshus and Bodhisattvas who practice purity will not even step on grass in the pathway; even less will they pull it up with their hand. How can one with great compassion pick up the flesh and blood of living beings and proceed to eat his fill? Bhikshus who do not wear silk, leather boots, furs, or down from this country or consume milk, cream, or butter can truly transcend this world. When they have paid back their past debts, they will not have to re-enter the triple realm. Why? It is because



when one wears something taken from a living creature, one creates conditions with it, just as when people eat the hundred grains, their feet cannot leave the earth. Both physically and mentally one must avoid the bodies and the by-products of living beings, by neither wearing them nor eating them. I say that such people have true liberation. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan.

In the Middle Length Discourses, the Buddha advises people, especially Buddhist followers not to kill because all sentient beings tremble at the stick, to all life is dear. The Buddha has respected for life, any life, even the life of an insect or of a plant. He sets himself an example, not to throw remaining food on green vegetation, or in the water where there are small insects. He advises His disciples not to kill living beings and makes it very clear that, killing living beings will lead to hell, to the hungry ghost or to the animal, and the lightest evil result to be obtained is to be reborn as human being but with very short life. Moreover, killing living beings will bring up fear and hatred in the present and in the future, and pain and suffering in mind. He taught: "O householder, killing living beings, due to killing living beings, fear and hatred arise in the present, fear and hatred will arise in the future, thereby bringing up pain and suffering in mind. Refrain from killing living beings, fear and hatred do not arise in the present, will not arise in the future, thereby not bringing up pain and suffering in mind. Those who refrain from killing living beings will calm down this fear and hatred." The Buddha taught Bhiksus as follows: "Here, o Bhiksus, the Aryan disciple does not kill living beings, give up killing. O Bhiksus, the Aryan disciple who gives up killing, gives no fear to innumerable living beings, gives no hatred to innumerable living beings, gives harmlessness to innumerable living beings. Having given no fear, no hatred, and harmlessness to innumerable living beings, the Aryan disciple has his share in innumerable fearlessness, in no hatred and in harmlessness. O Bhiksus, this is first class charity, great charity, timeless charity that is not despised by reclusees and brahmanas." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "All tremble at sword and rod, all fear death; comparing others with oneself, one should neither kill nor cause to kill (Dharmapada 129). All tremble at sword and rod, all love life; comparing others with oneself; one should not kill nor cause to kill (Dharmapada 130). He who takes the rod and harms a harmless person, will soon come to one of these ten stages (Dharmapada 137). He will be subject to cruel suffering of infirmity, bodily injury, or serious sickness (Dharmapada 138). Or loss of mind, or oppression by the king, or heavy accusation, or loss of family members or relatives (Dharmapada (139). Or destruction of wealth, or lightning fire burn his house, and after death will go to the hell (Dharmapada 140)."

### ***134. Không Trộm Cắp***

Không trộm cắp hay không lừa đảo, hay không lấy bất cứ thứ gì với ý định không lương thiện. Không trộm cắp đồng thời sống lương thiện, chỉ lấy những gì được cho theo đúng phép. Lấy những gì thuộc về người khác tuy không nghiêm trọng như tước đoạt mạng sống của họ, nhưng nó vẫn được xem là trọng tội bởi vì đã lấy đi của họ một niềm vui nào đó. Vì không ai muốn bị trộm cắp, cho nên không có gì khó hiểu khi thấy rằng lấy những gì không phải là của riêng mình là một lỗi lầm. Ý nghĩ thúc đẩy một người trộm cắp không bao giờ là thiện ý hay hảo ý được. Vì thế trộm cắp dẫn đến bạo hành, thậm chí cả sát nhân nữa. Những người buôn bán rất dễ phạm phải giới ‘không trộm cắp’. Một người có thể dùng ngòi viết và miệng lưỡi của mình với ý đồ trộm cắp. Không thể có an lạc và hạnh phúc trong một xã hội mà người ta lúc nào cũng phải đề phòng trộm cắp. Trộm cắp có thể có nhiều hình thức, như một công nhân làm việc chảnh mắng hay vụng về nhưng vẫn được trả lương đầy đủ, người ấy thật sự là một tên trộm, vì họ nhận đồng tiền mà họ không đáng nhận. Và điều này cũng áp dụng đối với người chủ, nếu họ không trả lương đầy đủ cho công nhân.

Tất cả chúng ta đều có quyền sở hữu như nhau, chúng ta có quyền cho theo như ý nguyện. Tuy nhiên, chúng ta không nên lấy bất cứ thứ gì không thuộc về mình bằng cách trộm cắp hay lừa đảo. Thay vào đó, chúng ta nên học cách cho để giúp đỡ người khác, và luôn bảo trì những gì chúng ta đang sử dụng, dù vật ấy thuộc về ta hay của công cộng. Theo nghĩa rộng, giới cấm này bao gồm cả phần trách nhiệm. Nếu chúng ta trây lười và lơ là bốn phận học hỏi và làm việc, người ta nói chúng ta “đang ăn cắp thì giờ” của chính mình. Giới này cũng khuyến khích chúng ta nên có lòng quảng đại bao dung. Người Phật tử nên luôn giúp đỡ người nghèo khổ bệnh hoạn và cúng dường lên chư Tăng Ni đang tu tập. Người Phật tử cũng nên luôn quảng đại với cha mẹ, thầy bạn để tỏ lòng biết ơn với những lời khuyên lớn dạy dỗ tốt lành của họ. Người Phật tử cũng nên luôn tỏ lòng thông cảm và khuyến tấn những người đang khổ đau phiền não. Giúp đỡ họ bằng lời Pháp Nhủ cũng được coi như là cách bố thí cao thượng nhất.

Không trộm cắp vì chúng ta không được quyền lấy những gì mà người ta không cho. Không trộm cắp làm cho chúng ta trở nên liêm khiết. Không trộm cắp là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Không trộm cắp có nghĩa là không trực tiếp hay gián tiếp phỉnh gạt để lấy của người. Trái lại còn phải cố gắng bố thí cho muôn loài. Đức Phật đã từng dạy “họa lớn không gì bằng tham lam; phước lớn không gì bằng bố thí”. Chúng ta không có quyền lấy bất cứ thứ gì mà người ta không cho. Không trộm cắp giúp cho chúng ta trở nên lương thiện hơn (bất cứ vật gì của người không cho mà mình cố ý lấy, thì gọi là thâm đạo hay trộm cắp. Ý nghĩa ngăn cản trộm cắp là để diệt trừ nghiệp báo, như quả ở ngoài, chủ yếu là trừ tâm niệm tham và diệt hẳn ngã chấp, ái dục mạnh thì khởi tâm tham cầu, tham cầu không được thì sanh ra trộm cắp. Một khi chấp ngã, nghĩa là chấp có ta, thì có của mình mà không có của người, chỉ nghĩ đến sở hữu của ta, không nghĩ đến sở hữu của người. Ngăn ngừa trộm cướp tức là chặn đứng lòng tham và chấp ngã). Có năm điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp trộm cắp: có sở hữu của người khác, biết như vậy (biết đó là sở hữu của người khác), có ý định đoạt vật ấy làm sở hữu cho mình, cố gắng trộm cắp, và chính hành động trộm cắp. Người Phật tử chơn thuần không nên trộm cắp vì không trộm cắp sẽ giúp chúng ta tăng lòng

quảng đại, tăng lòng thành tín nơi người, tăng lòng thành thật, không khốn khổ, và không thất vọng.

Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn Đạo,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng thấu đạo, thì chẳng theo nghiệp ấy bị sanh tử tương tục. A Nan! Ông tu tam muội, cốt để thoát khỏi trần lao, nếu cái “thâu tâm” chẳng trừ thì quyết không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiên định hiện tiền, , như chẳng đoạn đạo nghiệp, quyết lạc về tà đạo. Thượng phẩm làm loài tinh linh, trung phẩm làm loài yêu mị, hạ phẩm làm người tà, bị mắc cái yêu mị. Các loại tà ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều loài tà mị ấy xí thịnh trong đời, dấu điểm sự gian trá, xưng là thiện tri thức. Họ tự tôn mình được pháp của bậc thượng nhân, dối gạt những kẻ không biết, khủng bố khiến người kia mất cái tâm, đi đến đâu làm nhà cửa của người bị hao tổn. Tôi dạy các Tỳ Kheo đi các nơi khát thực, khiến bỏ cái tham, thành đạo Bồ Đề. Các ông Tỳ Kheo chẳng tự nấu chín mà ăn, tạm ở đời cho qua cái sống thừa, ở trọ tạm ba cõi, chỉ một mặt đi qua, rồi không trở lại (nhất lai). Thế nào cái người giặc, mượn y phục của tôi, buôn bán pháp của Phật để nuôi mình, tạo các nghiệp, đều nói là Phật pháp. rở lại chê người xuất gia, giữ giới cụ túc là đạo tiểu thừa. Bởi vậy làm nghi lầm vô lượng chúng sanh, kẻ đó sẽ bị đọa vào địa ngục vô gián. Nếu sau khi tôi diệt độ, có ông Tỳ Kheo phát tâm quyết định tu tam ma đề, có thể đối trước hình tượng Phật, nơi thân phần, làm một cái đèn, hoặc đốt một ngón tay, và trên thân đốt một nén hương. Tôi nói người ấy một lúc đã trả xong các nợ trước từ vô thủy, từ giả luôn thế gian, thoát khỏi các hoặc lậu. Dù chưa liền nhận rõ đường vô thượng giác, người ấy đã quyết định tâm với pháp. Nếu chẳng làm chút nhân nhỏ mọn bỏ thân như vậy, dù thành đạo vô vi, quyết phải trở lại sinh trong cõi người, để trả nợ trước. Như tôi ăn lúa của ngựa ăn không khác. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, sau sự đoạn dâm, đoạn sát, phải đoạn thâu đạo. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh, quyết định thứ ba của Như Lai. A Nan! Bởi vậy nếu chẳng đoạn thâu đạo mà tu thiên định, ví như người đổ nước vào chén vỡ, muốn cho đầy chén, dù trải qua nhiều kiếp, không bao giờ đầy. Nếu các Tỳ Kheo, ngoài y bát ra, một phân một tấc cũng chẳng nên chứa để. Đồ ăn xin được, ăn thừa, ban lại cho chúng sanh đói. Giữa chúng nhóm họp, chấp tay lễ bái, có người đánh và mắng, xem như là khen ngợi. Quyết định thân tâm, hai món đều dứt bỏ. Thân thịt cốt huyết, cho chúng sanh dùng. Chẳng đem quyền nghĩa của Phật nói, xoay làm kiến giải của mình, để làm kẻ sơ học. Phật ấn chứng cho người ấy được chân tam muội. Tôi nói như vậy, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, gọi là ma thuyết.

### ***134. Not to Steal***

Not to steal or not to cheat, or not to take anything with dishonest intent. Abstain from stealing and to live honestly, taking only what is one's own by right. To take what belongs to another is not so serious as to deprive him of his life, but it is still a grave crime because it deprives him of some happiness. As no one wants to be robbed, it is not difficult to understand that it is wrong to take what is not one's own. The thought that urges a person to steal can never be good or wholesome. Then robbery leads to violence and even to murder. This precept is easily violated by those in trade and commerce. A man can use both his pen and his tongue with intent to steal. There can be no peace or happiness in a society where people are

always on the look-out to cheat and rob their neighbors. Theft may take many forms. For instance, if an employee slacks or works badly and yet is paid in full, he is really a theft, for he takes the money he has not earned. And the same applies to the employer if he fails to pay adequate wages.

We all have the same right to own things and give them away as we wish. However, we should not take things that do not belong to us by stealing or cheating. Instead, we should learn to give to help others, and always take good care of the things that we use, whether they belong to us or to the public. In a broader sense, this precept means being responsible. If we are lazy and neglect our studies or work, we are said to be “stealing time” of our own. This precept also encourages us to be generous. Buddhists give to the poor and the sick and make offerings to monks and nuns to practice being good. Buddhists are usually generous to their parents, teachers and friends to show gratitude for their advice, guidance and kindness. Buddhists also offer sympathy and encouragement to those who feel hurt or discouraged. Helping people by telling them about the Dharma is considered to be the highest form of giving.

Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Not to steal is one of the first eight of the ten commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to take anything which does not belong to you or what is not given to you. Refraining from taking what is not given. Adattadana-viratih means not directly or indirectly taking other's belongings. On the contrary, one should give things, not only to human beings, but also to animals. The Buddha always taught in his sutras “desire brings great misfortune; giving brings great fortune.” Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Five conditions are necessary for the completion of the evil of stealing: another's property, knowledge that it is so, intention of stealing, effort to steal, and actual removal. Devout Buddhists should not steal, for not stealing will help us increase our generosity, increase trust in other people, increase our honesty, life without sufferings, and life without disappointment.

According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about “cutting off stealing”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of stealing, they would not have to follow a continuous succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not renounce your thoughts of stealing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter a devious path if one does not cease stealing. At best, one will be an apparition; on the average, one will become a phantom; at the lowest level, one will be a devious person who is possessed by a Mei-Ghost. These devious hordes have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these phantoms and apparitions will abound, spreading like wildfire as they surreptitiously cheat others. Calling themselves good knowing advisors, they will each say that they have attained the superhuman dharmas. Enticing and deceiving the ignorant, or frightening them out of their wits, they disrupt and lay waste to households wherever they go. I teach the Bhikshus to beg for their food in an assigned place, in order to help them renounce

greed and accomplish the Bodhi Way. The Bhikshus do not prepare their own food, so that, at the end of this life of transitory existence in the triple realm, they can show themselves to be once-returners who go and do not come back. How can thieves who put on my robes and sell the Thus Come One's dharmas, saying that all manner of karma one creates is just the Buddhadharma? They slander those who have left the home-life and regard Bhikshus who have taken complete precepts as belonging to the path of the small vehicle. Because of such doubts and misjudgments, limitless living beings fall into the Unintermittent Hell. I say that Bhikshus who after my extinction have decisive resolve to cultivate samadhi, and who before the images of Thus Come Ones can burn a candle on their bodies, or burn off a finger, or burn even one incense stick on their bodies, will in that moment, repay their debts from beginningless time past. They can depart from the world and forever be free of outflows. Though they may not have instantly understood the unsurpassed enlightenment, they will already have firmly set their mind on it. If one does not practice any of these token renunciations of the body on the causal level, then even if one realizes the unconditioned, one will still have to come back as a person to repay one's past debts exactly as I had to undergo the retribution of having to eat the grain meant for horses. Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cease stealing. This is the third clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come One and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cease stealing, they are like someone who pours water into a leaking cup and hopes to fill it. He may continue for as many eons as there are fine motes of dust, but it still will not be full in the end. If Bhikshus do not store away anything but their robes and bowls; if they give what is left over from their food-offerings to hungry living beings; if they put their palms together and make obeisance to the entire great assembly; if when people scold them they can treat it as praise; if they can sacrifice their very bodies and minds, giving their flesh, bones, and blood to living creatures. If they do not repeat the non-ultimate teachings of the Thus Come One as though they were their own explanations, misrepresenting them to those who have just begun to study, then the Buddha gives them his seal as having attained true samadhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan.

### ***135. Không Tà Dâm***

Không tà dâm có nghĩa là không lang chạ với vợ hay chồng người, hoặc với người không phải là vợ hay chồng của mình. Gian dâm là sai. Người Phật tử tại gia nên có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu chưa xuất gia được để tu hành giải thoát, thì hai vợ chồng nên gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, yêu thương và trung thành với nhau, thì gia đình sẽ hạnh phúc, và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Người phạm tội gian dâm không còn được kính nể và không được ai tin cậy. Tà dâm dính líu tới những người mà mối liên hệ vợ chồng phải tránh theo tập tục, hay với những người cấm bởi pháp luật, hay bởi Pháp, là sai. Cho nên ép buộc bằng phương tiện vũ lực hay tiền bạc một người đã có gia đình hay người chưa có gia đình ưng thuận là tà dâm. Mục đích của giới thứ ba là gìn giữ sự kính trọng gia đình và mối người liên hệ để bảo vệ tính cách thiêng liêng bất khả xâm phạm (Giới này chia làm hai loại, tại gia và

xuất gia. Không tà dâm chỉ dành cho người tại gia thọ trì năm giới cấm, nghĩa là vợ chồng không chính thức cưới hỏi, phi thời, phi xứ, đều thuộc tà dâm. Giới cấm này chẳng những giúp ta tránh được quả báo, mà còn đặc biệt gìn giữ và trưởng dưỡng thân tâm không cho chạy theo tình dục phi thời phi pháp. Về phần Tăng chúng xuất gia, với ý chí cầu phạm hạnh, giới này đòi hỏi Tăng chúng đoạn tuyệt với tất cả mọi hành vi dâm dục, cho đến khởi tâm động niệm đều là phạm giới).

Theo Thanh Tịnh Đạo, tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Tà dâm được nói trong giáo lý nhà Phật như là một trong những hình thức tương tự với sự Gian Dâm. Với Tăng Ni dù chỉ suy nghĩ hay ao ước đến chuyện làm tình với một người khác, chứ đừng nói đến chuyện làm tình, là đã có tội và phạm giới luật nhà Phật, phải bị khai trừ khỏi Giáo đoàn. Riêng với Phật tử tại gia, nếu suy nghĩ hay ao ước, hoặc làm tình với người không phải là vợ chồng của mình đều bị cấm đoán. Tránh tà dâm là tôn trọng con người và những quan hệ cá nhân. Nhiều bất hạnh xảy đến với những con người tà hạnh và có lối sống thiếu trách nhiệm. Kết quả của sự tà hạnh là nhiều gia đình tan vỡ, nhiều trẻ em trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Đối với tất cả Phật tử tại gia, hạnh phúc của chính mình cũng là hạnh phúc của người khác, vì thế vấn đề tình dục phải được thực thi bằng sự lo lắng yêu thương, chứ không bằng sự ham muốn đòi hỏi của xác thịt. Khi thọ trì giới này, Phật tử tại gia nên tự kiểm vấn đề tình dục, và vợ chồng nên trung thành với nhau. Vấn đề này cũng giúp tạo nên sự an lạc trong gia đình. Trong một gia đình hạnh phúc, người chồng và người vợ phải tương kính và thương yêu nhau. Có được gia đình hạnh phúc, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt hơn cho đời sống. Những người Phật tử trẻ nên luôn nhớ có thân thể tinh khiết mới phát sanh được những việc thiện lành trong cuộc sống hằng ngày.

Người Phật tử chơn thuần không nên tà hạnh vì thứ nhất chúng ta không muốn làm người xấu trong xã hội; thứ hai là không tà hạnh giúp chúng ta trở nên trong sạch và đàng hoàng hơn. Không tà hạnh là giới cấm thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Đây là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Có bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn hay hành động tà dâm. Riêng đối với người xuất gia, vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng thứ tám. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm: có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ.

Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng dâm, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn dâm,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Ông tu tam muội, gốc để ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm chẳng trừ, thì không thể ra được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn dâm, thì quyết bị lạc về ma đạo. Thượng phẩm là ma vương, trung phẩm là ma dân, hạ phẩm là ma nữ. Các ma kia cũng có đồ chúng, đều tự xưng mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, phần nhiều các ma dân ấy xí thịnh trong đời, hay làm việc tham dâm, làm bậc thiện tri thức, khiến các chúng sanh lạc vào hầm ái kiến, sai mất đường Bồ Đề. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, trước hết phải đoạn dâm. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhất của Như Lai. Vì cố đó nếu chẳng đoạn dâm mà tu thiền định, ví như nấu cát muốn thành cơm, trải qua trăm nghìn kiếp chỉ thấy cát nóng mà thôi. Tại sao? Bởi vì cát không phải là bản nhân của cơm. A Nan! Nếu ông đem cái thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dù được diệu ngộ, cũng đều là dâm căn, căn bản thành dâm, luân chuyển trong ba đường, quyết chẳng ra khỏi. Do đường lối nào tu chứng Niết Bàn của Như Lai? Quyết khiến thân tâm đều đoạn cơ quan dâm dục, đoạn tính cũng không còn, mới có thể trông mong tới Bồ Đề của Phật. Như thế tôi nói, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một âm thanh nào khác, do âm thanh đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như âm thanh của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, âm thanh của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Lại cũng như vậy đối với hương, vị, xúc...” Sự hấp dẫn về giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành một kẻ nô lệ cho xung lực này thì dù có là người mạnh nhất cũng biến thành yếu ớt, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rơi xuống bậc thấp như thường. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùy sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm’.”

### ***135. Not to Commit Sexual Misconduct***

Not to engage in improper sexual conduct. Against lust, not to commit adultery, to abstain from all sexual excess, or refraining from sexual misconduct. This includes not having sexual intercourse with another's husband or wife, or being irresponsible in sexual relationship. Adultery is wrong. Laypeople should be responsible in sexual matters. If we do not have the great opportunity to renounce the world to become monks and nuns to cultivate obtain liberation, we should keep a good relationship between husband and wife, we should be

considerate, loving and faithful to each other, then our family will be happy, and our society will be better. One who commits it does not command respect nor does one inspire confidence. Sexual misconduct involving person with whom conjugal relations should be avoided to custom, or those who are prohibited by law, or by the Dharma, is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third sila is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability.

According to The Path of Purification, “Bad Ways” is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called “bad ways” because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Adultery is mentioned in Buddhist texts as one of a number of forms of similar sexual misconduct. For monks or nuns who only think about or wish to commit sexual intercourse with any people (not wait until physically committing sexual intercourse) are guilty and violate the Vinaya commandments and must be excommunicated from the Order. For laypeople, thinking or wishing to make love or physically making love with those who are not their husband or wife is forbidden. Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For all lay Buddhists, the happiness of others is also the happiness of ourselves, so sex should be used in a caring and loving manner, not in a craving of worldly flesh. When observing this precept, sexual desire should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in. Young Buddhists should keep their minds and bodies pure to develop their goodness.

Devout Buddhists should not commit sexual misconduct (to have unchaste) because first, we don't want to be a bad person in the society; second, not to have unchaste will help us become pure and good. Not to commit sexual misconduct is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. This is one of the first eight of the ten commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. There are four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify (gratification or the act of sexual misconduct). For Monks and Nuns, a Bhikshu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the eighth of the Eight Degradation Offences. According to The Buddha and His Teachings, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable



consequences of Kamesu-micchacara: having many enemies, union with undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám).

If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of lust, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about “cutting off lust”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! Your basic purpose in cultivating is to transcend the wearisome defilements. But if you don’t renounce your lustful thoughts, you will not be able to get out of the dust. Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter demonic paths if one does not cut off lust. At best, one will be a demon king; on the average, one will be in the retinue of demons; at the lowest level, one will be a female demon. These demons have their groups of disciples. Each says of himself he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of demons will abound, spreading like wildfire as they openly practice greed and lust. Calming to be good knowing advisors, they will cause living beings to fall into the pit of love and views and lose the way to Bodhi Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must first of all sever the mind of lust. This is the first clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off lust, they will be like someone who cooks sand in the hope of getting rice, after hundreds of thousands of eons, it will still be just hot sand. Why? It wasn’t rice to begin with; it was only sand. Ananda! If you seek the Buddha’s wonderful fruition and still have physical lust, then even if you attain a wonderful awakening, it will be based in lust. With lust at the source, you will revolve in the three paths and not be able to get out. Which road will you take to cultivate and be certified to the Thus Come One’s Nirvana? You must cut off the lust which is intrinsic in both body and mind. Then get rid of even the aspect of cutting it off. At that point you have some hope of attaining the Buddha’s Bodhi. What I have said here is the Buddha’s teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha taught: “Monk, I know not of any other single form by which a man’s heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman’s form fills a man’s mind. Monks, I know not of any other single sound by which a man’s heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman’s sound fills a man’s mind. (the same thing happens with smell, flavor, touch...)” Sex is described by the Buddha as the strongest impulse in man, If one becomes a slave to this impulse, even the most powerful man turn into a weakling; even the sage may fall from the higher to a lower level. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310).” In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. You mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?” The Kasyapa Buddha taught: ‘Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.’”

### ***136. Không Vọng Ngữ***

Vọng ngữ là lời nói giả dối để phỉ báng, khoe khoang hay lừa dối người khác. Vọng ngữ là không nói đúng sự thật (nói dối). Vọng ngữ cũng còn có nghĩa là nói lời đâm thọc, nói lười hai chiều hay nói lời hủy báng. Vọng ngữ còn có nghĩa là nói lời thô lỗ cộc cằn, hay nói lời nhằm nhĩ vô ích. Hủy báng kinh điển Phật giáo cũng được xem như một thứ vọng ngữ nghiêm trọng. Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có bốn điều kiện cần thiết để tạo nên nghiệp nói dối: có sự giả dối không chân thật, ý muốn người khác hiểu sai lạc sự thật, thốt ra lời giả dối, và tạo sự hiểu biết sai lạc cho người khác. Theo Phật giáo, vọng ngữ là lối biện bạch chính cho những tội lỗi khác. Phật tử chân thuần phải nên để ý những trường hợp sau đây: vì tranh đua nên chúng ta nói dối; vì tham lam nên chúng ta nói dối; vì muốn cầu cạnh nên chúng ta nói dối; vì ích kỷ nên chúng ta nói dối; vì tự lợi nên nói dối. Chúng ta nói dối để lừa gạt người khác. Chúng ta phạm lỗi mà không dám tự nhận nên nói dối, tìm lời biện bạch cho mình, vân vân và vân vân. Cũng theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có những hậu quả không tránh khỏi của sự nói dối: bị mắng chửi nhục mạ, tánh tình đê tiện, không ai tín nhiệm, và miệng mồm hôi thúi.

Đức Phật muốn chúng đệ tử của Ngài hết sức ngay thẳng nên Ngài đã khuyến cáo chúng ta không nên nói dối, mà nói thật, sự thật hoàn toàn. Không nói dối bao gồm không nói lời độc ác, không nói lời thù ghét, không nói lười hai chiều, không nói lời gian trá, như có nói không, không nói có. Trái lại, phải nói lời chân thật ngay thẳng hiền hòa, lợi mình lợi người. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi người ta không thể nói được sự thật, chẳng hạn họ phải nói dối để khỏi bị hại, và bác sĩ nói dối để giúp đỡ tinh thần bệnh nhân. Nói dối vào những trường hợp như vậy có thể trái ngược với giới luật, nhưng không hẳn là trái ngược với lòng từ bi hay mục đích. Cấm nói dối mục đích là đem lại lợi ích hỗ tương bằng cách gắn vào sự thật và tránh sự xúc phạm bằng lời nói. Giống như vậy, lời phát biểu làm hại hạnh phúc người khác, chẳng hạn như lời nói hiểm độc, sỉ nhục, phỉ báng nhằm nhạo báng người khác và khoe khoang mình là người đáng tin, có thể là sự thật, nhưng những lời như vậy bị coi là sai vì chúng trái với giới luật. Phật tử chơn thuần nên luôn tôn trọng nhau và không nên vọng ngữ hay tự khoác lác. Tránh vọng ngữ có thể đưa đến ít tranh cãi và hiểu lầm hơn, và thế giới sẽ là một nơi an lành hơn. Cách hành trì giới thứ tư là chúng ta nên luôn nói sự thật.

Có bốn sự biểu hiện vọng ngữ. Thứ nhất là nói dối. Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gậy đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hẳn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Chúng ta không nên nói dối vì nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai tin chúng ta. Hơn nữa, không nói dối giúp ta trở nên chân thật và đáng tin cậy hơn. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy

“Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục. Thứ nhì là nói đâm thọc (nói lưỡi hai chiều) hay nói lời hủy báng. Nói lời đâm thọc là có nói không, không nói có để gây chia rẽ; hoặc nói ly gián hay nói lưỡi hai chiều. Theo thuật ngữ Pali, Pisunavaca có nghĩa là phá vỡ tình bạn. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố đối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo không đúng sự thật nên người ấy phạm tội nói dối, và sau đó còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác. Trong thi kệ Sanskrit, người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi, tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người của bạn, hút máu, và có thể truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa, lời lẽ của người đâm thọc có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc. Như vậy chúng ta phải tránh lời nói đâm thọc, hay lời nói ly gián phá hủy thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hòa giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai đang sống trong bất hòa và thù nghịch. Thứ ba là “Nói lời thô lỗ cộc cằn”. Lời thô ác bao gồm nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ, vân vân. Có lúc chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả bộ cho rằng lời chúng ta đang thốt ra không có gì tổn hại đến ai. Phật tử thuần thành đừng bao giờ dùng lời thô ác vì những lời đó làm tổn hại đến người. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời thô lỗ: có một người khác để cho ta nói lời thô lỗ, tư tưởng sân hận, và thốt ra lời thô lỗ. Những hậu quả không tránh khỏi của sự nói lời thô lỗ cộc cằn: đầu không làm gì hại ai cũng bị họ ghét bỏ, tiếng nói khàn khàn chứ không trong trẻo. Vào thời Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ, có một người giận dữ với sắc mặt hung tợn đến gặp Đức Phật. Người ấy nói những lời nói cộc cằn thô lỗ với Phật. Đức Phật lắng nghe một cách thản nhiên, và không nói một lời nào. Cuối cùng khi người ấy ngưng nói, Đức Phật bèn hỏi: “Nếu có ai đó đem một vật gì đến cho ông mà ông không nhận, thì vật ấy thuộc về ai?” Người ấy trả lời: “Dĩ nhiên là vật ấy vẫn thuộc về người hồi đầu muốn cho.” Đức Phật bèn nói tiếp: “Cũng như vậy với những lời mà ông vừa nói ban nãy, ta không muốn nhận, vậy chúng vẫn thuộc về ông. Ông phải tự giữ lấy chúng. Ta e rằng cuối cùng rồi ông sẽ gánh lấy khổ đau phiền não, vì kẻ ác thóa mạ người hiền chỉ mang lấy khổ đau cho chính mình mà thôi. Cũng như một người muốn làm ô nhiễm bầu trời bằng cách phun nước miếng lên trời. Nước miếng của người ấy chẳng bao giờ có thể làm ô nhiễm được bầu trời, mà ngược lại nó sẽ rơi xuống ngay trên mặt của chính người đó vậy.” Nghe lời Phật nói xong, người đó cảm thấy xấu hổ, bèn xin Phật tha thứ và nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: “Chỉ có ái ngữ và sự lý luận hợp lý mới có thể làm ảnh hưởng và chuyển hóa được người khác mà thôi.” Phật tử chân thuần nên cố tránh nói lời thô lỗ. Thứ tư là “Nói lời nhảm nhí vô ích”. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời nhảm nhí vô ích: ý muốn nói chuyện nhảm nhí, và thốt ra lời nói nhảm nhí vô ích. Những hậu quả không tránh khỏi của việc nói lời nhảm nhí: các bộ phận trong cơ thể bị khuyết tật, và lời nói không minh bạch rõ ràng (làm cho người ta nghi ngờ). Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.”

### *136. Not to Lie*

False speech means nonsense or transgression speaking, or lying, either slander, false boasting, or deception. Lying also means not to tell the truth. Lying also means tale-bearing speech, or double tongue speech, or slandering speech. Lying also means harsh speech or frivolous talk. Slander the Buddhist Sutras is considered a serious lying. Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. According to *The Buddha and His Teachings*, there are four conditions that are necessary to complete the evil of lying: an untruth, deceiving intention, utterance, and actual deception. According to Buddhism, “Lying” is the main rationalization for other offenses. Devout Buddhists should always be aware of the following situations: we tell lies when we contend; we tell lies when we are greedy; we tell lies when we seek gratification; we tell lies as we are selfish; we tell lies as we chase personal advantages. We tell lies to deceive people. We commit mistakes but do not want to admit, so we tell lies and try to rationalize for ourselves, and so on, and so on. Also according to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, there are some inevitable consequences of lying as follow: being subject to abusive speech, vilification, untrustworthiness, and stinking mouth.

The Buddha wanted His disciples to be so perfectly truthful that He encouraged us not to lie, but to speak the truth, the whole truth. Against lying, deceiving and slandering. Not to lie includes not saying bad things, not gossiping, not twisting stories, and not lying. On the contrary, one must use the right gentle speech, which gives benefit to oneself and others. However, sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients’ morale. Lying under these circumstances may be contrary to the sila, but it is not entirely contrary to the loving-kindness and to its purpose. This sila aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another’s well-being, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the sila. Sincere Buddhists should always respect each other and not tell lies or boast about ourselves. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth.

There are four ways of “Mrsavadaviratih”. The first way is “lying”. Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn’t true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn’t wise to tell the truth to a murderer about a potential victim’s whereabouts, if this would cause the latter’s death. We should not to lie because if we lie, nobody would believe us. Furthermore, not to lie will help us become truthful and trustful. According to the *Dharmapada Sutra*, verse 306, the Buddha taught: “The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells.” The second way is “Tale-bearing” or “Slandering”. To slander means to twist stories, or to utilize slandering words. The Pali word means literally ‘breaking up of fellowship’. To slander another is most wicked for it entails

making a false statement intended to damage someone's reputation. The slanderer often commits two crimes simultaneously, he says what is false because his report is untrue and then he back-bites. In Sanskrit poetry the back-biter is compared to a mosquito which though small is noxious. It comes singing, settles on you, draws blood and may give you malaria. Again the tale-bearer's words may be sweet as honey, but his mind is full of poison. Let us then avoid tale-bearing and slander which destroy friendships. Instead of causing trouble let us speak words that make for peace and reconciliation. Instead of sowing the seed of dissension, let us bring peace and friendship to those living in discord and enmity. The third way is "Harsh speech" (Pharusavaca p). Harsh words include insult, abuse, ridicule, sarcasm, and so on. Sometimes harsh words can be said with a smile, as when we innocently pretend what we have said won't hurt other people. Devout Buddhists should never use harsh words because harsh words hurt others. According to *The Buddha and His Teaching*, written by Most Venerable Narada, there are three conditions that are necessary to complete the evil of harsh speech: a person to be abused, an angry thought, and the actual abuse. The inevitable consequences of harsh speech: being detested by others though absolutely harmless, and having a harsh voice. At the time of the Buddha, one day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, "If someone wants to give you something, but you don't want to accept it, to whom does the gift belong?" "Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place," the man answered. "Likewise it is with your abuse," said the Buddha. "I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You should have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead." The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers. The Buddha then said, "Only kind words and reasoning can influence and transform others." Sincere Buddhist should avoid using harsh words in speech. The fourth way is "Frivolous talk" (Samphappalapa p). According to Most Venerable in *The Buddha and His Teachings*, there are two conditions that are necessary to complete the evil of frivolous talk: the inclination towards frivolous talk, and its narration. The inevitable consequences of frivolous talk: defective bodily organs and incredible speech. According to the *Dharmapada Sutra*, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

### ***137. Không Uống Rượu và Những Chất Cay Độc***

Rượu là thứ làm rối loạn tinh thần, làm mất trí tuệ. Trong hiện tại, rượu là nguyên nhân sanh ra nhiều tật bệnh; trong vị lai thì rượu chính là nguyên nhân của ngu si mê muội. Kinh Phật thường ví rượu hại hơn thuốc độc. Muốn tu tập hay phát huy trí tuệ phải tuyệt đối không uống rượu. Ngoài ra, cũng không được dùng các thứ thuốc kích thích thần kinh như thuốc

phiện. Rượu đã từng được xem như là một trong những nguyên nhân chính của sự sa đọa và tinh thần con người. Hiện nay các loại ma túy được xem là độc hại và nguy hiểm hơn cả ngàn lần. Vấn đề này đã và đang trở thành vấn nạn trên khắp thế giới. Trộm cắp, cướp bóc, bạo dâm và lừa đảo ở tầm mức lớn lao đã xảy ra do ảnh hưởng độc hại của ma túy.

Giới “Không Uống Rượu” dựa vào sự tôn trọng chính mình và không làm mất đi sự kiểm soát thân, khẩu, ý của chính mình. Nhiều thứ có thể trở nên những chất liệu làm cho chúng ta ghiền. Chúng bao gồm cả rượu, thuốc, hút thuốc và những sách vở không lành mạnh. Xử dụng bất cứ thứ nào trong những thứ vừa kể trên sẽ đưa đến sự tổn hại cho bản thân và gia đình. Một ngày nọ, Đức Phật đang thuyết Pháp cho hội chúng thì có một người trẻ say rượu đi khệnh khạng vào trong phòng. Người ấy vấp lên một vài chư Tăng đang ngồi trên sàn và bắt đầu to tiếng chửi rủa. Hơi thở của người ấy nồng nặc mùi rượu. Rồi người ấy vừa nói lấp bắp, vừa đi khệnh khạng ra khỏi phòng. Mọi người đều sững sờ trước thái độ thô lỗ của người say ấy, nhưng Đức Phật vẫn bình thản nói với tứ chúng: “Này tứ chúng! Hãy nhìn con người say ấy! Ta dám chắc về số phận của một người say. Hắn sẽ mất sức khỏe, mất tiếng tăm. Thân thể người ấy sẽ yếu đuối và bệnh hoạn. Ngày và đêm, người ấy sẽ cãi cọ với gia đình và bạn hữu cho tới khi nào bị mọi người xa lánh. Điều tệ hại hơn hết là người ấy sẽ mất đi trí tuệ và trở nên mê muội.” Giữ được giới này chúng ta sẽ có một thân thể tráng kiện và tinh thần linh mãnh.

Lý do tại sao chúng ta không nên uống những chất cay độc: không uống rượu vì nó làm ta mất sự tỉnh giác và tự chủ các căn, không uống rượu giúp ta tỉnh giác với các căn trong sáng. Giới “Không Uống Rượu” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Không uống rượu là giới thứ năm trong thập giới. Không uống rượu vì uống rượu sẽ làm cho tánh người cuồng loạn, rượu là cội gốc của buồng lung (Rượu làm cho thân tâm sanh nhiều thứ bệnh, người uống rượu thường ưa đấu tranh, mất dần trí huệ, vì uống rượu mà dẫn đến tội ác. Khi uống rượu say rồi, người ấy có thể phạm các giới khác và làm các việc ác khác rất là dễ dàng. Đức Phật cấm không cho Phật tử uống rượu là vì muốn cho họ giữ gìn thân tâm thanh tịnh, và tăng trưởng đạo niệm). Đức Phật bảo chúng ta không nên dùng chất say. Có rất nhiều lý do tại sao phải giữ giới này. Một thi sĩ đã viết về người say như sau:

“Người say chối bỏ lẽ phải  
 Mất trí nhớ  
 Biến thể khối óc  
 Suy yếu sức lực  
 Làm viêm mạch máu  
 Gây nên các vết nội và ngoại thương bất trị  
 Là mù phù thủy của cơ thể  
 Là con quỷ của trí óc  
 Là kẻ trộm túi tiền  
 Là kẻ ăn xin ghê tởm  
 Là tai ương của người vợ  
 Là đau buồn của con cái  
 Là hình ảnh một con vật  
 Là kẻ tự giết mình  
 Uống sức khỏe của người khác

Và cướp đoạt sức khỏe của chính mình.”

### ***137. Not to Drink Alcohol and Other Intoxicants***

Alcohol and other intoxicating substances cause mental confusion and reduce memory. Not to drink intoxicants (alcohol) means against drunkenness, to abstain from all intoxicants, or refraining from strong drink and sloth-producing drugs. If one wants to improve his knowledge and purify his mind, he should not to drink alcohol or take any drugs such as cocaine, which excites the nervous system. Alcohol has been described as one of the prime causes of man’s physical and moral degradation. Currently heroin is considering a thousand times more harmful and dangerous. This problem is now worldwide. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of drugs.

This precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of the above mentioned will bring harm to us and our family. One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door. Everyone was shocked at his rude behavior, but the Buddha remained calm, “Great Assembly!” he said, “Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused.” By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body.

Reasons for “Not to drink”: not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses, not to drink will help us become careful with all clear senses. The precept of “Not to Drink” is one of the first eight of the ten commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to drink liquor is the fifth of the ten commandments. Not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses. Not to drink will help us to become careful with all clear senses. The Buddha has asked us to refrain from intoxicants. There are a multitude of reasons as to why we should follow this precept.

“Drunkenness expels reason,  
Drowns memory,  
Deface the brain,  
Diminish strength,  
Inflames the blood,  
Causes incurable external and internal wounds.  
Is a witch to the body,  
A devil to the mind,  
A thief to the purse,  
The beggar’s curse,  
The wife’s woe,

The children's sorrow,  
 The picture of a beast, and self murder,  
 Who drinks to other's health,  
 And rob himself of his own.

### ***138. Phá Giới***

Theo Phật giáo, phá giới là vi phạm những giới điều tôn giáo. Phá giới còn có nghĩa là phá phạm giới luật mà Đức Phật đã đặt ra. Trong Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới 48 giới kinh điều thứ 36, Đức Phật dạy: “Thà rót nước đồng sôi vào miệng, nguyện không để miệng này phá giới khi hầy còn thọ dụng của cúng dường của đàn na tín thí. Thà dùng lưới sắt quấn thân này, nguyện không để thân phá giới này tiếp tục thọ nhận những y phục của tín tâm đàn việt.” (người đã thọ giới lại tự mình hay do sự xúi dục mà phá giới: Theo sách Thập Luân, vị Tỳ Kheo phá giới, tuy đã chết nhưng dư lực của giới ấy vẫn còn bảo đường cho nhân thiên, ví như hương của ngưi hoàng xạ. Phật do đó mà thuyết bài kệ: “Thiệm bạc hoa tuy ny, thắng ư nhứt thiết hoa, phá giới chư Tỳ Kheo, do thắng chư ngoại đạo,” nghĩa là hoa thiệm bạc tuy héo vẫn thơm hơn các thứ hoa khác, các Tỳ Kheo tuy phá giới nhưng vẫn còn hơn hết thảy ngoại đạo). Thế nào được gọi là Phá Giới trong Đạo Phật? Trong Phật giáo, hành vi phi đạo đức là một hình thức phá giới nghiêm trọng. Hành vi phi đạo đức có thể gây tổn hại cho chính mình và cho người khác. Chúng ta chỉ có thể ngăn ngừa những hành vi này một khi chúng ta biết được hậu quả của chúng mà thôi. Có ba loại hành vi phi đạo đức: hành vi phi đạo đức nơi thân gồm ba thứ khác nhau là sát sanh, trộm cắp và tà dâm; hành vi phi đạo đức nơi khẩu, gồm những lời nói dối, nói chia rẽ, nói phỉ báng và nói lời vô nghĩa; và tư tưởng phi đạo đức bao gồm lòng tham, sự ác độc và tà kiến hay những quan điểm sai trái. Phá Trai hay phá luật trai giới của tịnh xá, hoặc ăn sái giờ, hình phạt cho sự phá giới này là địa ngục hoặc trở thành ngạ quỷ, những con ngạ quỷ cổ nhỏ như cây kim, bụng ỏng như cái trống châu, hoặc có thể tái sanh làm súc sanh (Phật tử tại gia không bắt buộc trường chay; tuy nhiên, khi đã thọ bát quan trai giới trong một ngày một đêm thì phải trì giữ cho tròn. Nếu đã thọ mà phạm thì phải tội cũng như trên).

Phá hòa hợp Tăng hay Phá Yết Ma Tăng là một hình thức khác của phá giới. Trong phá hòa hợp Tăng, cùng trong một giới mà đưa ra ý kiến ngoại đạo hay lập ra loại yết ma khác để phá vỡ sự hòa hợp của yết ma Tăng. Theo Đức Phật, tạo sự phá hòa hợp trong Tăng già là một trong sáu trọng tội. Đây là sự phá giới lớn nhất trong các sự phá giới khác trong Phật giáo. Điều này nói lên mối quan tâm rất lớn của Đức Phật đối với Tăng già và tương lai Phật giáo về sau này. Tuy nhiên, không nhất thiết các cuộc ly khai trong Tăng già đều là cố ý phát sinh từ sự thù nghịch, và có vẻ như sự xa cách về địa lý do các hoạt động truyền giáo, có lẽ đã đóng một vai trò quan trọng trong việc phát sinh các khác biệt về giới luật trong những cuộc hội họp tụng giới của Tăng già. Sau năm bảy lần kết tập kinh điển, những khác biệt xuất hiện và các tông phái khác nhau cũng xuất hiện. Những khác biệt thường xoay quanh những vấn đề không mấy quan trọng, nhưng chúng chính là nguồn gốc phát sinh ra các trường phái khác nhau. Nếu chúng ta nhìn kỹ chúng ta sẽ thấy rằng những khác biệt chỉ liên hệ đến vấn đề giới luật của chư Tăng Ni chứ không liên quan gì tới những Phật tử tại gia.



Ngoài ra, phá Tăng hay phá pháp luân Tăng, tức là phá rối sự thiên định của vị Tăng, hay đưa ra một pháp để đối lập với Phật pháp (như trường hợp Đề Bà Đạt Đa) cũng là phá giới.

Đức Phật dạy: “Không một loài nào có thể ăn thịt con sư tử, mà chỉ có những con trùng bên trong mới ăn chính nó; cũng như Phật pháp, không một giáo pháp nào có thể tiêu diệt được, mà chỉ những ác Tăng mới có khả năng làm hại giáo pháp mà thôi.” (trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Phật bảo A Nan: “Này ông A Nan, ví như con sư tử mệnh tuyệt thân chết, tất cả chúng sanh không ai dám ăn thịt con sư tử ấy, mà tự thân nó sinh ra dồi bọ để ăn thịt tự nó. Này ông A Nan, Phật pháp của ta không có cái gì khác có thể hại được, chỉ có bọn ác Tỳ Kheo trong đạo pháp của ta mới có thể phá hoại mà thôi.” Ý nói những người phá giới và phá hòa hợp Tăng). Đức Phật đưa ra bốn thí dụ về Phá Giới hay Ba La Di Tứ Dụ cho tứ chúng. Đây là bốn thí dụ về Ba La Di tội mà Phật đã dạy chư Tăng Ni về những kẻ phạm vào điều dâm: kẻ phạm vào điều dâm như chiếc kim mẻ mũi gậy dích, không xài được nữa; như sinh mệnh của một người đã hết, không thể sống được nữa; như đá vỡ không thể chấp lại; như cây gậy không thể sống lại. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới: người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản; người ác giới, tiếng xấu đồn khắp; người ác giới, khi vào hội chúng sát Đê Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động; người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh chung; người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Ngày xưa có một vị Phật tử tại gia thọ tam qui ngũ giới. Ban đầu thì đối với người ấy những giới luật này rất quan trọng và người ấy giữ giới rất nghiêm mật. Tuy nhiên, sau một thời gian thì thói cũ trở lại, người ấy lại muốn nhấm nhai chút rượu. Người ấy nghĩ rằng, trong năm giới có lẽ giới cấm uống rượu quả thực không mấy cần thiết. “Có gì sai trái với một hai ly rượu chứ?” Đoạn người ấy mua ba chai rượu và bắt đầu uống. Trong khi uống đến chai thứ nhì thì một con gà của nhà hàng xóm chạy vào nhà. Người ấy nghĩ “Cha chả, họ gửi mồi đến cho mình nhậu đây!” Ta sẽ thịt con gà này cho rượu xuống được dễ dàng. Nói xong người ấy bèn túm lấy con gà làm thịt. Vì thế mà người ấy phạm tội sát sanh. Vì bắt con gà không mà không được phép chủ nên người ấy cũng phạm tội trộm cắp. Thành linh một người đàn bà bước vào hỏi, “Ông có thấy con gà của tôi chạy sang đây không?” Đã say mèm mà miệng lại đầy thịt gà, người ấy nói lấp bắp, “Không, tôi nào có thấy con gà nào đâu. Gà nào của bà lại chạy sang đây!” Nói như vậy là người ấy đã phạm phải lỗi nói dối. Sau đó người ấy nhìn người đàn bà và nghĩ rằng bà này thiệt đẹp. Hấn chạy đến sờ mó người đàn bà, thế là ông ta đã phạm tội tà dâm. Không giữ một giới mà ông ta cho là không quan trọng đã dẫn đến việc hủy phạm tất cả những giới khác. Trong kinh Di Lan Đà, Đức Phật dạy: “Giống như một lực sĩ dọn sân biểu diễn, đức hạnh là căn bản của tất cả mọi phẩm hạnh.” Uống rượu và những chất cay độc sẽ làm cho chúng ta mất trí. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta không nên uống rượu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Sự phá giới làm hại mình như dây mang-la bao quanh cây Ta-la làm cho cây này khô héo. Người phá giới chỉ là người làm điều mà kẻ thù muốn làm cho mình (162). Phá giới chẳng tu hành, thà nuốt hờn sắt nóng hừng hực lửa đốt thân còn hơn thọ lãnh của tín thí (308). Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khùng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310). Cũng như vụng nắm cổ cô-sa (cổ thơm) thì bị đứt tay, làm sa-môn mà theo tà hạnh thì

bị đọa địa ngục (311). Những người giải đãi, nhiễm ô và hoài nghi việc tu phạm hạnh, sẽ không làm sao chứng thành quả lớn (312). Việc đáng làm hãy làm cho hết sức! Phóng dăng và rong chơi chỉ tăng thêm trần dục mà thôi (313). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhưt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhưt định thọ vui (314). Như thành quách được phòng hộ thế nào, tự thân các người cũng phải nên phòng hộ như thế. Một giây lát cũng chớ buông lung. Hễ một giây lát buông lung là một giây lát sa đọa địa ngục (315).

Theo Kinh Duy Ma Cật, khi Đức Thế Tôn còn tại thế, có hai vị Tỳ Kheo **phạm luật hạnh**, lấy làm hổ thẹn, không dám hỏi Phật, đến hỏi Ưu Ba Li rằng: “Dạ thưa ngài Ưu Ba Li! Chúng tôi phạm luật thật lấy làm hổ thẹn, không dám hỏi Phật, mong nhờ ngài giải rõ chỗ nghi hối cho chúng tôi được khỏi tội ấy.” Ưu Ba Li liền y theo pháp, giải nói cho hai vị. Bấy giờ ông Duy Ma Cật đến nói với Ưu Ba Li: “Thưa ngài Ưu Ba Li, ngài chớ kết thêm tội cho hai vị Tỳ Kheo này, phải trừ dứt ngay, chớ làm rối loạn lòng họ. Vì sao? Vì tội tánh kia không ở trong, không ở ngoài, không ở khoảng giữa. Như lời Phật đã dạy: **‘Tâm nhớ nên chúng sanh nhớ, tâm sạch nên chúng sanh sạch.’** Tâm cũng không ở trong, không ở ngoài, không ở khoảng giữa. Tâm kia như thế nào, tội cấu cũng như thế ấy. Các pháp cũng thế, không ra ngoài chơn như. Như ngài Ưu Ba Li, khi tâm tướng được giải thoát thì có tội cấu chăng?” Ưu Ba Li đáp: “Không.” Ông Duy Ma Cật nói: “Tất cả chúng sanh tâm tướng không nhớ cũng như thế! Thưa ngài Ưu Ba Li! Vọng tưởng là nhớ, không vọng tưởng là sạch; điên đảo là nhớ, không điên đảo là sạch; chấp ngã là nhớ, không chấp ngã là sạch. Ngài Ưu Ba Li! Tất cả pháp sanh diệt không dừng, như huyễn, như chớp; các Pháp không chờ nhau cho đến một niệm không dừng; các Pháp đều là vọng kiến, như chiêm bao, như nắng dạn, như trăng dưới nước, như bóng trong gương, do vọng tưởng sanh ra. Người nào biết nghĩa này gọi là giữ luật, người nào rõ nghĩa này gọi là khéo hiểu.” Lúc đó hai vị Tỳ Kheo khen rằng: “Thật là bậc thượng trí! Ngài Ưu Ba Li này không thể sánh kịp. Ngài là bậc giữ luật hơn hết mà không nói được.” Ưu Ba Li đáp rằng: “Trừ Đức Như Lai ra, chưa có bậc Thanh Văn và Bồ Tát nào có thể chế phục được chỗ nhược thuyết biện tài của ông Duy Ma Cật. Trí tuệ ông thông suốt không lường.” Khi ấy, hai vị Tỳ Kheo dứt hết nghi hối, phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác và phát nguyện rằng: “Nguyện làm cho tất cả chúng sanh đều được biện tài như vậy.”

### ***138. Breaking Precepts***

According to Buddhism, breaking precepts means to violate or to break religious commandments. Breaking precepts also means to turn one's back on the precepts. To offend against or break the moral or ceremonial laws of Buddhism. The Buddha taught in the thirty-sixth of the forty-eight secondary precepts in the Brahma-Net Sutra: "I vow that I would rather pour boiling metal in my mouth than allow such a mouth ever to break the precepts and still partake the food and drink offered by followers. I would rather wrap my body in a red hot metal net than allow such a body to break the precepts and still wear the clothing offered by the followers." What can be called "Breaking-Precepts" in Buddhism? In Buddhism, non-ethical behaviors are serious forms of "Breaking Precepts". Nonvirtuous actions that can cause harm to ourselves or to others. There are three kinds of nonvirtuous actions. We can only restrain such nonvirtuous acts once we have recognized the consequences of these

actions: nonvirtuous acts done by the body which compose of three different kinds: killing, stealing and sexual misconduct; nonvirtuous acts by speech which compose of lying, divisive, offensive, and senseless speeches; and nonvirtuous thoughts which compose of covetousness, malice and wrong views. To break the monastic rule of the time for meals, for which the punishment is hell, or to become a hungry ghost like with throats small as needles and distended bellies, or become an animal.

Sanghabheda is another form of breaking precepts. To disrupt the harmony of the community of monks and cause schism by heretical opinions, e.g. by heretical opinions. According to the Buddha, causing a split in the Sangha was one of the six heinous crimes. This is the most serious violation in all violations in Buddhism. This demonstrates the Buddha's concerns of the Sangha and the future of Buddhism. However, it is not necessarily the case that all such splits were intentional or adversarial in origin, and it seems likely that geographical isolation, possibly resulting from the missionary activities may have played its part in generating differences in the moralities recited by various gatherings. After several Buddhist Councils, differences appeared and different sects also appeared. The differences were usually insignificant, but they were the main causes that gave rise to the origination of different sects. If we take a close look on these differences, we will see that they are only differences in Vinaya concerning the Bhiksus and Bhiksunis and had no relevance for the laity. Besides, to break (disrupt or destroy) a monk's meditation or preaching as in the case of Devadatta is also considered as breaking precepts.

The Buddha taught: "Just as no animal eats a dead lion, but it is destroyed by worms produced within itself, so no outside force can destroy Buddhism, only evil monks within it can destroy it." The Buddha indicated four metaphors of breaking the vow of chastity for the assembly. These are four metaphors addressed by the Buddha to monks and nuns about he who breaks the vow of chastity: he who breaks the vow of chastity is as a needle without an eye; as a dead man; as a broken stone which cannot be united; as a tree cut in two which cannot live any longer. According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality): he suffers great loss of property through neglecting his affairs; he gets bad reputation for immorality and misconduct; whatever assembly he approaches, whether of Khatiyas, Bramins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly; at the end of his life, he dies confused; after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell.

Once there was a layman who received the Five Precepts. At first, these precepts were very important to him and he strictly observed them. After a time, however, his past habits came back and he longed for a taste of alcohol. He thought, of the five precepts, the one against drinking is really unnecessary. "What's wrong with a tot or two?" Then he bought three bottles of wine and started to drink. As he was drinking the second bottle, the neighbor's little chicken ran into his house. "They've sent me a snack," he thought. "I will put this chicken on the menu to help send down my wine." He then grabbed the bird and killed it. Thus, he broke the precept against killing. Since he took the chicken without owner's permission, he also broke the precept against stealing. Suddenly, the lady next door walked in and said, "Say, did you see my chicken?" Drunk as he was, and full of chicken, he slurred, "No... I didn't see no chicken. Your old pullet didn't run over here." So saying, he broke the

precept against lying. Then he took a look at the woman and thought she was quite pretty. He molested the lady and broke the precept against sexual misconduct. Not keeping to one precept that he thought was not important had led him to break all the precepts. In the Milinda Sutra, the Buddha taught: “As an acrobat clears the ground before he shows his tricks, so good conduct (keeping the precepts) is the basis of all good qualities.” Taking intoxicant drinks and drugs will make us lose our senses. That is why the Buddha advised us to refrain from using them.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Breaking commandments is so harmful as a creeper is strangling a sala tree. A man who breaks commandments does to himself what an enemy would wish for him (Dharmapada 162). It is better to swallow a red-hot iron ball than to be an immoral and uncontrolled monk feeding on the alms offered by good people (Dharmapada 308). Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310). Just as kusa grass cuts the hand of those who wrongly grasped. Even so the monk who wrongly practised ascetism leads to a woeful state (Dharmapada 311). An act carelessly performed, a broken vow, and a wavering obedience to religious discipline, no reward can come from such a life (Dharmapada 312). Thing should be done, let’s strive to do it vigorously, or do it with all your heart. A debauched ascetic only scatters the dust more widely (Dharmapada 313). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dharmapada 314). Like a frontier fortress is well guarded, so guard yourself, inside and outside. Do not let a second slip away, for each wasted second makes the downward path (Dharmapada 315).

According to the Vimalakirti Sutra, at the time of the Buddha, there were two bhiksus who **broke the prohibitions**, and being shameful of their sins they dared not call on the Buddha. They came to ask Upali and said to him: “Upali, we have broken the commandments and are ashamed of our sins, so we dare not ask the Buddha about this and come to you. Please teach us the rules of repentance so as to wipe out our sins.” Upali then taught them the rules of repentance. At that time, Vimalakirti came to Upali and said: “Upali, do not aggravate their sins which you should wipe out at once without further disturbing their minds. Why? Because the nature of sin is neither within nor without, nor in between. As the Buddha has said, **‘living beings are impure because their mind are impure; if their minds are pure they are all pure.’** And mind also is neither within nor without, nor in between. Their minds being such, so are their sins. Likewise all things do not go beyond (their ) suchness. Upali, when your mind is liberated, is there any remaining impurity?” Upali replied: “There will be no more.” Vimalakirti said: “Likewise, the minds of all living beings are free from impurities. Upali, false thoughts are impure and the absence of false thought is purity. Inverted (ideas) are impure and the absence of inverted (ideas) is purity. Clinging to ego is impure and non-clinging to ego is purity. Upali, all phenomena rise and fall without staying (for an instant) like an illusion and lightning. All phenomena do not wait for one another and do not stay for the time of a thought. They all derive from false views and are like a dream and a flame, the moon in water, and an image in a mirror for they are born from

wrong thinking. He who understands this is called a keeper of the rules of discipline and he who knows it is called a skillful interpreter (of the precepts).” At that “time, the two bhiksus declared: ‘What a supreme wisdom which is beyond the reach of Upali who cannot expound the highest principle of discipline and morality?’ Upali said: ‘Since I left the Buddha I have not met a sravaka or a Bodhisattva who can surpass his rhetoric for his great wisdom and perfect enlightenment have reached such a high degree.’ Thereupon, the two bhiksus got rid of their doubts and repentance, set their mind on the quest of supreme enlightenment and took the vow that make all living beings acquire the same power of speech.

### ***139. Ngũ Nghịch***

Gọi là “nghịch” hay “tội” vì thay vì phải hiếu kính, đáp lại bằng từ ái và cúng dường hay nuôi dưỡng, thì người ta làm ngược lại (trong Tứ Thập Bát Nguyên của Đức Phật A Di Đà, điều nguyện thứ 18 có nói rằng: “Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương chí tâm tín lạc, muốn sanh về nước tôi, cho đến mười niệm mà chẳng sanh đó, xin chẳng giữ lấy ngôi Chánh Giác. Chỉ trừ ra kẻ phạm tội ngũ nghịch, dèm pha Chánh Pháp.” Như thế chúng ta thấy tội ngũ nghịch là cực kỳ nghiêm trọng. Phạm một trong năm trọng tội trên, chúng sanh phải sa vào A tỳ vô gián địa ngục và chịu khổ hình không ngừng trong tận cùng địa ngục: giết cha (sát phụ); giết mẹ (sát mẫu); giết A La Hán, một vị đã giác ngộ, hoặc hãm hiếp một nữ tu cũng là phạm một trong ngũ nghịch; gây bất hòa hay rối loạn trong Tăng chúng bằng cách loan truyền những tin đồn hay nói chuyện nhảm nhí làm cho họ phứt bỏ đời sống tu hành; làm thân Phật chảy máu bằng cách đâm, hay hủy hoại hình tượng Phật, hay gây thương tích cho thân Phật, hoặc hủy báng Phật pháp. Ngoài ra, còn có Đồng tội Ngũ Nghịch: xúc phạm tới mẹ và Tỳ Kheo Ni thuộc hàng vô học là đồng với tội giết mẹ; giết Bồ Tát đang nhập định đồng với tội giết cha; giết bậc Thánh giả hữu học đồng với tội giết bậc Thánh vô học A La Hán; không để cho thành tựu hòa hợp Tăng là đồng tội với phá hòa hợp Tăng; và phá tháp Phật là đồng tội với làm thân Phật chảy máu. Theo Phật giáo Đại Thừa, Ngũ Nghịch gồm năm tội sau đây: phá hại chùa tháp, thiêu hủy kinh tượng, lấy vật của Phật hay chư Tăng, hoặc khuyến khích người làm, hoặc thấy người làm mà sanh tâm hoan hỷ; hủy báng pháp của Thanh Văn, Duyên Giác hay Bồ Tát; ngược đãi giết chóc chư Tăng Ni hoặc buộc họ phải hoàn tục; chối bỏ luật như quả nghiệp báo, thường xuyên gây nghiệp bất thiện mà còn dạy người gây ác nghiệp, luôn sống đời xấu xa; phạm một trong năm trọng tội trên.

### ***139. Five Grave Sins***

Five grave sins (offenses) which cause rebirth in the Avici or hell of interrupted (endless) suffering in the deepest and most suffering level of hell. They are considered “betrayals” or “sin” because instead of being filial, repaying kindness, offering, and providing nourishment, one commits the ultimate betrayals: killing (murdering) one’s father; killing (murdering) one’s mother; intentionally murder an Arhat, who has already achieved enlightenment or raping a Buddhist nun also considered as an Ultimate Betrayal; causing disturbance and disruption of harmony (disunity or destroying the harmony) among Bhiksus and nuns in monasteries by spreading lies and gossip, forcing them into abandoning their religious lives; causing blood to fall from Buddha or destroying Buddha statues. Injuring the body of a

Buddha or insult the Dharma. Besides, there are five Sins that equal to the grave sins: violation of a mother, or a fully ordained nun is equal to the sin of killing one's mother; killing a bodhisattva in dhyana is equal to the sin of killing one's father; killing anyone in training to be an arhat is equal to the sin of killing an arhat; preventing the restoration of harmony in a sangha is equal to the sin of destroying the harmony of the sangha; and destroying the Buddha's stupa is equal to the sin of shedding the blood of a Buddha. According to the Mahayana Buddhism, the five great sins include the following sins: sacrilege, such as destroying temples, burning sutras or images of Buddhas, stealing a Buddha's or monk's things, inducing others to do so, or taking pleasure therein; slander or abuse the teaching of Sravakas, Pratyeka-buddhas, or Bodhisattvas; ill-treatment, or killing of monks or nuns, or force them to leave the monasteries to return to worldly life; denial of the karma consequences of ill deeds, acting or teaching others accordingly, and unceasing evil life; commit any one of the five deadly sins given above.

### **140. Bệnh**

Bệnh và chết là những nguyên nhân tự nhiên của những biến cố xảy ra trong đời sống chúng ta. Để tránh khổ đau người Phật tử phải chấp nhận chúng trong hiểu biết. Tuy nhiên, trong Phật giáo, “không giác ngộ” là căn bệnh lớn vì nó sẽ đưa chúng ta đến tất cả những khổ đau và phiền não trên cõi đời này. Nói cách khác, theo Phật giáo, chúng ta bệnh nặng khi chúng ta không giác ngộ hay không hiểu mà cho rằng thế giới hiện tượng là hiện thật và vì si mê mà gây tội tạo nghiệp, cũng như chất chồng nghiệp báo trong vòng tử sanh luân hồi. Sự chấp trước của người ta vào tự tính của các hiện tượng xảy ra do bởi người ta không biết chân lý về những gì được hiển bày ra thế giới bên ngoài chỉ là chính cái tâm của mình cũng là một thứ bệnh nặng. Trong đạo Phật, một người chưa giác ngộ là một người bệnh. Phương thức và tiến trình chữa bệnh là đi vào ước vọng đạt được đại giác. Theo Kinh Niết Bàn, Đức Phật thương những kẻ phạm phu nặng nghiệp nhiều, cũng giống như người mẹ thương đứa con nghèo khó bệnh tật nhiều nhất. Trong Kinh Viên Giác, Đức Phật có dạy về bốn loại bệnh: Thứ nhất là tác Bệnh, hay sanh tâm tạo tác (hay tu hành để cầu viên giác là tác bệnh vì tánh viên giác chẳng phải do tạo tác mà được). Thứ nhì là nhiệm Bệnh hay tùy duyên nhiệm tính (phó mặc cho sanh tử để cầu viên giác thì gọi là nhiệm bệnh vì viên giác chẳng phải do tùy duyên). Thứ ba là chỉ Bệnh hay chỉ vọng tức chân (tịch niệm để cầu viên giác là chỉ bệnh, vì viên giác chẳng phải do chỉ niệm mà được). Thứ tư là diệt Bệnh hay diệt phiền não nơi thân tâm để cầu viên giác gọi là diệt bệnh, vì tánh viên giác chẳng phải do tịch diệt mà được). Trong Phật giáo có có năm loại bệnh khác hay năm thứ mê mờ ám độn, đó là tà kiến, chấp vào dục giới, chấp vào sắc giới, chấp vào vô sắc giới, và si mê. Ngoài ra, Phật giáo còn chỉ ra rằng chúng sanh thường có hai mươi căn bệnh thông thường: oán hận, tham lam, ganh tỵ, sân giận, muốn hại người, tà kiến, phỉ báng, nói dối, cống cao ngã mạn, trộm cắp, tà dâm, hút, uống hay chích những chất cay độc, nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, thái độ xấu ác, phân biệt sai lầm, không có niềm tin, si mê, tư tưởng sát sanh, và gây rối. Theo Đại Trí Độ Luận, hãy còn có bốn trăm lẽ bốn bệnh nơi thân: một trăm lẽ một bệnh sốt nóng gây ra bởi Địa Đại; một trăm lẽ một bệnh sốt nóng gây ra bởi Hỏa Đại; một trăm lẽ một

bệnh rét (lạnh) gây ra bởi Thủy Đại; và một trăm lẻ một bệnh rét (lạnh) gây ra bởi Phong Đại.

Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có sáu tâm tánh hay sáu đề mục hành thiền. Đây là bản chất cố hữu của một người. Bản chất này lộ ra khi ở vào trạng thái bình thường, không có gì làm xao động. Bẩm tánh mỗi người khác nhau là do nơi hành động hay nghiệp trong quá khứ khác nhau. Nơi một số người thì tham ái mạnh hơn, trong khi vài người khác thì sân hận lại mạnh hơn. Sáu bản chất này bao gồm: bẩm tánh tham ái; bẩm tánh sân hận; bẩm tánh si mê; bẩm tánh có nhiều đức tin mù quáng; bẩm tánh thiên về tri thức; và bẩm tánh phóng dật. Ngoài ra, theo Vi Diệu Pháp, có mười bốn loạn bệnh hoạn khác. Thứ nhất là Si hay moha đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện. Thứ nhì là tự mình không biết xấu hổ khi thân làm việc xằng bậy, khi khẩu nói chuyện xằng bậy. Thứ ba là vô quý, nghĩa là không biết hổ thẹn với người khi thân khẩu làm và nói chuyện xằng bậy. Vô quý xảy ra khi chúng ta thiếu tự trọng chính mình và thiếu kính trọng người. Thứ tư là phóng dật. Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thức liêm 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. Thứ năm là tham, căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Thứ sáu là tà kiến, tức là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Thứ bảy là ngã mạn. Tánh của tâm sở này là cao ngạo, ý tài ý thế của mình mà khinh dễ hay ngạo mạn người. Nó được coi như là tánh điên rồ. Thứ tám là sân hận. Tánh của tâm sở này là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Thứ chín là tật đố. Tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đố kỵ những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người khác. Thứ mười là xan tham. Tánh của xan tham hay bồn xển là muốn che dấu sự thành công hay thịnh vượng của mình vì không muốn chia sẻ với người khác. Thứ mười một là lo âu. Lo âu khi làm điều sai phạm. Thứ mười hai là hôn trầm. Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Thứ mười ba là thụ miên. Tánh của thụ miên là buồn ngủ hay gục gập làm cho tâm trí mờ mịt không thể quán tưởng được. Thứ mười bốn là hoài nghi. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng.

Theo Tối Thượng Luận, có bốn cách định và chữa bệnh. Theo ngài Di Lặc trong Tối Thượng Luận, có bốn giai đoạn để chữa một chứng bệnh. Thứ nhất là căn bệnh cần được chẩn đoán. Thứ nhì là những nguyên nhân gây ra bệnh cần được loại trừ. Thứ ba là một trạng thái khỏe mạnh cần phải được đạt tới. Thứ tư là phương pháp chữa trị cần được áp dụng. Để một bệnh nhân được lành bệnh, trước hết người đó phải biết mình đang mang bệnh, nếu không thì sẽ không có sự mong muốn chữa bệnh. Một khi đã nhận biết mình có bệnh thì tất nhiên người đó sẽ cố tìm biết những nguyên nhân gây ra bệnh và những gì làm cho bệnh

nặng thêm. Một khi đã xác định được những điều này thì người ấy chắc chắn sẽ tìm cách trị bệnh và sẵn lòng dùng tất cả các loại thuốc men và phương pháp điều trị cần thiết. Chúng ta có thể áp dụng phương cách của ngài Di Lặc vào việc nhổ bỏ tận gốc khổ đau và phiền não. Ngài Di Lặc đã sử dụng sự tương tự của một người bệnh để giải thích cách đạt được giác ngộ theo Phật pháp. Cũng giống như người bệnh, ngay từ đầu niềm khao khát được thoát khỏi sự khổ đau phiền não sẽ không khởi sinh nếu mình không nhận ra là mình đang khổ đau phiền não. Vì vậy việc thực hành trước tiên của Phật tử thuần là phải nhận biết trạng thái hiện thời của mình là khổ đau phiền não, thất vọng, và không thỏa mãn. Chỉ khi đó mình mới có thể đi tìm nguyên nhân và điều kiện đã gây ra những khổ đau và phiền não này. Thứ nhất sự khổ đau phiền não cần phải được nhận biết. Thứ nhì là các nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não cần phải được loại trừ. Thứ ba là sự chấm dứt khổ đau phiền não cần phải được đạt tới. Thứ tư là con đường tu tập để chấm dứt khổ đau phiền não cần phải được thực hành.

Phật giáo cho rằng tất cả chúng sanh đều đang bệnh, bệnh trầm trọng, nhưng Phật giáo không bi quan yếm thế khi nói như vậy. Trong bài pháp đầu tiên trong vườn Lộc Uyển, Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự phát triển tuệ giác về khổ đau và con đường thoát khổ. Theo Đức Phật, bệnh có thuốc thì chúng ta cũng có một lối thoát và chúng ta thật sự có khả năng tự giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não. Tuy nhiên, cũng giống như việc tìm hiểu nguyên nhân của một căn bệnh, việc thấu hiểu được bản chất của khổ đau phiền não là hết sức thiết yếu, vì có thấu hiểu được vững vàng về khổ đau và phiền não thì chúng ta mới thật sự khao khát mong được giải thoát khỏi chúng.

#### ***140. Ailments***

Both illness and death are natural causes of events in our life. To prevent suffering, Buddhists must accept them with understanding. However, in Buddhism, “unenlightened” is a big ailment because it can lead us to all kinds of sufferings and afflictions in life. In other words, according to Buddhism, we are seriously ill when we are unconscious, unknowing, unenlightened, uncomprehending, or having no “spiritual” insight. This is the condition of people in general, who mistake the phenomenal for the real, and by ignorance beget karma, reaping its results, in the mortal round of transmigration. One’s attachment to the self-nature of realities takes place owing to one’s not knowing that the truth or that what is presented as an external world is no more than the mind itself is also a serious ailment. In Buddhism, a person who is not enlightened is “ill” by definition. The healing process into the aspiration to attain enlightenment. According to the Nirvana Sutra, just as a mother loves the sick child most, so Buddha loves the most wicked sinner. In The Complete Enlightenment Sutra, the Buddha taught about four ailments, or mistaken ways of seeking perfection: The first ailment is work or effort (for the purpose to seek perfection is an ailment). The second is laissez-faire. The third is cessation of all mental operation. The fourth is annihilation of all desire. In Buddhism, there are five other ailments or fundamental passions and delusions. They are wrong views, clinging or attachment to the desire-realm, clinging or attachment to the form-realm, clinging or attachment to the formless-realm, and the state of unenlightenment or ignorance. Besides, Buddhism also indicates that sentient being usually have twenty popular ailments: resentment, greed, jealousy, anger, wishing to harm others, wrong views, slander, lying, arrogance, stealing, sexual misconduct, substance abuse, double-tongued, harsh speech,



bad attitudes, wrong discernments, faithlessness, ignorance, thought of killing, and causing trouble. According to the Sastra on the Prajna Sutra, there are still four hundred and four ailments of the body: one hundred one fevers caused by the Earth element; one hundred one fevers caused by the Fire element; one hundred one chills caused by the water element; and one hundred one chills caused by the Wind element.

According to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teachings*, there are six kinds of natures, six kinds of temperament, or six subjects of meditation. Carita signifies the intrinsic nature of a person which is revealed when one is in normal state without being preoccupied with anything. The temperaments of people differ owing to the diversity of their past actions or kamma. In some people raga or lust is predominant, while in others dosa or anger, hatred. They include covetousness, or lustful temperament; ill-will, or hateful temperament; ignorance, or ignorant temperament; blind-faith temperament; wisdom, or intellectual temperament; and unrestrained, or discursive temperament. Furthermore, according to *The Abhidharma*, there are fourteen other ailments: the first is Delusion or moha, a synonym for avijja, ignorance. Its characteristic is mental blindness or unknowing. Its function is non-penetration, or concealment of the real nature of the object. It is manifested as the absence of right understanding or as mental darkness. Its proximate cause is unwise attention. It should be seen as the root of all that is unwholesome. The second is shamelessness, which is the absence of disgust at bodily and verbal misconduct. The third is moral recklessness, which means the absence of dread on account of bodily and verbal misconduct. This happens due to lack of respect for self and others. The fourth is restlessness. Restlessness 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. The fifth is greed, which is the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. The sixth is false view, which means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. The seventh is conceit, which has the characteristic of haughtiness. Its function is self-exaltation. It is manifested as vainglory. Its proximate cause is greed disassociated from views. It should be regarded as madness. The eighth is 'Doso', the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. The ninth is envy, which has the characteristic of being jealous of other's success. Its function is to be dissatisfied with other's success. It is manifested as aversion towards that. Its proximate cause is other's success. The tenth is avarice, and the characteristic of avarice or stinginess is concealing one's own success when it has been or can be obtained. Its function is not to bear sharing these with others. It is manifested as shrinking away from sharing and as meanness or sour feeling. Its proximate cause is one's own success. The eleventh is worry. Worry or remorse after having done wrong. Its characteristic is subsequent regret. Its function is to sorrow over what has or what has not been done. It is manifested as

remorse. The twelfth is sloth, which 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. The thirteenth is torpor, which is the morbid state of the mental factors. Its characteristic is unwieldiness. Its function is to smother. It is manifested as drooping, or as nodding and sleepiness. Sloth and torpor always occur in conjunction, and are opposed to energy. Torpor is identified as sickness of the mental factors or kayagelanna. The fourteenth is doubt, which signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training.

According to the Uttarantra, there are four stages to curing an illness. According to Maitreya in the Uttarantra, there are four stages to curing an illness. The first is the disease need be diagnosed. The second are the causes of the illness must be eliminated. The third is a healthy state must be achieved. The fourth are methods of curing an illness (remedy) must be implemented. In order for a sick person to get well, the first step is that he or she must know that he or she is ill, otherwise the desire to be cured will not arise. Once that person acknowledges that he or she is sick, then naturally he or she will try to find out what caused the disease and what makes his or her condition even worse. When he or she has identified these, he or she will try to find methods to cure the disease and is willing to take all the medications and remedies necessary. We can apply Meitreyā's methods in uprooting our sufferings and afflictions. Meitreyā uses the analogy of a sick person to explain the way in which realization based on the Buddha-dharma. In the same way with a sick person, unless we know that we have sufferings and afflictions, our desire to be free from sufferings and afflictions will not arise in the first place. So the first step we must take as practicing Buddhists is to recognize that we do have sufferings and afflictions, frustration and unsatisfactoriness. Only then will we wish to look into the causes and conditions that give rise to these sufferings and afflictions. First, we must recognize our sufferings and afflictions. Second, we must try to eliminate the causes of our sufferings and afflictions. Third, we must achieve the elimination of our sufferings and afflictions. Forth, we must cultivate the path of elimination of our sufferings and afflictions.

Buddhism says that all sentient beings are currently ill, seriously ill; however, Buddhism is not pessimistic. In His first Discourse in the Deer Park, the Buddha emphasized on developing insight into the nature of suffering and the way out. According to the Buddha, there exist medications for illnesses, so there is a way out and it is actually possible to free oneself from it. However, in the same way with the understanding of causes of a disease, it is so crucial to realize the nature of sufferings and afflictions because the stronger and deeper we understand about our sufferings and afflictions, the stronger our aspiration to attain freedom from them becomes.

### ***141. Phàm Phu***

Phàm phu chỉ “người bình thường,” hay một người của giai cấp thấp về bản chất và nghề nghiệp. Tên gọi khác của phàm phu. Trong Phật giáo, phàm phu được dịch là “dị sinh” vì do

vô minh mà theo tà nghiệp chịu quả báo, không được tự tại, rơi vào các đường dữ. Trong Phật giáo Đại Thừa, phàm phu là những người không thể đạt được kiến đạo nên không nhận biết trực tiếp được tánh không. Do vậy họ đồng tình với những khái niệm giả tạo về thực tánh. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, từ này chỉ những chúng sanh còn tham dục trần thế. Họ đối ngược lại với Thánh nhân, bao gồm cả những người đã đạt được một trong năm con đường siêu việt, từ Dự Lưu đến A La Hán. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đêm rất dài với những kẻ mất ngủ, đường rất xa với kẻ lữ hành mỗi mệt. Cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp nối vô tận với kẻ ngu si không minh đạt chánh pháp (60). Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (60). “Đây là con ta, đây là tài sản ta,” kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng chẳng biết chính ta còn không thiệt có, huống là con ta hay tài sản ta? (62). Ngu mà tự biết ngu, tức là trí, ngu mà tự xưng rằng trí, chính đó mới thật là ngu (63). Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu gì Chánh pháp, ví như cái muỗng múc canh luôn mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của canh (64). Người trí dù chỉ gần gũi người trí trong khoảnh khắc cũng hiểu ngay được Chánh pháp, chẳng khác gì cái lưỡi dù mới tiếp xúc với canh trong khoảnh khắc, đã biết ngay được mùi vị của canh (65). Kẻ phàm phu không giác ngộ nên đi chung với cừu địch một đường. Cũng thế, những người tạo ác nghiệp nhất định phải cùng ác nghiệp đi đến khổ báo (66). Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ đầm đề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hởi, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Từ tháng này qua tháng khác, với món ăn bằng dầu ngọn cỏ Cô-sa (cỏ thơm), người ngu có thể lấy để nuôi sống, nhưng việc làm ấy không có giá trị bằng một phần mười sáu của người tư duy Chánh pháp (70). Người cất sửa bờ, không phải chỉ sáng chiều đã thành ra vị để hồ được. Cũng thế, kẻ phàm phu tạo ác nghiệp tuy chẳng cảm thụ quả ác liền, nhưng nghiệp lực vẫn âm thầm theo họ như lửa ngùn giữa tro than (71). Kẻ phàm phu, lòng thì muốn cầu được trí thức mà hành động lại dẫn tới diệt vong, nên hạnh phúc bị tổn hại mà trí tuệ cũng tiêu tan (72). Kẻ ngu xuẩn thường hay muốn danh tiếng mà mình không xứng: chỗ ngồi cao trong Tăng chúng, oai quyền trong Tăng lữ, danh vọng giữa các gia tộc khác (73). Hãy để cho người Tăng kẻ tục nghĩ rằng “sự này do ta làm, trong mọi việc lớn hay nhỏ đều do nơi ta cả.” Kẻ phàm phu cứ tưởng lầm như thế, nên lòng tham lam ngạo mạn tăng hoài (74). Một đàng đưa tới thế gian, một đàng đưa tới Niết bàn, hàng Tỳ kheo đệ tử Phật, hãy biết rõ như thế, chớ nên tham đắm lợi lạc thế gian để chuyên chú vào đạo giải thoát (75).”

### ***141. Ordinary People***

Ordinary people is a term for “the common man,” or a man of lower caste of character or profession. In Buddhism, an ordinary person unenlightened by Buddhism, an unbeliever, sinner; childish, ignorant, foolish; the lower orders. In Mahayana, ordinary people are all of those who have not reached the path of seeing (darsana-marga), and so have not directly perceived emptiness (sunyata). Due to this, they assent (tán thành) to the false appearances of things and do not perceive them in terms of their true nature, i.e., emptiness. In Theravada, this refers to beings who have worldly aspirations (loka-dharma). They are contrasted with

noble people, which includes those who have attained one of the supramundane paths, from stream-enterers up to Arhats. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Long is the night to the wakeful; long is the road to him who is tired; long is samsara to the foolish who do not know true Law (Dharmapada 60). If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). These are my sons; this is my wealth; with such thought a fool is tormented. Verily, he is not even the owner of himself. Whence sons? Whence wealth? (Dharmapada 62). A foolish man who knows that he is a fool, for that very reason a wise man; the fool who think himself wise, he is indeed a real fool (Dharmapada 63). If a fool associates with a wise man even all his life, he will understand the Dharma as little as a spoon tastes the flavour of soup (Dharmapada 64). An intelligent person associates with a wise man, even for a moment, he will quickly understand the Dharma, as the tongue tastes the flavour of soup (Dharmapada 65). A fool with little wit, goes through life with the very self as his own greatest enemy. In the same manner, evil doers do evil deeds, the fruit of which is bitter (Dharmapada 66). 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 (Dharmapada 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 (Dharmapada 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 (Dharmapada 69). Let a fool, month after month, eats only as much food as can be picked up on the tip of a kusa blade; but he is not worth a sixteenth part of them who have comprehended the truth (Dharmapada 70). An evil deed committed may not immediately bear fruit, just as newl drawn milk does not turn sour at once. In the same manner, smouldering, it follows the fool like fire covered with ashes (Dharmapada 71). The knowledge and fame that the fool gains, so far from benefiting; they destroy his bright lot and cleave his head (Dharmapada 72). The fool always desire for an undue reputation or undeserved honour, precedence among the monks, authority in the monasteries, honour among other families (Dharmapada 73). Let both monks and laymen think, “by myself was this done; in every work, great or small, let them refer to me.” Such is the ambition of the fool; his desires and pride increase (Dharmapada 74). One is the path that leads to worldly gain, and another is the path leads to nirvana. Once understand this, the monks and the lay disciples of the Buddha, should not rejoice in the praise and worldly favours, but cultivate detachment (Dharmapada 75).”

### ***142. Tứ Diệu Đế***

Tứ Diệu Đế hay bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Tứ Diệu Đế là bốn trong những giáo lý căn bản nhất của giáo lý nhà Phật. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” đối với đạo Phật, việc thức tỉnh từ Vô Minh đến Giác

Ngộ luôn luôn hàm ý sự thấu triệt Tứ Thánh Đế. Bậc Giác Ngộ được gọi là Phật, chỉ vì Ngài đã thấu triệt Tứ Đế. Toàn bộ bài pháp đầu tiên của Đức Phật dành trọn vẹn để trình bày về Tứ Thánh Đế này; vì đó là cốt tủy của đạo Phật. Ví như dấu chân của các loài đi trên đất, có thể được chứa đựng trong dấu chân voi, được xem là lớn nhất về tầm cỡ, giáo lý Tứ Thánh Đế này cũng vậy, bao quát hết thảy mọi thiện pháp. Trong kinh điển Pali, đặc biệt là trong tạng kinh (Suttas), Tứ Đế này được diễn giải chi tiết bằng nhiều cách khác nhau. Không có một nhận thức rõ ràng về Tứ Đế, người ta khó có thể hiểu được Đức Phật đã dạy những gì trong suốt 45 năm hoằng hóa. Đối với Đức Phật thì toàn bộ lời dạy của Ngài chỉ nhằm để hiểu về Khổ, tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, và hiểu về con đường thoát khỏi tình trạng bất toại nguyện này. Toàn bộ lời dạy của Đức Phật không gì khác hơn là sự ứng dụng một nguyên tắc này. Như vậy chúng ta thấy rõ Đức Phật đã khám phá ra Tứ Đế, phần còn lại chỉ là sự khai triển có hệ thống và chi tiết hơn về Tứ Thánh Đế này. Có thể xem đây là giáo lý tiêu biểu của ba đời chư Phật. Tính chất ưu việt của Tứ Thánh Đế trong lời dạy của Đức Phật, được thể hiện rõ nét qua bức thông điệp của Ngài trong rừng Simsapa, cũng như từ bức thông điệp trong vườn Lộc Uyển. Thời Đức Phật còn tại thế, Ngài luôn nhấn mạnh rằng không thông hiểu và thực hành Tứ Diệu Đế sẽ khiến chúng ta phải lăn trôi mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Hành giả tu tập thiền quán nên luôn nhớ rằng ‘Tứ Diệu Đế’ được thấy rõ khi chánh niệm và trí tuệ có mặt.

Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha” trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Nói tóm lại, mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vãn vãn. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Qua thiền định, hành giả tu thiền có thể thấy trực tiếp là các hiện tượng danh và sắc, hay thân và tâm, đều đau khổ. Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hễ ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham). Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Qua thiền quán, chánh niệm và trí tuệ có mặt, hành giả thấy rõ sự chấm dứt khổ đau một khi si mê và các phiền não khác đều biến mất. Chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.”

### ***142. Four Noble Truths***

A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” Four Noble Truths are four of the most fundamental Buddhist theories. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” in Buddhism, awakening from ignorance to full knowledge always implies the comprehension of the Four Noble Truths. The Enlightened One is called the Buddha simply because he understood the Truths in their fullness. The whole of his first sermon is devoted to the formulation of these Truths; for they are the essence of the Buddha’s teaching. “As the footprint of every creature that walks the earth can be contained in an elephant’s footprint, which is pre-eminent for size, so does the doctrine of the Four Noble Truths embrace all skilful Dhamma, or the entire teaching of the Buddha. In the original Pali texts, specifically in the discourses, these Four Noble Truths are made clear in detail and in diverse ways. Without a clear idea of the Truths, one can not know what the Buddha taught for forty-five years. To the Buddha the entire teaching is just the understanding of Dukkha, the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, and the understanding of the way out of this unsatisfactoriness. The entire teaching of the Buddha is nothing other than the application of this one principle. Thus, we clearly see that the Buddha discovered the Four Noble Truths, and the rest are logical developments and more detailed explanations of the Four Noble Truths. This is the typical teaching of the Buddhas of all ages. The supremacy of the Four Noble Truths in the teaching of the Buddha is extremely clear from the message of the Simsapa Grove as from the message of the Deer Park. At the time of the Buddha, He always stressed that failing to comprehend and practice the Four Noble Truths have caused us to run on so long in the cycle of birth and death. Zen practitioners should always remember that the Four Noble Truths are seen at any time when mindfulness and wisdom are present.

There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. In one word, all existence entails suffering. All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. Through meditation, Zen practitioners may see directly that all physical and mental phenomena share the characteristic of suffering. Truth of the causes of suffering. According to Buddhist tenets, craving or desire is the cause of suffering. It creates dissension in the family and society that degenerates into war between races, nations, and groups of nations in the world. The truth of the origin of suffering or causes of suffering, or its location. All sufferings are caused by ignorance, which gives rise to craving and illusions (craving or grasping the wrong things), i.e. craving for life, for pleasure, for power, for wealth; the more he earns, the more he wants. There is an end to suffering, and

this state of no suffering is called Nirvana. Through meditation, mindfulness and wisdom are present, Zen practitioners see clearly suffering will be ceased when ignorance and other afflictions fall away and cease. Regarding the practicing of the Eight-fold Noble Truths, the Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths.

### ***143. 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 tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo Bồ Đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước 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.

*Thứ nhất, người tu tập tỉnh thức không nên nói những gì sai với sự thật.* Chánh ngữ là không nói những gì sai với sự thật, hoặc những lời chia rẽ và căm thù, mà chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Nói đúng là không nói dối, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha. Chánh ngữ là một trong những phương cách có khả năng giúp chúng ta sống hòa ái giữa chúng ta và người khác và thế giới. Chánh Ngữ là một trong ba phần của Giới Học (hai phần khác là Chánh Nghiệp và Chánh Mạng). Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác. Chánh Ngữ bắt đầu với việc tránh xa bốn loại lời nói gây tổn hại: nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Chẳng những vậy, Phật tử thuần thành nên luôn cố gắng dùng lời nói như thế nào cho người khác được vui vẻ. Thay vì trút đi sự giận dữ và bực dọc lên người khác, Phật tử thuần thành nên nghĩ đến những cách hữu hiệu để truyền đạt những nhu cầu và cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra, Chánh Ngữ còn là nói lời khen ngợi những thành tựu của người khác một cách chân tình, hay an ủi người đang buồn khổ, hay giảng Pháp cho người. Lời nói là một công cụ có công năng ảnh hưởng mạnh mẽ lên người khác, nếu chúng ta biết dùng lời nói một cách khôn ngoan thì sẽ có rất nhiều người được lợi lạc. Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng

có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác, nghĩa là tránh nói dối, tránh nói xấu hay vu khống, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích.

*Thứ nhì, người tu tập tỉnh thức nên chọn cách sống chân chánh cho chính mình.* Chánh nghiệp là chọn cách sống chân chánh cho chính mình, không sát sanh hại vật, không làm cho người khác khổ đau phiền não, không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình, không tà dâm, cũng không vì những ham muốn của mình mà làm khổ đau người khác. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn cách sống chân chánh hay không chân chánh cho chính mình là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì dĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân.

*Thứ ba, người tu tập tỉnh thức nên chọn cho mình một nghề để sống chân chánh.* Chánh mạng là chọn cho mình một nghề để sống chân chánh, không làm tổn hại đến người khác; nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay không lương thiện. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Trí tuệ và hiểu biết của đạo Phật phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta, thì đạo đó mới được gọi là đạo Phật sống. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, chọn cho mình một nghề để sống chân chánh là tùy ở mình.



Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Mạng là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp). Chánh mạng là làm việc hay có nghề nghiệp chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh mạng còn dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Đức Phật dạy: “Có năm loại sinh kế mà người Phật tử không nên làm là buôn bán súc vật để làm thịt, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, độc dược, và các chất say như ma túy và rượu. Năm loại nghề nghiệp này người Phật tử không nên làm vì chúng góp phần làm cho xã hội băng hoại và vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự sống và phúc lợi của người khác.” Ngược lại, người Phật tử nên sống bằng những nghề nghiệp lương thiện, không làm hại mình hại người. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Thiền giả an định nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh.

*Thứ tư, người tu tập tỉnh thức nên cố gắng thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình.* Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng là luật ‘Nhơn Quả’, mỗi hành động đều sẽ mang đến một kết quả nào đó, không có bất cứ ngoại lệ nào. Không có chuyện ‘không thiện không ác’ trong Phật giáo. Như vậy, thiền giả nên luôn nhớ rằng mỗi khi chúng ta hành động vì tham-sân-si, ắt khổ đau sẽ đến với mình. Ngược lại, khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Phật tử chơn thuần nên luôn có tâm tỉnh thức để khôn khéo biết phối hợp luật nhân quả vào cuộc sống hằng ngày của mình. Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy và hiểu được cái tánh chân thật hay cái chân như của mình. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vô vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Người tu theo Phật

nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau này. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều này có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm này đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ “Yoniso” có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân

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

*Thứ năm, người tu tập tỉnh thức không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc.* Chánh tư duy là những tư tưởng không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc. Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là chúng ta không bị cai quản bởi sự giận dữ, vì giận dữ có khả năng thiêu đốt chúng ta và những người chung quanh nếu chúng ta không cẩn thận. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy này cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Nhờ thiên quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ ác tâm, khi đó tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất thương yêu của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ. Cũng nhờ thiên quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ tâm tánh tàn bạo, khi đó chúng ta sẽ có tâm thương xót những ai bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có

nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô minh thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp.

*Thứ sáu, người tu tập tinh thức nên chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người.* Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vâng vâng; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tin tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nẩy nở những điều thiện lành chưa nẩy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy này không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy này khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện này tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện này vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần này, chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lười biếng khuấy phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có thể tiến triển việc tu tập được. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy

cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai. Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Nhiệm vụ của chánh tín tấn là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả.

*Thứ bảy, người tu tập tỉnh thức nên chú tâm đúng và nên tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy.* Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm” và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thẳng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quan sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào: nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở; nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự

đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính; nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung; nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái.

*Thứ tám là Chánh Định.* Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định có nghĩa là chúng ta phải giữ cho tâm mình định tĩnh để thấy rõ bản chất thật của vạn hữu. Thực tập chánh định có thể làm cho chúng trở thành một con người hiểu biết và hạnh phúc hơn. Chánh định đòi hỏi hành giả phải tu tập những bước vừa kể trên. Trừ phi nào mình có chánh định, để tâm có thể an trụ nhất điểm mà không bị lôi cuốn hay làm cho lo ra bởi sự buông thả hay kích thích, chừng đó mình mới có thể đi vào thiền định đòi hỏi sự tập trung mãnh liệt. Tu tập Định trong Thiền hay tập chú tâm trong Thiền định. Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tĩnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tĩnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình.

Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới).

### ***143. The Noble Eightfold 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. 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.

*First, practitioners of mindfulness should not speak what is untrue.* Right speech means not speaking what is untrue, or using slanderous, abusive or harsh language; rather, speaking words which are honest and helpful, creating a vibration of peace and harmony. Right speech implies sincere, sound, impartial, direct, not distorting, cautious, affable, harmless, useful words and discourses. Avoidance of lying, slander and gossip (false and idle talk), or abstaining from lying, tale-bearing, harsh words, and foolish babble. Right speech is one of the methods that can help us to live in harmony with other people and the world. Correct or Right Speech or Perfect Speech is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Action and Right Livelihood). Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. Right speech begins with avoiding four destructive actions of speech: lying, divisive words, harsh words and idle talk. Not only that, devout Buddhists should always try to communicate in a way pleasing to others. Rather than venting our anger or frustration onto another, devout Buddhists should think about effective ways to communicate our needs and feelings to them. Besides, Right Speech also means to sincerely make an effort to notice and comment upon others' good qualities and achievements, or to console people in time of grief, or to teach people Dharma.

Speech is a powerful tool to influence others and if we use it wisely, many people will benefit. Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. It is to say right speech means the avoidance of lying, backbiting or slander, harsh speech and idle talk.

*Second, practitioners of mindfulness should choose a right way to do things for ourselves.* Right action means to choose a right way to do things for ourselves, not killing, not inflicting pain and afflictions on others, not stealing, not taking what is not ours, not committing sexual misconduct, and not causing suffering to others out of greed or desire for pleasant sensations. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose the right way to do things for ourselves. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right action is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Livelihood). Right action implies respect for life, respect for property, and respect for personal relationships. Respect for life means not to kill or tell others to kill living beings, respect for property means not to steal or tell others to steal, respect for personal relationships means to avoid sexual misconduct (avoid adultery). Right action means acting properly. Right action can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right action teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others, and of course, automatically our relationships will improve and others will be happier in our company. Right Action also includes giving old people a hand in their house work, helping storm and flood victims, and rescuing people from danger, and so on.

*Third, practitioners of mindfulness should choose a right career for ourselves.* Right livelihood means to choose a right career for ourselves, which is not harmful to others; not having work which involves killing, stealing or dishonesty. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. Perfect conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. Right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to



earn a living, nor should we cause others to do so. Wisdom and understanding in Buddhism must be integrated into our lives, then Buddhism can be called a living Buddhism. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose a right career for ourselves because it is very much within our freedom. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right livelihood is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Action). Right livelihood means to have a right work or a right occupation that can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right livelihood teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others. The Buddha taught: "There are five kinds of livelihood that are discouraged for Buddhists: trading in animals for food (selling animals for slaughter), slaves (dealing in slaves), arms (selling arms and lethal weapons), poisons, and intoxicants (drugs and alcohol, selling intoxicating and/or poisonous drinks). These five are not recommended because they contribute to the destroy of society and violate the values of respect for life and for the welfare of others." Right Livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. In the contrary, Buddhists should live by an honest profession that is free from harm to self and others. According to the Adornment Sutra, right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Zen practitioners who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance.

*Fourth, practitioners of mindfulness should try to understand the natural laws which govern our everyday life.* Right understanding or right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Right understanding means to understand the natural laws which govern our everyday life. One of the most important of these is the law of karma, the law of cause and effect, every action brings a certain result, without any exception. There is no such 'no wholesome nor unwholesome' in Buddhism. Zen practitioners should always remember that whenever we act with greed, hatred, or delusion, pain and suffering come back to us. On the contrary, when our actions are motivated by generosity, love or wisdom, the results are happiness and peace. Devout Buddhists should always have a mindful mind to skilfully integrate the understanding of the law of karma into our lives. Right understanding also means profoundly and subtly understand our true nature. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be. According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the truths that are shown by others. The process of acquiring

right understanding must follow the following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation. Through Right understanding and right thought we eliminate greed, anger and ignorance: Qua chánh kiến và chánh tư duy chúng ta đoạn trừ tham, sân, si. The mind supported by wisdom will bring forth the Right Understanding which help us wholly and entirely free from the intoxication of sense desire (kama), from becoming (bhava), wrong views (ditthi) and ignorance (avijja). Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation. Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding oneself. It is self-examination and self-observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest important in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others, that is hearing the Correct Law (Saddhamma), from others (Paratoghosa), and systematic attention or wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal, what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is

conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper order, making everything plain. He does not state things unitarily, looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not, however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life.

*Fifth, Zen practitioners should be free from sensual desire, ill-will, and cruelty.* Right thought means thoughts that are free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Thoughts free from ill-will means thoughts that are free from anger, for when anger is burning in the mind, both us and people around us will suffer. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of "Precept, Concentration, and Wisdom," we must realize that 'ignorance' is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering

for us and for others. A mind free from sensual lust, ill-will and cruelty. Right thought means resolve in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Through meditation, we can recognize anger and let it go. At that time, the mind becomes light and easy, expressing its natural loving-kindness. Also through meditation, we can recognize cruelty and let it go. At that time, we will have the mind of understanding the suffering of others and wanting to alleviate it. Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the senses are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to perceive it directly.

*Sixth, practitioners of mindfulness should be always hard-working, helpful to others and ourselves.* Right effort means we must be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds for having good karma. Correct (Right or Perfect) Zeal or Effort or Energy also means to try to avoid the arising of evil, demeritorious things have not yet arisen. Try to overcome the evil, demeritorious things that have already arisen. At the same time, try to produce meritorious things that have not yet arisen and try to maintain the meritorious things that have already arisen and not let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development. Right effort also means cultivation of what is karmically wholesome and avoidance of what is karmically unwholesome. When developing right effort we must be sincere about our thoughts. If we analyze them we will find that our thoughts are not always good and wholesome. At times they are unwholesome and foolish, though we may not always express them in words and actions or both. Now if we allow such thoughts to rise repeatedly, it is a bad sign, for when an unhealthy thought is allowed to recur again and again, it tends to become a habit. It is, therefore, essential to make a real effort to keep unwholesome thoughts away from us. Until we succeed in stopping them to rise in our mind, unhealthy thoughts will always be taking possession of our mind. It is not only during the time of meditation that we need to cultivate our right effort. Right effort should be cultivated always whenever possible. In all our speech, actions and behavior, in our

daily life, we need right effort to perform our duties wholeheartedly and successfully. If we lack right effort and give in to sloth and indolence, we can not proceed with our cultivation. Right effort is one of the three trainings in meditation (two other trainings are Right Mindfulness and Right Concentration). Right effort means cultivating a confident attitude toward our undertakings, taking up and pursuing our task with energy and a will to carry them through to the end. In Buddhism, right effort means cultivating a confident attitude of mind, being attentive and aware. To progress on the path, we need to put our energy into Dharma practice. With enthusiastic effort, we can purify negative actions already done to prevent doing new ones in the future. In addition, effort also is necessary to maintain the virtuous states we've already generated, as well as to induce new ones in the future.

*Seventh, practitioners of mindfulness have correct memory which retains the true and excludes the false.* Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind, and Zen will help practitioner to have Right Remembrance. Through Zen we always have Right mindfulness. In fact, in our daily life activities, we should always be aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. Mindfulness means being aware of what is happening in the present moment. It means noticing the flow of things, when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or raising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise or as they disappear. Mindfulness brings the quality of poise, equilibrium and balance to the mind. Mindfulness also keeps the mind sharply focused, with the attitude of sitting back and watching the passing show of our surroundings. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man's mind. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudy state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we

are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention: be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing; be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself; be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated; contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment.

*Eighth, Right Concentration.* Right Concentration or Correct Concentration. Detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Right concentration means a strong concentration of our thoughts on a certain subject in order to set it clearly, consistent with Buddhist doctrine and for the benefit of others and ourselves. Right meditation means to keep the mind steady and calm in order to see clearly the true nature of things. This type of mental practice can make us become more understanding and a happier person. "Correct concentration" requires the previous steps. Unless one has a concentrated mind that can fix itself calmly and one-pointedly on a single object without being distracted by laxity or excitement, one cannot properly enter into meditation, which requires intense concentration. Cultivating concentration in meditation means to learn to concentrate. In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us, that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. Normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think

that Buddha recitation is the end of our cultivation. Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of “samadhi” maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impediments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper perspective. Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms).



### ***144. Thập Nhị Nhân Duyên***

Mọi vật trong thế giới hiện hữu đều do sự phối hợp của nhiều nhân duyên khác nhau (12 nhân duyên). Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Tùy thuộc vào dầu và tim đèn mà ngọn lửa của đèn bùng cháy; nó không phải sinh ra từ trong cái này cũng không phải từ trong cái khác, và cũng không có một nguyên động lực nào trong chính nó; hiện tượng giới cũng vậy, nó không hề có cái gì thường tại trong chính nó. Tất cả hiện hữu là không thực có; chúng là giả danh; chỉ có Niết Bàn là chân lý tuyệt đối.” Nghĩa chính của Lý Nhân Duyên là mọi hiện tượng đều được sinh ra và biến dịch do bởi luật nhân quả. Từ này chỉ rằng: một sự vật sinh khởi hay được sinh sản từ tác dụng của một điều kiện hay duyên. Một vật không thành hình nếu không có một duyên thích hợp. Chân lý này áp dụng vào vạn hữu và mọi hiện tượng trong vũ trụ. Đức Phật đã trực nhận điều này một cách thâm sâu đến nỗi ngay cả khoa học hiện đại cũng không thể nghiên cứu xa hơn được. Khi chúng ta nhìn kỹ các sự vật quanh ta, chúng ta nhận thấy nước, đá, và ngay cả con người, mỗi thứ đều được sản sinh bởi một mẫu mực nào đó với đặc tính riêng của nó. Nhờ vào năng lực hay chiều hướng nào mà các duyên phát khởi nhằm tạo ra những sự vật khác nhau trong một trật tự hoàn hảo từ một năng lượng bất định hay cái không như thế? Khi xét đến quy củ và trật tự này, chúng ta không thể không chấp nhận rằng có một quy luật nào đó. Đó là quy luật khiến cho mọi vật hiện hữu. Đây chính là giáo pháp mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Chúng ta không hiện hữu một cách ngẫu nhiên, mà hiện hữu và sống nhờ pháp này. Ngay khi chúng ta hiểu được sự việc này, chúng ta ý thức được cái nền tảng vững chắc của chúng ta và khiến cho tâm mình thoải mái. Chẳng chút bốc đồng nào, nền tảng này dựa trên giáo pháp vững chãi vô song. Sự bảo đảm này là cội nguồn của một sự bình an vĩ đại của một cái thân không bị dao động vì bất cứ điều gì. Đây là giáo pháp truyền sức sống cho hết thảy chúng ta. Pháp không phải là cái gì lạnh lùng nhưng tràn đầy sức sống và sinh động.

Vô minh có nghĩa là ngu dốt, hay hiểu sai lầm, không sáng, mê muội, không đúng như thật, mờ ám. Ngoài ra, vô minh còn có nghĩa là hoặc, mê tối, mù quáng tối tăm. Vô minh còn có nghĩa là không hiểu được tứ diệu đế, không hiểu được thực chất và nguyên nhân khổ đau cuộc đời, không biết được diệt khổ, không biết được con đường diệt khổ. Từ vô minh sanh ra hành. Vô minh là sự ngu dốt lầm nhận những hiện tượng huyễn hóa trên đời này mà cho rằng chúng là có thật. Khi có vô minh thì có hành động, tức là có sự biểu hiện, hay hiện bày. Khi có chỗ hiển bày thì có thức. Hành có nghĩa là hành vi, hoạt động do vô minh phiền não nổi lên làm cho thân, khẩu, ý tạo tác các nghiệp lành dữ, tức là sẽ tự thất vào vòng luân hồi sanh tử, hay tiến dần đến giải thoát. Từ hành sanh ra thức. Thức nghĩa là sự phân biệt. Hành là pháp hữu vi. Khi có pháp hữu vi thì tâm phân biệt liền sanh khởi. Mà có tâm phân biệt là có chuyện rắc rối khởi sanh. Thần thức là phần tinh thần. Nếu chưa được giải thoát thì sau khi chết, thân xác tiêu tan, nhưng do thân khẩu ý tạo những nghiệp lành dữ, ý thức ấy sẽ đi theo tiến trình luân hồi mà đi vào bụng mẹ. Chỉ khi nào tam nghiệp đồng thanh tịnh thì người ấy được giải thoát. Từ ý thức ấy sanh ra một cái tên hay danh sắc. Sau khi sanh ra, nhờ vào ý thức mà chúng sanh ấy biết rằng nó có tên và thân thể, từ đó có ý thức về giác quan. Danh sắc chính là sự rắc rối trên đời này. Danh thì có rắc rối của danh, còn sắc lại có rắc rối của sắc. Trên cõi đời này, hễ có danh sắc là có rắc rối, mà hễ có rắc rối cũng do bởi tại danh sắc. Sáu căn là sáu cơ quan bao gồm ngũ quan và tâm, nơi tiếp xúc với đối tượng bên ngoài. Sáu căn sanh ra là vì muốn hiểu biết. Do đó mới gọi là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vì sao sanh



khởi lục nhập? Vì muốn hiểu biết mà sanh khởi lục nhập. Tuy nhiên, có mấy ai ngờ rằng càng hiểu biết thì người ta càng mê muội, mà càng mê muội thì càng không hiểu biết. Sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài, từ đó sanh ra cảm giác. Xúc nghĩa là xúc chạm, tiếp xúc. Khi không hiểu biết thì chúng ta cứ xúc chạm đủ phía giống như con ruồi cứ bay va chạm vào bức tường thành vậy. Vì sao chúng ta lại muốn xúc chạm? Vì chúng ta muốn hiểu biết. Những cảm giác vui, buồn, sướng khổ. Qua cảm giác đưa tới sự han muốn. Sau khi tiếp xúc thì chúng ta có cảm giác, đó là “Thọ”. Khi không chạm phải việc khó khăn thì cảm giác của chúng ta rất thoải mái. Một khi chạm phải việc khó khăn chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Khi không có người nào chê mình dở thì mình cảm thấy sung sướng, tới lúc bị chê mới thấy không vui. Đây chính là Cảm Thọ hay Cảm Giác. Ham muốn vui sướng kéo dài. Từ ham muốn đưa đến trói buộc. Khi có cảm thọ thì yêu thích và chấp trước khởi sanh. Tại sao chúng ta có cảm giác bất an? Vì chúng ta có ái. Có ái có yêu thì có ghét bỏ hay không thích. Đối với thuận cảnh thì sanh lòng yêu thích; với nghịch cảnh thì ghét bỏ. Tại sao mình vui? Vì sao mình không vui, vân vân, tất cả đều do ái ố mà ra. Ở nghĩa là không yêu thích hay ghét bỏ. Chính vì có ái ố mà sự việc ngày càng thêm rắc rối. Chấp thủ vào những thứ mà mình ham thích. Khi mình yêu thích thứ gì thì mình sanh tâm muốn nắm giữ nó, tức là thủ. Thủ là gì? Thủ là chấp trước, muốn chiếm hữu hay nắm giữ. Bởi vì có ái nên mới có lòng muốn chiếm đoạt. Khi đã chiếm hữu rồi, dục vọng liền được thỏa mãn. Vì sao mình lại muốn thỏa mãn dục vọng? Tại vì mình muốn sở hữu nó. Do đó mới nói “Hữu” tức là “Có”. Từ những tham dục mà chấp hữu, cố gắng làm chủ những gì mình muốn như tiền bạc, nhà cửa, danh vọng, vân vân. Qua chấp hữu mà “sanh” theo liền. Vì có cái hữu, nghĩa là “Có” hay “sự hiện hữu,” nên cứ muốn vật gì đó thuộc về mình. Khi đã thuộc về mình, thì liền có “Sanh”. Như vậy, thủ và hữu làm thành những nguyên nhân hiện tiền đưa đến “Sanh”. Mà qua sanh là dị diệt, khổ đau và chết chóc. Hễ có sanh ra là có già và có chết. Trong cuộc sống mới này, rồi con người sẽ phải đi đến lão và tử như mọi chúng sanh khác vậy thôi.

#### ***144. The Twelve Conditions of Cause-and-Effect***

All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various causes and conditions (twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantiality or self-identity. According to the Majjhima Nikaya Sutra, the Buddha taught: “Depending on the oil and wick does the light of the lamp burn; it is neither in the one, nor in the other, nor anything in itself; phenomena are, likewise, nothing in themselves. All things are unreal; they are deceptions; Nirvana is the only truth.” Dependent origination means that all phenomena are produced and annihilated by causation. This term indicates the following: a thing arises from or is produced through the agency of a condition or a secondary cause. A thing does not take form unless there is an appropriate condition. This truth applies to all existence and all phenomena in the universe. The Buddha intuitively perceived this so profoundly that even modern science cannot probe further. When we look carefully at things around us, we find that water, stone, and even human beings are produced each according to a certain pattern with its own individual character. Through what power or direction are the conditions generated that produce various things in perfect order from such an amorphous energy as “sunyata?” When we consider this regularity and order, we cannot help admitting that some rule exists. It is the rule that causes all things exist. This indeed is the Law taught

by the Buddha. We do not exist accidentally, but exist and live by means of this Law. As soon as we realize this fact, we become aware of our firm foundation and set our minds at ease. Far from being capricious, this foundation rests on the Law, with which nothing can compare firmness. This assurance is the source of the great peace of mind that is not agitated by anything. It is the Law that imparts life of all of us. The Law is not something cold but is full of vigor and vivid with life.

Avidya means ignorance, stupidity, or unenlightenment. Avidya also means misunderstanding, being dull-witted ignorant, not conforming to the truth, not bright, dubious, blind, dark. Avidya also means being dull-witted ignorant not knowing the four noble truths, not knowing sufferings, the causes of sufferings, the mental state after severing sufferings, and the way to sever sufferings. Through ignorance are conditioned volitional actions. Ignorance which mistakes the illusory phenomena of this world for realities. With ignorance, there is activity, and then there is manifestation. With manifestation, there is consciousness. Acting from ignorance would result in bad or favorable karma which is conducive to reincarnation or liberation. Through volitional actions is conditioned consciousness. Consciousness refers to discrimination. Activity refers to conditioned dharmas. When conditioned dharmas arise, thoughts of discrimination arise. With thoughts of discrimination, lots of troubles also arise. Vijnana means consciousness. If not liberated yet, after death, the body decays, but the subject's knowledge commonly called soul follows its reincarnation course in accordance with the three karmas of body, speech and mind. Only when his knowledge gains the status of purification, then he would be liberated from reincarnation. Through consciousness are conditioned name and form. After birth, thanks to his consciousness, the subject recognizes that he now has a name and a form (body). Through name and form are conditioned the six senses-organs. Name and form are the trouble in life. Name brings the trouble of name, and form brings the trouble of form. In this life, name and form are the trouble, and the trouble is name and form. The six sense organs (eye—form, ear—sound, nose—scent, tongue—taste, body—Texture, mind—mental object)—He is now has five senses and mind to get in touch with respective counterparts. Through the six senses-organs is conditioned contact. The six sense organs come about because we wish to understand things; that is why the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind arise. Why do the six sense organs come into being? Because of the desire to understand. However, who would have known that the more we try to understand, the more muddled we get. The more muddled we become, the less we understand. Contact develops after the six senses-organs are made. Through contact is conditioned feeling. Contact refers to touching or encountering. When we do not understand, we go seeking everywhere just like a fly that keeps bumping into the wall. Why do we seek encounters? Because of our desire to understand. Contact provokes all kinds of feelings, feelings of joy, sadness, pleasure or pain. Through feeling is conditioned craving. After we touch something, there is feeling. Before we run into difficulties, we feel very comfortable. Once we encounter difficulties, we feel very uncomfortable. When no one criticizes us, we feel very happy. But if anyone says something bad about us, we get upset. That is feeling. From the feeling of joy and pleasure, the subject tends to prolong it as much as possible. Through craving conditioned clinging. When we have feelings, love and attachment arise. Why do people feel insecure? It is because of love. Once there is love, there is also hatred, or detestation. We like and cling to favorable situations, but

detest adverse states. Why do we feel happy? And why do we feel unhappy? It is because we have feelings of love and hate. hate refers to dislike and loathing. Because of these, our troubles increase day after day. He becomes attached to what he likes or desires. Through clinging is conditioned the process of becoming. When we see something we like, we want to grasp it. What is grasping? It is the action motivated by the wish to obtain something. Because you are fond of something, you wish to obtain it. Once we obtain something, we have satisfied our desire. Why do we want to fulfill our desire? It is because we want to possess things. With that wish for possession, “becoming” occurs. Driven by his desires, the subject tries to take in possession of what he wants such as money, houses, fame, honor, etc. Through the process of becoming is conditioned birth. Because of becoming, we want to possess things. Once we want to possess things, there is birth into the next life. Thus, craving, clinging and becoming make up the present causes which will accompany the subject in his birth. Through birth are conditioned decay, sorrow and death. In his new life, he will become old and die as every being does.

### ***145. Thất Bồ Đề Phần***

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

Hành giả không thể nào nhìn trời nhìn đất mà đạt được giác ngộ. Hành giả cũng không thể nào chỉ đọc sách hay nghiên cứu kinh điển mà đắc đạo, cũng không phải do suy tư hay mong ước mà thành Phật. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Đây là những điều kiện cần thiết để đưa đến giác ngộ. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Chữ “Bojjhanga” xuất phát từ hai chữ “Bodhi” và “anga.” Chữ “Bodhi” có nghĩa là giác ngộ hay người giác ngộ, và chữ “anga” có nghĩa là nguyên nhân đưa đến sự giác ngộ. Một nghĩa khác của chữ “Bojjhanga” căn cứ trên một trong hai nghĩa gốc của từ Pali trên. Như vậy nghĩa khác của “Bojjhanga” là sự hiểu biết hay thấy được bốn chân lý và Bát Chánh Đạo. Thỉnh thoảng, bảy yếu tố giác ngộ còn được gọi là

‘sambojjhanga’. Tiếp đầu ngữ ‘sam’ có nghĩa là tròn đầy hay hoàn hảo; tuy nhiên, tiếp đầu ngữ này không làm khác nghĩa của bảy yếu tố giác ngộ. Tất cả hành giả đều hiểu Tứ Diệu Đế ở một mức độ nào đó, nhưng theo Phật giáo, hiểu biết chân chính về bốn chân lý ấy đòi hỏi một thời điểm chuyển biến đặc biệt của tâm thức, gọi là đạo tâm. Đó là một trong những tuệ cao nhất mà hành giả đạt được trong tu tập tập thiền quán vì nó bao gồm luôn cả kinh nghiệm về Niết Bàn. Một khi hành giả đã chứng nghiệm được điều này, tức là người ấy đã hiểu biết sâu xa về Tứ Diệu Đế, và như thế có nghĩa là hành giả đã có được các “Bồ Đề phần” bên trong mình. Một người như vậy được gọi là một bậc cao thượng. Như vậy “Bồ Đề Phần” hay những yếu tố của sự giác ngộ cũng là những phẩm chất của một bậc cao quý. Bảy yếu tố giác ngộ gồm: Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi (hỷ lạc), Khinh An Giác Chi, Niệm Giác Chi, Định Giác Chi, và Xả Giác Chi. Người tu thiền theo Phật giáo có thể tìm thấy trong tất cả những yếu tố này trong tiến trình tu tập thiền định của mình. Người tu tập Thiền định nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Nếu Thiền Tứ Niệm Xứ được thực hành với nỗ lực, tinh tấn và chuyên cần thì bảy yếu tố giác ngộ sẽ tự động phát triển trọn vẹn.” Như vậy, chính Đức Phật đã nhấn mạnh rất rõ ràng về sự liên hệ giữa Thiền và Thất Bồ Đề Phần. Tuy nhiên, hành giả không nhờ nhìn trời nhìn đất mà được giác ngộ. Hành giả cũng không nhờ đọc sách hay học kinh điển mà được giác ngộ, cũng không phải nhờ suy nghĩ, không phải do mong ước mà sự giác ngộ sẽ bừng sáng trong tâm của hành giả. Có những điều kiện cần thiết để đưa hành giả đến giác ngộ. Làm thế nào để phát triển những yếu tố này? Muốn phát triển những yếu tố này phải tu tập giới, định, tuệ.

*Thứ nhất là Trạch Pháp Giác Chi.* Trạch pháp hay nhiệt thành khảo sát giáo pháp hay hiện tượng. Trạch pháp là kiến thức sâu sắc và có tính cách phân tách đến chi tiết để thấu đạt trọn vẹn thực chất của tất cả các pháp hữu vi, vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, người hay chư Thiên. Đó là thấy đúng thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó. Chỉ có xuyên qua thiền định chúng ta mới có khả năng thấy được tất cả các pháp hữu vi một cách rõ ràng và cùng tột những nguyên tố căn bản. Nhờ nhiệt thành thiền định và khảo sát như vậy mà ta có thể nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi đều trải qua những giai đoạn sanh, trụ, dị, diệt một cách nhanh chóng, đến độ khó có thể thấy được; toàn thể vũ trụ đều liên tục biến đổi, không hề tồn tại giống hệt trong hai khoảng khắc kế tiếp nhau; mọi sự vật đều phải chịu sự chi phối của duyên, nhân, và quả; những gì vô thường, bất ổn định đều đưa đến quả khổ; không có cái gọi là “thực ngã,” hay một linh hồn trường tồn bất biến; thực tướng của ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.

*Thứ nhì là Tinh Tấn Giác Chi.* Tinh tấn là một tâm sở, mà cũng là chi thứ sáu của Bát Chánh Đạo, được gọi là “chánh tinh tấn.” Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục thiền định, liên tục hướng tâm vào đối tượng quan sát. Người tu thiền nên dũng cảm và tinh tấn trong khi tu tập thiền định. Đức Phật không tự xưng là một đấng cứu thế có khả năng và sẵn sàng lãnh chịu tội lỗi của chúng sanh. Ngài chỉ là người vạch ra con đường, chứ Ngài không đi thế dùm ai được. Chính vì thế mà Ngài khuyên rằng mỗi người phải thành thật, nhiệt tâm, và nhất quyết thành đạt mục tiêu mà mình muốn đến. Ngài cũng đã khuyên tứ chúng rằng: “Hãy tự lấy con làm hải đảo cho con, hãy lấy chính con làm nơi nương tựa cho con.” Như thế ấy, Đức Bốn Sư kêu gọi tứ chúng không nên ỷ lại vào ai khác ngoài mình. Bất luận ở vào trường hợp nào, người tu theo Phật không nên đánh mất niềm hy vọng và tinh tấn. Hãy nhìn tấm gương rạng ngời của Phật, Ngài không bao giờ thối chí, Ngài luôn dũng mãnh và tinh tấn, ngay từ thời Ngài còn là vị Bồ Tát. Người tu tập thiền định phải kiên nhẫn chấp nhận những khó

khăn và thử thách trong lúc hành thiền, phải bỏ hết mọi lạc thú hay sở thích hàng ngày, phải cố gắng dụng công tu tập thiền định một cách liên tục. Một trong những điều khó khăn nhất cho hành giả tu thiền là cái tâm dong ruổi, không bao giờ chịu ở yên trên đề mục mà cả ngày chỉ muốn đi lang bạt khắp mọi nơi. Còn nơi thân, mỗi khi chúng ta ngồi trên chân hành thiền, chúng ta đều cảm thấy toàn thân căng thẳng, hay khó chịu vì những cơn đau hoành hành. Có lúc chúng ta nhứt tâm cố gắng ngồi trên cố gắng cho được một tiếng đồng hồ, nhưng chỉ sau mười phút là chân tê, cổ cứng, vân vân và vân vân. Người tu thiền cần phải có sự quyết tâm tinh tấn để sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn thử thách. Một khi chúng ta phát triển tinh tấn trong thiền định, tâm của chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng những cơn đau nhức, khó chịu và mệt mỏi một cách kiên nhẫn và can đảm. Tinh tấn có khả năng làm cho tâm tỉnh táo và mạnh mẽ cho dầu trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Người tu tập thiền định phải luôn tinh tấn tu tập bốn thứ sau đây: điều lành chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh; điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng thêm lớn; điều ác chưa sanh, phải tinh cần cho chúng đừng sanh; điều ác đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Đức Phật đã dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 280: “Người sống tiêu cực, uể oải, đã đuối, không tinh tấn chuyên cần, dầu còn trẻ tuổi và khỏe mạnh vẫn lười biếng, suy nhược và thiếu quyết tâm, con người lười biếng ấy không bao giờ tìm ra được con đường dẫn đến trí tuệ và giác ngộ, giải thoát.”

*Thứ ba là Hỷ Giác Chi (hỷ lạc).* Hỷ Lạc Giác Chi có nghĩa là vui thích, nhưng một đặc tánh đặc biệt của Hỷ Lạc Giác Chi là nó có thể khiến các tâm sở khác có cảm giác nhẹ nhàng, vui thích và thỏa mãn. Hỷ giác chi là một tâm sở, và là một đức tánh có ảnh hưởng sâu rộng đến thân và tâm. Người thiếu đức “hỷ lạc” không thể tiến bước trên đường giác ngộ, vì trong người ấy lúc nào cũng mang máng một trạng thái lãnh đạm lạnh lùng trước thiện pháp, một thái độ bất mãn với thiền tập, một sự biểu lộ bất toại nguyện. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Hỷ Giác Chi chỉ phát sanh khi tâm của chúng ta tương đối rỗng sạch các phiền não. Để rũ bỏ phiền não, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tinh tấn chánh niệm trong từng phút giây để định tâm được phát sinh và phiền não bị tận diệt. Như vậy, chúng ta phải luôn hướng tâm vào việc phát triển Hỷ Giác Chi qua chánh niệm liên tục, dù lúc chúng ta đang đi, đứng, nằm, ngồi hay đang làm các công việc khác. Muốn tu tập đức “hỷ lạc,” hay tâm phỉ, hành giả cần luôn nhớ rằng hạnh phúc không tìm được từ vật chất bên ngoài, mặc dù chuyện lớn chuyện nhỏ bên ngoài luôn có ảnh hưởng đến tâm mình. Hạnh phúc chỉ có được nơi những người biết tri túc. Hành giả tu theo Phật nên luôn nhớ rằng có sự khác biệt lớn lao giữa thỏa thích và hạnh phúc. Cảm giác thích thú là cái gì tạm bợ nhất thời, chỉ thoáng qua rồi mất. Thỏa thích có thể là một dấu hiệu báo trước khổ đau phiền não, vì những gì mà ta ôm ấp tăng tiu trong khoảnh khắc này, có thể là nguồn đau khổ trong khoảnh khắc kế tiếp. Khi thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, hay nhận thức một ý nghĩ, chúng ta thường bị các đối tượng của giác quan và trần cảnh kích thích, cũng như cảm thấy ít nhiều thỏa thích. Tuy nhiên, chúng chỉ là những hiện tượng phù du tạm bợ, vừa phát sanh đã hoại diệt. Hạnh phúc thật sự không đến với chúng ta bằng cách bám víu hay nắm chắc lấy những vật vô tri hay hữu tri, mà chỉ đạt được bằng hạnh buông bỏ. Đức Phật đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con ngoan, uy quyền tột đỉnh, để cuối cùng Ngài đạt được giác ngộ và giải thoát, chúng ta há có con đường nào khác?

*Thứ tư là Khinh An Giác Chi.* Khinh an có nghĩa là an hay vắng lặng an tĩnh. Có nhiều người tâm luôn ở trạng thái dao động, luôn chạy lung tung hết nơi này đến nơi khác không ngừng nghỉ. Khi tâm bị tán loạn thì chúng ta không thể nào kiểm soát được hành động của

chính mình. Ngược lại, chúng ta bắt đầu hành động theo sự ngông cuồng và tưởng tượng, chẳng ý thức được sự tốt xấu của việc mình đang làm. Có hai loại khinh an: thân an có nghĩa sự an tịnh của toàn thể các tâm sở, chớ không riêng phần thân thể vật chất. Nói cách khác, đây là trạng thái an tĩnh vắng lặng của sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, và hành uẩn; tâm an, hay trạng thái an tĩnh vắng lặng của thức uẩn. Người đã trau dồi tâm khinh an vắng lặng sẽ không còn phiền lụy, bối rối hay cảm kích khi phải đương đầu với tám pháp thăng trầm của thế gian, vì người ấy nhận thức được trạng thái phát sanh và hoại diệt, cũng như tánh cách mong manh nhất thời của vạn hữu. Tâm khinh an vắng lặng là việc rất khó thực hiện vì tâm luôn có khuynh hướng không bao giờ ở yên một chỗ. Rất khó cột và kéo tâm trở lại. Kinh Pháp Cú, từ câu 33 đến 36, Đức Phật đã dạy: “Tâm ở trong trạng thái giống như con cá mới bị bắt ra khỏi nước và bị vớt lên đất khô. Nó luôn phóng nhảy bất định.” Sự bình tĩnh và trầm lặng không phải là một thái độ hèn yếu. Chỉ có những con người có văn hóa mới làm được chuyện này. Bình tĩnh trầm lặng trước thuận cảnh không phải là điều khó, điều khó ở đây là người Phật tử phải luôn giữ tâm an tĩnh vắng lặng trước mọi nghịch cảnh. Làm được như vậy mới mong thành đạt được giác ngộ và giải thoát.

*Thứ năm là Niệm Giác Chi.* Niệm Giác chi hay trạng thái chánh niệm tỉnh thức qua quán chiếu. Đây là phương tiện hữu hiệu nhất để làm chủ lấy mình. Ngoài ra, Niệm Giác Chi còn có nghĩa là ‘sức mạnh của sự quán sát’, và chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn nằm trong tầm quán sát của mình, không quên nó, mà cũng không cho nó biến khỏi tầm quán sát của mình. Một khi chánh niệm có mặt thì đối tượng sẽ được ghi nhận không bị quên lãng. Niệm giác chi bao gồm thân niệm xứ hay quán thân bất tịnh. Thọ niệm xứ hay quán thọ thị khổ; tâm niệm xứ hay quán tâm vô thường; pháp niệm xứ hay quán pháp vô ngã. Con người không thể có chánh niệm nếu không kiểm soát những tác động của thân, khẩu và ý của mình. Nói cách khác, nếu không tinh chuyên hành trì giới luật thì không bao giờ có thể nói đến tỉnh thức được. Trong Kinh Trường A Hàm, lời di huấn tối hậu của Đức Phật trước khi Ngài nhập Niết Bàn là: “Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát. Ngài Xá Lợi Phất trước khi nhập diệt cũng đã khuyên nhủ tứ chúng: “Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát.” Trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật đã dạy: “Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một pháp nào mà có nhiều năng lực như sự chuyên cần chú niệm, để làm phát sinh những tư tưởng thiện chưa phát sanh, và làm tan biến những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Với người hằng có chánh niệm, những tư tưởng thiện, nếu chưa sanh sẽ phát sanh, và những tư tưởng bất thiện, nếu đã phát sanh sẽ tan biến.”

*Thứ sáu là Định Giác Chi.* Định Giác Chi là khả năng giữ tâm tập trung không tán loạn. Định chính là tâm sở nằm trên đối tượng quán sát. Định cũng ghìm tâm vào đối tượng, xuyên thấu và nằm trong đối tượng đó. Bản chất của định là không tách rời, không tán loạn, không phân tán. Tâm định là tâm dán chặt vào đối tượng, chìm trong đối tượng và duy trì sự tĩnh lặng ngay trong đối tượng. Khi tu tập thiền quán, hành giả dán chặt tâm mình vào đối tượng hay quán sát trực tiếp các hiện tượng để thấy rõ bản chất thật của chúng mà không dựa vào sự suy nghĩ hay phân tích nào cả. Mặc dầu thời điểm định chỉ là tạm thời, nhưng định có thể khởi sinh từ thời điểm này qua thời điểm khác không gián đoạn nếu chúng ta chịu khó tu tập liên tục. Bên cạnh đó, định còn có khả năng gom tụ các tâm sở khác lại với nhau, không cho chúng phân tán hay tách rời nhau. Nhờ vậy mà tâm an trụ vững chãi trong đối tượng. Tâm an trụ và tập trung vào đề mục hành thiền. Một khi tâm yên tĩnh và tĩnh lặng thì trí tuệ phát sinh và từ đó chúng ta có thể nhìn thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Do đó, định giác chi

là nguyên nhân gần nhất của sự phát sanh ra trí tuệ. Tâm an trụ có khả năng chế ngự được năm pháp triển cái (tham dục, Sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, và nghi hoặc triển cái), vì từng bước từng bước, trí tuệ sẽ ngang cang xuyên thấu vào chân lý. Chừng đó, hành giả sẽ trực nhận được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của vạn hữu, và từ đó không có triển cái nào còn có thể chế ngự được mình nữa. Người hành thiền hay người có nguyện vọng thành tựu giác ngộ, phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại, đặc biệt là năm pháp gây trở ngại mạnh mẽ trong việc định tâm, và chặn ngang con đường giải thoát. Định là trạng thái tâm ổn định vững chắc, có thể ví như ngọn đèn vững ngọn, không dao động, ở một nơi không có gió. Định có khả năng giữ các tâm sở trong trạng thái quân bình. Định giữ cho tâm ngay thẳng, không lay chuyển; tiêu trừ khát vọng chẳng những giúp tâm không vọng động, mà còn giúp mang lại sự thanh tịnh nơi tâm. Người quyết tâm trau dồi “định” phải nghiêm trì giới luật, vì chính giới đức đạo hạnh nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm an trụ vắng lặng.

*Thứ bảy là Xả Giác Chi.* Xả Giác Chi là hoàn toàn xả bỏ, nghĩa là tâm không còn bị quấy nhiễu bởi nội chướng hay ngoại trần. Thuật ngữ Bắc Phạn ‘Upekṣa’ có nghĩa là bình thản, trầm tĩnh, vô tư, không thành kiến, không lệch lạc, không thiên vị. Trong thiền định, tâm xả là tâm luôn giữ một thái độ không thành kiến và trầm tĩnh trước những khó khăn và thử thách. Tâm xả là cái tâm giữ được quân bình về năng lực, và có thể đạt được qua công phu tu tập hằng ngày. Theo Vi Diệu Pháp, “xả” có nghĩa là trung lập, không thiên vị bên nào. Đó là trạng thái tâm quân bình chứ không phải tâm lãnh đạm thờ ơ, hay thản nhiên đứng đưng. Đây là kết quả của tâm định an tĩnh vắng lặng. Theo Đức Phật, phương cách hay nhất khiến cho tâm xả nảy phát sanh là có sự chú tâm sáng suốt và chánh niệm liên tục. Một khi tâm xả được phát triển thì tâm xả trước sẽ tạo ra tâm xả kế tiếp và cứ như vậy mà tiếp diễn liên tục. Trong xã hội loạn động hôm nay, con người khó mà tránh khỏi những chao động khi phải va chạm thường xuyên với những thăng trầm của cuộc sống; tuy nhiên, người đã tu tập được “xả giác chi” này không còn nghe phiền lụy bức mình nữa. Giữa những phong ba bão táp của cuộc đời như lợi lộc, lỗ lỗ, danh thơm, tiếng xấu, tán tụng, chê trách, hạnh phúc và khổ đau, người có tâm xả không bao giờ bị lay động. Hành giả tu tập thiền định có khả năng xả bỏ để hiểu rằng trên đời này không có ai làm chủ được bất cứ thứ gì cả. Trong Kinh Pháp Cú, câu 83, Đức Phật đã từng dạy: “Người tốt buông xả tất cả. Bạc Thánh nhân không nghĩ đến ái dục. Dầu hạnh phúc hay đau khổ bậc thiện trí không bồng bột cũng không để tinh thần suy sụp.” Người đã tu tập và trau dồi được tâm xả, luôn bình thản và tránh được bốn con đường sai lạc: tham ái, sân hận, yếu hèn và si mê. Người tu tập và trau dồi được tâm xả luôn nhìn chúng sanh mọi loài một cách bình đẳng, không thiên vị.

### ***145. The Seven Bodhi Shares***

The Buddha always told His disciples: “All of the factors of enlightenment bring extraordinary benefits. Once fully developed, they have the power to bring samsaric suffering to an end.” This means that the perpetual, cyclical birth and death of beings who are composed of mental and physical phenomena can come to a complete stop. Besides, these factors of enlightenment also have the capacity to pulverize mara’s armies, the destructive inner forces which keep us bound on the wheel of suffering and rebirth. The Buddha and enlightened ones develop the factors of enlightenment and are thus able to transcend all three

realms of sensual pleasures, realm of subtle forms and formless realms. When fully developed, these factors of enlightenment bring practitioners to attain the peace and joy of Nirvana. In this they are comparable to strong and effective medicine. They confer the strength of mind necessary to withstand the ups and downs of life. Moreover, they often cause physical and mental illnesses. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment.

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



*First, Selection of the Proper Dharma.* Discrimination of true or false, or keen investigation of phenomena (dharma). It is the sharp analytical knowledge of understanding the true nature of all constituent things, animate or inanimate, human or divine. It is seeing things in their proper perspective. Only through meditation we can see all component things in their fundamental elements, right down to their ultimates. Through keen meditation and investigation, one understands that all compounded things pass through the inconceivably rapid moments of arising, reaching a peak and ceasing, just as a river in flood sweeps to climax and fades away; the whole universe is constantly changing, not remaining the same for two consecutive moments; all things in fact are subject to conditions, causes and effects; what is impermanent and not lasting producing painful or sorrow fruit; there doesn't exist a so-called permanent and everlasting soul or self; the true nature of the three characteristics, or laws of transiency, sorrow, and non-self.

*Second, Constant effort.* Energy, zeal or undeflected progress. It is a mental property and the sixth limb of the Noble Eightfold Path, there called right effort. Effort is the energy expended to direct the mind persistently, continuously in meditation, and toward the object of observation. Zen practitioners should have courageous efforts in meditation practices. The Buddha has not proclaimed himself a saviour willing and able to take upon himself the evil of all sentient beings. He is only a Path-Revealer. Each one of us must put forth the necessary effort and work out his own deliverance with heedfulness. He cannot walk for anyone on this path. Thus he advised that each Buddhist should be sincerely zealous, strong and firm in the purpose of reaching the final aim. He also advised: "Be islands unto yourselves, be your own refuge." Thus did the Master exhort his followers to acquire self-reliance. A follower of the Buddha should not under any circumstances relinquish hope and effort; for the Buddha was one who never gave up courage and effort even as a bodhisattva. Zen practitioners should be patient and accept difficulties and challenges during practicing meditation; should leave behind habits and hobbies of ordinary life; and should try their best to practice meditation continually. One of the most difficult things for Zen practitioners is the wandering mind, it never wants to stay on the object you want to observe, but rather wandering around and around all day long. In our body, any time we cross our legs to practice meditation, we are likely to experience some level of pain in our body. Sometimes, we decide to try to sit still for an hour with our legs crossed, but only after ten minutes, we feel numb in our feet and stiff in our neck, and so on, and so on. Zen practitioners need courageous effort to face difficulties and challenges. Once we develop our courageous effort, the mind gains strength to bear with pain in a patient and courageous way. Effort has the power to freshen the mind and keep it strong in any difficult circumstances. Zen practitioners should always have the effort and energy to cultivate the following four things: effort to initiate virtues not yet arisen; effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen; effort not to initiate sins not yet arisen; effort to eliminate sins already arisen. In The Dhammapada Sutta, sentence 280, the Buddha taught: "The idler who does not strive, who, though, young and strong, is full of sloth, who is weak in resolution and thought, that lazy and idle man will never find the way to wisdom, the way to elightenment and deliverance."

*Third, Cheerfulness or high spirits.* Rapture means joy, happiness, or delight; but a special characteristic of Rapture is that it can pervade associated mental states, making them delight and happy and bringing a sense of deep satisfaction. "Piti" is a mental property, and is

a quality which deeply influences both the body and mind. A man lacking in this quality cannot advance along the path to enlightenment. In him there will always arise sullen indifference to the Dharma, an aversion to the practice of meditation, and morbid manifestations. Zen practitioners should always remember that Rapture only develops when the mind is relatively clean of afflictions. In order for us to be clean of afflictions, we have no other choices but to be mindful from moment to moment so that concentration arises and the afflictions are eliminated. Therefore, we must be developing Rapture through mindfulness continuously, whether when we are walking, standing, lying down, sitting, or doing other tasks. To practice “piti” or joy, Buddhist cultivators should always remember that happiness is a matter of the mind and it should never be sought in external and material things, though they may be instrumental in any way. Only those who possess the quality of contentment can experience real happiness. Buddhist cultivators should always remember that there is a vast difference between pleasure and happiness. Pleasure, or pleasant feeling, is something very momentary and fleeting. Pleasant feeling may be an indicative sign of suffering, for what we hug in great glee this moment, may turn to be a source of suffering the next moment. Seeing a form, hearing a sound, perceiving an odour, tasting a flavour, feeling some tangible thing, cognizing an idea, we are usually moved, and from those sense objects and mental objects, we experience a certain degree of pleasure. However, they are all temporary; they are only a passing show of phenomena. Real happiness or rapture does not come through grasping or clinging to things, animate or inanimate, but from giving up. The Buddha left behind his glorious palace, beautiful wife, good son, as well as kingdom authority, and became a homeless monk. Eventually he attained enlightenment and deliverance, do we have any other choices if we wish to attain enlightenment and deliverance?

*Fourth, Peaceful mind.* Peaceful mind means ease, tranquility, riddance of all grossness or weight of body or mind so that they may be light, free and at ease. Many people’s minds are always in a state of agitation all the time. Their minds wandering here and there non-stop. When the mind is scattered, it is difficult for us to control our actions. On the contrary, we begin to act according to whims and fancies without considering properly whether an action is wholesome or not. There are two kinds of tranquility: the calm of the body means the calm of all mental properties rather than the only physical body. In other words, calm of the aggregates of form, feeling, perception, and the volitional activities or conformations; the calm of the mind, or the calm of the aggregate of consciousness. A man who cultivates calm of the mind does not get upset, confused or excited when confronted with the eight vicissitudes (8 winds or influences) of the world. He is able to understand the rise and fall (come into being and pass away), as well as the momentary fragility of all things. It is hard to tranquilize the mind. It trembles and it is unsteady, difficult to guard and hold back. In the Dhammapada, from santece 33 to 36, the Buddha taught: “The mind quivers like a fish just taken from its watery home and thrown on the dry ground. It wanders at will.” Calmness is not weakness. Only a person of culture is able to present the calm attitude at all times. It is not so difficult to be calm under favourable circumstances, but it is indeed difficult for a Buddhist to remain calm in the midst of unfavourable circumstances. Only the calm mind can help the aspirant to achieve enlightenment and deliverance.

*Fifth, Remembrance of the Dharma.* Mindfulness, relinquishment, or power of remembering the various states passed through in contemplation. It is the instrument most

efficacious in self-mastery. Besides, 'Sati' also means the power of observation, and the function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear out of our contemplation. Remembrance of the Dharma includes meditation and full realization on the impurity of the body, when mindfulness is present, the object of observation will be noted without forgetfulness; contemplation of feeling or understanding that feeling is suffering; contemplation of mind, and Contemplation of thought; and contemplation of the no-self of mental objects. A person cannot be heedful unless he is fully controlling all his actions, whether they are mental, verbal or physical at every moment of his walking life. In other words, he must zealously observe all commandments required of him. In the Digha Nikaya Sutra, the Buddha's final admonition to his disciples before entering the Nirvana: "Transient are all component things. Work out your deliverance with mindfulness." Venerable Saripura also advised everybody with his last words: "Strive on with mindfulness to obtain your deliverance." In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Monks, I know not of any other single thing of such power to cause the arising of good thoughts if not yet arisen, or to cause the waning of evil thoughts if already arisen, as heedfulness. In him who is heedful, good thoughts not yet arisen, do arise, and evil thoughts, if arisen, do wane."

*Sixth, Concentration ability.* Concentration has the ability to keep the mind in Stability, concentration; or power to keep the mind in a given realm undiverted. Concentration is a mental factor which lands on the object of observation. Concentration also pricks into, penetrates into, and stays in the object of observation. The nature of concentration is nondispersal, nondissipation, and nonscatteredness. A mind of concentration is a mind that sticks with the object of observation, sinks into it, and remains still and calm in it. During practicing of meditation, Zen practitioners should stick their mind to the object of observation or contemplate directly mental or physical phenomena without resorting to the thinking process at all. Although the moment of samadhi is momentary, such samadhi can arise from moment to moment without breaks in between if we try to practice continuously. Besides, concentration also has the ability to collect the mind together. It can keep all other mental factors in a group so that they do not scatter or disperse. Thus, the mind remains firmly embedded in the object. It is only the tranquilized mind that can easily concentrate on a subject of meditation. Once the mind is quiet and still, wisdom will arise and we can see things as they really are. Therefore, concentration is the most proximate cause for the unfolding of wisdom. The unified mind brings the five hindrances under subjugation (sensual desire, anger, stiffness and torpor, agitation and worry, and doubt hindrances), for step by step, wisdom will penetrate into more and more profound levels of truth. At that time, Zen practitioners will see clearly the natures of impermanence, suffering, and absence of self of all things, and therefore, no hindrance can dominate us anymore. Many are the impediments that confront a meditator, an aspirant for enlightenment, especially the five hindrances that hinder concentrative thoughts, and obstruct the way to deliverance. Concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to an unflickering flame of a lamp in a windless place. Concentration has the ability to maintain the mind and the mental properties in a state of balance. It is concentration that fixes the mind aright and causes it to be unmoved; dispels passions and not only helps the mind undisturbed, but also helps bring purity and placidity of mind. One who is intent to practice "concentration" should always

zealously observe Buddhist commandments, for it is virtue that nourishes mental life, and make it coherent and calm.

*Seventh, Non-attachment ability.* Equanimity means complete abandonment, detachment, or indifferent to all disturbances of the sub-conscious or ecstatic mind. The Sanskrit word ‘Upeksha’ means equanimity, calmness, unbiased, unprejudice, and so on. In Zen, a mind of complete abandonment is a mind that remains unbiased and calm when confronting difficulties and challenges. A mind of equanimity is a state of balancing of energy, and it can be achieved in daily cultivation. According to The Abhidharma, “equanimity” means neutrality. It is mental equipoise and not hedonic indifference. Equanimity is the result of a calm concentrative mind. According to the Buddha, the best way to bring about equanimity is wise attention and continuous mindfulness. Once a mind of equanimity is developed, one moment of equanimity causes a succeeding moment of equanimity to arise, and so on. In our nowadays violent society, amidst the welter of experience, gain and loss, good repute and ill-repute, praise and blame, happiness and suffering, a man with the mind of equanimity will never waver. Zen practitioners have the mind of equanimity which understands that there is no one to own anything. In Dharmapada, sentence 83, the Buddha taught: “Truly the good give up longing for everything. The good sages not with thoughts of craving. Touched by happiness or by pain, the wise show neither elation nor depression.” A man who has reached perfect neutrality through the cultivation of equanimity, always avoids the following four wrong paths: the path of greed, hate, cowardice, and delusion. A man who has reached perfect neutrality through cultivation of equanimity, always has his serene neutrality which enables him to see all beings impartially.

### ***146. Tứ Chánh Cần***

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. Thứ nhất là tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh. Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi. Thứ nhì là tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh. Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể được tăng trưởng, được quảng đại viên mãn. Thứ ba là tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh. Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho dừng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh. Thứ tư là tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh. Điều dữ đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp đã sanh được diệt trừ.

### ***146. Four Right Efforts***

Four right (great) efforts are right exertions of four kinds of restraint, or four essentials to be practiced vigilantly. First, endeavor to start performing good deeds Effort to initiate virtues not yet arisen, or bringing forth goodness not yet brought forth, or bringing good into

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

### *147. Tứ Như Ý Túc*

Tứ Như Ý Túc hay Tứ Thần Túc, hay bốn điều nên biết đủ mà Đức Phật đã dạy chúng đệ tử nhằm trang bị họ những thứ cần thiết để đi đến thành công viên mãn trên đường tu tập. Đức Phật gọi là ‘Tứ Như Ý Túc’ vì đó là những con đường dẫn chúng ta đi tới. Đây là bốn phẩm hạnh đặc thù trong cá tính của chúng ta, mà mỗi phẩm hạnh phản ảnh một sức mạnh đặc biệt. Hành giả tu thiền nên biết phẩm hạnh nào là ưu điểm của mình, từ đó mình có thể dựa trên sức mạnh sẵn có đó mà phát triển thêm những gì cần phải tu tập. Một trong những thách thức lớn nhất của hành giả tu Thiền là thực hiện được mục đích giải thoát, và làm sao mang những đức tính giải thoát ấy hòa quyện vào từng phút giây hiện tại của đời sống của chúng ta. Con đường của sự tỉnh thức của chúng ta phải liên tục trong từng giây từng phút hiện tại và ngay tại nơi này, ngay trong kiếp này!

*Thứ nhất là Dục Như Ý Thần Túc.* Mong muốn phát triển thân thông như ý. Nuôi dưỡng ý chí tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Một khi chúng ta có được phẩm hạnh này, chúng ta sẽ có cảm giác là không có bất cứ thứ gì có thể ngăn trở được ý chí tu hành của mình nữa. Hơn nữa, khi có được ‘Dục Như Ý Túc’, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy toại nguyện nếu chưa đạt được mục tiêu mà mình muốn. Đây là một hoài bão tu tập hay nhiệt tâm mãnh liệt đưa ta đến thành công. Ở đây, vị Tỳ Kheo tu tập dục thần túc, câu hữu với tinh tấn thực hiện Dục Thiền Định.

*Thứ nhì là Niệm Như Ý Thần Túc.* Mong muốn ghi nhớ phải thực hành chánh pháp, hay là tâm nguyện tu tập theo chánh pháp. Sự yêu thích chân lý này sẽ giữ cho tâm chúng ta lúc nào cũng hướng về tu tập. Niệm Như Ý Túc bao gồm một tâm thức thanh tịnh và sự nhiệt tâm vô tận. Niệm Như Ý Túc sẽ trở thành con đường dẫn đến tuệ giác khi nó tràn ngập tâm ta. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập tâm thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tâm Thiền Định.

Một khi có Niệm Như Ý Túc, lúc nào chúng ta cũng tưởng nhớ đến đạo pháp và thực hành theo, trên đời này không có thứ gì quan trọng hơn sự tu tập nữa.

*Thứ ba là Tinh Tấn Như Ý Thần Túc.* Đây là phẩm hạnh của nghị lực. Hành giả tu thiền có ‘Tinh Tấn Như Ý Túc’ chẳng những không sờn lòng trước những khó khăn mà còn cảm thấy hứng khởi vì những thách đố đó. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập cần thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tinh Tấn Thiền Định. Mà thật vậy, Đức Phật là một thí dụ điển hình cho phẩm hạnh này. Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục hướng tâm vào tu tập. Ngay cả phàm nhân, một khi chăm chỉ và chịu khó sẽ có khả năng làm được những việc kỳ diệu. Hành giả tu thiền sẽ dũng cảm tinh tấn dần bước vào những khó khăn trên bước đường tu tập với tinh thần vô úy. Đặc tính của tinh tấn là sự kiên trì chịu đựng khi đương đầu với khổ đau phiền não. Tinh tấn là khả năng để thấy kết quả không ngại gian nguy, không sợ khó khăn. Phật tử thuần cần phải luôn dũng cảm tinh tấn, sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn. Nếu chúng ta gia tăng tinh tấn, tâm chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng với mọi thử thách. Ngoài ra, tinh tấn còn có khả năng làm cho tâm luôn tươi mát và mạnh mẽ dầu phải đương đầu với bất cứ khó khăn nào. Có hai cách để gia tăng tinh tấn: Tự mình tinh tấn, hoặc nhờ thiện hữu tri thức khích lệ. Trước khi thành đạo, khi Ngài vẫn còn trên đường tu tập tìm chơn lý, Ngài đã cương quyết rằng: “Nếu mục tiêu có thể đạt được bằng sự cố gắng của con người, ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ hay thối chuyển cho đến ngày thành đạt. Cho dầu chỉ còn lại da bọc xương, cho dầu thịt máu có khô cạn, ta nhất định sẽ không thối lui sự tinh tấn của mình, cho đến ngày nào ta đạt được những gì có thể đạt được bằng khả năng, bằng sự cố gắng và kiên trì của con người”.

*Thứ tư là Tư Duy Như Ý Thần Túc.* Tư Duy Như Ý Túc là mong muốn nhiếp tâm vào một đề mục. Có một số người rất hứng thú với việc hiểu thấu những khía cạnh sâu xa và uyên thâm của giáo pháp. Học không mãn nguyện với những hiểu biết bề ngoài. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập quán thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tư Duy Thiền Định, vì loại tâm này quán chiếu được sự bao la của cõi ta bà, của vòng luân hồi sanh tử, của các cõi sanh linh, cũng như những liên lụy trong cuộc sống của chúng ta trong thế giới này. Hành giả tu tập tuệ tư duy để nhận biết rõ ràng về sự hoại diệt của các hiện tượng, từ đó chúng ta sẽ có trực giác về vô thường, khổ và vô ngã.

### ***147. Four Sufficiencies***

The Four Sufficiencies or Roads to Fulfillment that the Buddha taught His disciples to equip them with the necessities for them to be successful in their cultivation. The Buddha called them ‘Four Sufficiencies’ for they are different roads that lead us onward. They are four different qualities of character, each reflecting a different strength of our personality. Zen practitioners should recognize which of them is our own particular strength, then we can develop what need be cultivated. One of the greatest challenges of Zen practitioners is achieving the aim of emancipation, and bringing the liberating qualities of the mind to dissolve in each moment of our life in the present. The path of our mindfulness must be continuing from moment to moment and must be right here in this very life.

*First, Sufficiency of Desire.* Desire to develop magic, strong aspiration or will (intensive longing). We nourish a strong desire to practice meditation in our daily life. When we possess this quality, we will sense that nothing can finally impede us in our cultivation. Furthermore,

when we possess this quality, we feel that we will not be satisfied until we have realized our goal. This is a desire to cultivate, a powerful aspiration that leads us to success. Here a monk develops CONCENTRATION OF INTENTION accompanied by effort of the will power.

*Second, Sufficiency of concentration.* Endeavor to remember to practice correct dharmas (intense concentration or thoughts, intense concentration). Memory or intense holding on to the position reached, or the love for the truth that keeps our mind continually absorbed in the practice. Endeavor to remember to practice correct dharmas has great purity of consciousness and is extremely ardent. Endeavor to remember to practice correct dharmas becomes a path to understanding when it fills our minds. Here a monk develops concentration of consciousness accompanied by effort of the thought power. Once we possess ‘Endeavor to remember to practice correct dharmas’, we continually reflect on Dharma and practice it; nothing else seems equally important.

*Third, Sufficiency of energy.* Intensified effort, or effort to realize magic, vigor or exertion. This is the quality of energy. Zen practitioners who possess this quality do not only remain undaunted by the effort required, but also find inspiration in the challenge. Here a monk develops concentration of energy accompanied by strenuous efforts. In fact, the Buddha was a typical example for this quality. Viriya is the energy expended to direct the mind persistently, continuously toward cultivation. Even ordinary people who are hardworking and industrious have the capacity to be heroic in whatever they do. Zen practitioners who are endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties we may encounter in the path of cultivation. The special characteristics of “Viriya” is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Viriya is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one’s teeth. Zen practitioners need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If we raise our energy level, the mind will gain enough strength to bear with challenges. Besides, viriya has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. There are two ways that help increase our energy level: To increase viriya by ourselves, and to seek out the inspiration from spiritual friends. Before His awakening, when He was still seeking the truth, He made this determination: “If the end is attainable by human effort, I will not rest or relax until it is attained. Let only my skin and sinews and bones remain. let my flesh and blood dry up. I will not stop the course of my effort until I win that which may be won by human ability, human effort, and human exertion.”

*Fourth, Sufficiency of contemplation.* Meditation on one subject means an intense contemplation (meditation on one subject, intense contemplation or meditation, investigation, or the state of dhyana). Some people have a strong interest in understanding the deepest and most profound aspects of the dharmas. They are not satisfied to know just the surface of things. Here a monk develops concentration of investigation accompanied by effort of deep thinking, for this kind of mind contemplates the immensity of samsara, the circle of birth and death, the immensity of planes of existence, and the implications in our lives in this world. Practitioners cultivate the reflective knowledge into the rapid arising and passing away of phenomena, then we will have an intuitive insight of impermanence, suffering and no-self.

## 148. Ngũ Căn

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn. Đây năm yếu tố chính làm phát khởi lên những thiện căn. Ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo.

*Thứ nhất là Tín Căn.* Tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo và Tứ Diệu Đế. Tín căn còn có nghĩa là cái tâm tín thành. Niềm tin trong tôn giáo, không giống như việc học hỏi kiến thức, không thể khiến con người có khả năng cứu độ kẻ khác cũng như chính mình nếu người ấy chỉ hiểu tôn giáo về lý thuyết suông. Khi người ấy tin tự đáy lòng thì đức tin ấy sẽ tạo ra năng lực. Sự tín thành của một người không thể gọi là chân thật nếu người ấy chưa đạt được một trạng thái tâm thức như thế.

*Thứ nhì là Tấn Căn.* Tinh tấn tu tập thiện pháp. Tấn căn có nghĩa là cái tinh thần tinh tấn đơn thuần và liên tục. Chỉ riêng lòng tín thành thì không đủ. Đời sống tôn giáo của chúng ta không thể là chân thực nếu chúng ta chưa duy trì lòng tín thành một cách đơn thuần và không ngừng nghỉ nỗ lực để tinh thần tôn giáo của chúng ta không bị yếu đi hay bị mất năng lực.

*Thứ ba là Niệm Căn.* Nhớ tới chánh niệm. Niệm căn chỉ cái tâm luôn luôn hội tụ vào Đức Phật. Nói một cách thực tiễn, dĩ nhiên, chúng ta không thể hoàn toàn quên Đức Phật dù chỉ trong giây lát. Khi một học sinh chuyên chú học tập hay khi một người lớn miệt mài trong công việc, họ phải tập trung vào một đối tượng. Thực hành Phật pháp cũng như thế. Trong khi chuyên chú vào đối tượng riêng biệt, chúng ta suy nghĩ: “Ta được Đức Phật Thích Ca cho sống.” Khi chúng ta hoàn thành một công việc khó khăn và cảm thấy thanh thản, chúng ta cảm ơn Đức Phật, “Con thật quá may mắn, con được Đức Phật hộ trì.” Khi một ý nghĩ xấu lóe lên trong đầu hay khi bỗng dưng chúng ta cảm thấy nóng giận, chúng ta liền tự xét mình mà nghĩ: “Đây có phải là con đường đưa đến Phật quả chăng?” Cái tâm mọi lúc đều giữ lấy Đức Phật bên trong là “niệm căn.”

*Thứ tư là Định Căn.* Định tâm lại một chỗ hay chuyên chú tâm vào một chỗ. Định căn là một cái tâm xác định. Một khi ta có lòng tin tôn giáo, chúng ta không bao giờ bị xao động vì bất cứ điều gì, dù thế nào đi nữa. Ta kiên nhẫn chịu đựng mọi sự ngược đãi và dụ dỗ, và ta vẫn mãi tin vào chỉ một tôn giáo mà thôi. Ta phải duy trì mãi sự quả quyết vững chắc như thế mà không bao giờ nản chí. Nếu chúng ta không có một thái độ tâm thức như thế thì chúng ta không thể được gọi là những con người với niềm tin tôn giáo.

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



### ***148. The Five Faculties***

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani). These are the five roots that give rise to other wholesome dharmas. The five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way.

*First, Virtue of Belief* (Sradhendriya—skt) (Saddha—p). Faith or Sense of belief in the Triple Gem and the Four Noble Truths. Sradhendriya also means the mind of faith. Faith in a religion, unlike intellectual learning, does not enable a believer to have the power to save others as well as himself if he understands it only in theory. When he believe from the depths of his heart, his belief produces power. His faith cannot be said to be true until he attains such a mental state.

*Second, Virtue of Active Vigor* (Viriyendriya—skt). Energy (vigor) or Sense of endeavor or vigor to cultivate good deeds. The spirit endeavoring purely and incessantly. Faith alone is not enough. Our religious lives cannot be true unless we maintain our faith purely and constantly endeavor so that our religious spirit does not weaken or lose its power.

*Third, Virtue of Mindfulness* (Smrtindriya—skt). Memory or Mindfulness or Sense of memory or right memory. The mind that always focuses upon the Buddha. Practically speaking, of course, it is impossible for us to completely forget the Buddha for even a moment. When a student devotes himself to his studies or when an adult is entirely absorbed in his work, he must concentrate on one object. Doing so accords with the way to Buddhahood. While devoting ourselves to a particular object, we reflect, “I am caused to live by the Buddha.” When we complete a difficult task we feel relieved, we thank the Buddha, saying, “How lucky I am! I am protected by the Buddha.” When an evil thought flashes across our mind or we suddenly feel angry, we instantly examine ourselves, thinking, “Is this the way to Buddhahood?” The mind that thus keeps the Buddha in mind at all times is “sense of memory.”

*Fourth, Concentration* (Samadhindriya—skt). Sense of meditation or Visionary meditation, samadhi, or virtue of concentration. The sense of meditation implies a determined mind. Once we have faith in a religion, we are never agitated by anything, whatever may happen. We bear patiently all persecution and temptation, and we continue to believe only in one religion. We must constantly maintain such firm determination, never becoming discouraged. We cannot be said to be real people with a religious faith unless we have such a mental attitude.

*Fifth, Virtue of wisdom vor awareness* (Prajnendriya—skt). Sense of wisdom or thinking of the truth. The wisdom that people of religion must maintain. This is not a self-centered wisdom but the true wisdom that we obtain when we perfectly free ourselves from ego and illusion. So long as we have this wisdom, we will not take the wrong way. We can say the same thing of our belief in religion itself, not to mention in our daily lives. If we are attached to a selfish, small desire, we are apt to stray toward a mistaken religion. However, earnestly we may believe in it, endeavoring to practice its teaching, keeping it in mind, and devoting ourselves to it, we cannot be saved because of its basically wrong teaching, and we sink

farther and farther into the world of illusion. There are many instances around us of people following such a course. Although “sense of wisdom” is mentioned as the last of the five organs leading man to good conduct, it should be the first in the order in which we enter a religious life.

### ***149. Ngũ Lực***

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

### ***149. The Five Powers***

The five powers or faculties for any cultivator or the powers of five spiritual faculties which are developed through strengthening the five roots. Thus in Buddhism, power or ability is always used as the sense organs to discern the truth. In Mahayana Buddhism, it is the eighth “perfection” (paramita) of the tenfold list of perfections that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. It is developed on the eighth bodhisattva level (bhumi). Besides, there is also a tenfold list of qualities that in both Theravada Buddhism and Mahayana are said to be unique to fully awakened Buddhas (Samyak-Sambuddha): 1) power of knowledge of what is possible and what is impossible or the power to distinguish right from wrong (sthanasthana-jnana-bala); power of knowledge of retributions of actions or the power of knowing karmic retributions throughout the three periods of time (karma-vipaka-jnana-bala); 3) power of knowledge of the concentrations, eight stages of liberations, meditative absorptions, and attainments (dhyana-vimoksa-samadhi-samapatti-jnana-bala); 4) power of knowledge of the relative qualities of beings or the power of complete knowledge of the powers and faculties of all beings (indrya-parapara-jnana-bala); 5) power of knowledge of the various intentions of beings or the power of complete knowledge of the desires or moral direction of every being (nanadhimukti-jnana-bala); 6) power of knowledge of the various states of beings or the power of knowing the states of others (nanadhatu-jnana-bala); 7) power of knowledge of the ways in which beings go everywhere within cyclic existence and

nirvana (sarvatragamini-pratipajjnana-bala); 8) power of knowledge of former abodes (purva-nivasa-jnana-bala); 9) power of knowledge of death and rebirth (cyutyu-papada-jnana-bala); 10) power of knowledge that the defilements have been extinguished (asrava-jnana-bala). The five powers include the power of Faith or force of belief which precludes all false belief; power of Zeal or force of active vigor which leads to overcoming all obstacles; power of Memory, or mindfulness, or force of mindfulness which is achieved through meditation; power of Meditation (Dhyana) or force of concentration which leads to eliminate all passions and desires; and power of Wisdom (awareness) or force of wisdom which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates.

### ***150. Tứ Nhiếp Pháp***

Tứ Nhiếp Pháp hay bốn pháp để dẫn dắt chúng sanh trong Đạo Phật là triết lý sống theo những lời Phật dạy có thể được diễn tả như những điều hướng dẫn tốt đẹp của Đức Phật nhằm giúp chúng sanh tu sửa thân tâm để đạt đến cứu cánh an lạc hoàn toàn. Trong quá trình tu tập, những đức tánh như bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự (Tứ Nhiếp Pháp), rất ư cần thiết cho người Phật tử. Tứ nhiếp pháp là cửa ngõ vào hào quang của chư pháp, vì khi sống với tứ nhiếp pháp chúng ta biết chấp nhận tha nhân và sau khi giác ngộ bồ đề, chúng ta sẵn sàng chia sẻ với tha nhân những gì mình chứng ngộ (đây là bốn phép mà chư Phật và chư Bồ tát tùy dùng để thâm nhiếp lấy cái tâm của chúng sanh, làm cho họ thân ái với mình để mình có cơ hội dạy đạo lý cho họ). Tứ Nhiếp Pháp bao gồm: 1) Bố thí nhiếp hay cho những thứ mà người khác cần (chúng sanh nào thích của thì thí của, chúng sanh nào thích pháp thì thí pháp) hầu giúp họ có được yêu thương và hiểu thông chân lý. 2) Ái ngữ nhiếp, tức là tùy theo căn tánh của chúng sanh mà dùng lời lẽ tốt lành để dẫn dắt họ vào con đường đạo đức. Phật tử thuần thành nên luôn dùng lời ái ngữ, luôn nói đúng thời, nói lời chân thật, nhu nhuyễn và luôn nói với từ tâm. Theo Kinh Ví Dụ Cái Cửa trong Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Chư Tỳ Kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các người có thể dùng khi nói với các người khác.” Tiêu chuẩn của Ái ngữ: đúng thời hay phi thời, chân thật hay không chân thật, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm. Lợi Hành Nhiếp, tức là khởi thiện hành về thân khẩu ý để làm lợi cho người khác để họ nhiếp thụ chân lý. Bên cạnh việc khởi thiện hành về thân khẩu ý giúp người khác yêu thương và nhiếp thọ chân lý, lòng khoan dung, sự nhẫn nhục và sự cảm thông cũng được xem như là những hành động khác liên quan đến lợi hành. Đây là những đức tánh tốt quan trọng mà mình cần áp dụng khi gặp phải người có hành động sai lầm. Ngoài ra, những thiện pháp này còn có công năng giúp chúng ta vượt thoát khỏi những khổ đau phiền não cũng như những khó khăn trong cuộc sống. Đồng Sự Nhiếp có nghĩa là tùy sự ưa thích của chúng sanh mà cùng hợp tác làm việc với nhau để giúp dẫn dắt họ đi vào chân lý.

### ***150. Four Elements of Popularity***

Four elements of popularity in Buddhism is a philosophy of living in accordance with the Buddha's teachings can be described as good guidance taught by the Buddha that help sentient beings cultivate their bodies and minds to reach the final goal of complete peace and joy. In the process of cultivation, virtues such as giving, kind talk, Beneficial action, and

Sharing a common aim (or four elements of popularity) are very important for any Buddhists. Four ways of leading human beings to emancipation. Also called four means of integration, four integrative methods, four means of integration, four attractions, four Dharmas of attraction, or four all-embracing virtues. The four elements of sociability is a gate of Dharma illumination; for with them we accept all living beings and after we have attained the truth of bodhi, we bestow upon all living beings the Dharma. Four elements of popularity in Buddhism include: 1) Giving, charity, or generosity. Giving unsparingly what others need in order to lead them to love and receive the truth. 2) Kind speech, or pleasant words, or kindly talk, or affectionate speech, which help beings love and receive the truth. Sincere Buddhists should always speak with kind, true, and gentle speech; and always speak at the right time and connected with good purposes. According to the Kakacupama Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha taught: "Bhikkhus! There are five courses of speech that others may use when they address you." The standards of kind communication: their speech may be timely or untimely, true or untrue, gentle or harsh, connected with good or with harm, spoken with a mind of loving-kindness or with inner hate. Beneficial action, or conduct profitable to others, or useful deeds, which helps others love and receive the truth. In addition to the useful conduct which we use to help others love and receive the truth, tolerance, patience, and understanding are also considered as other conducts that are related to beneficial action. These are great qualities for us to practice during times when we encounter people who act out of ignorance. Besides, these qualities can also help us overcome sufferings and afflictions as well as difficulties of life. Sharing a common aim, or engaging in the same work, or cooperation, or comradeship and accommodation, or cooperation with and adaptation of oneself to others, to lead them into the truth.



### ***151. Bát Quan Trai Giới***

Ngoài ngũ giới, Phật tử tại gia cũng có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai vào ngày rằm hay vào những ngày lễ hội Phật giáo, mặc dầu họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu của bát quan trai giới cũng giống như năm giới tại gia, với một ngoại lệ là giới không tà dâm trở thành giới không dâm dục, vì những giới điều này chỉ được giữ trong thời gian một ngày mà thôi. Giới thứ sáu là tránh dùng nước hoa, đồ trang sức hay trang điểm, đồng thời cũng tránh việc ca hát, nhảy múa và chơi âm nhạc. Giới này giúp cho người tại gia tránh việc xao lãng trong tu tập. Không làm đẹp cho thân thể sẽ khuyến tấn chúng ta tu dưỡng cái đẹp của tình thương, lòng bi mẫn và trí tuệ bên trong tâm hồn. Nếu chúng ta ca hát và ngâm nga thì lúc ngồi thiền, những âm điệu ấy sẽ tiếp tục chạy nhảy trong tâm của chúng ta. Giới thứ bảy là không được ngồi trên giường hay trên bệ cao hay đặc tiền, vì làm như vậy sẽ khiến chúng ta cảm thấy kiêu hãnh, xem bản thân mình là cao trọng hơn thân người. Giới thứ tám là không ăn đoàn thực (những thức ăn cứng) sau giờ Ngọ và chỉ được ăn chay mà thôi. Khi truyền giới bát quan trai, một số thầy cho phép giới tử ăn một bữa Ngọ mà thôi, trong khi một số thầy khác lại cho phép ăn bữa sáng và bữa trưa. Một số thầy chỉ cho phép uống nước sau giờ Ngọ, số khác cho phép uống trà với sữa, hay nước ép trái cây. Mục đích của của giới thứ tám nhằm giúp làm giảm thiểu tâm vướng mắc vào thức ăn. Nó cũng giúp cho chúng ta tu tập thiền định tốt hơn vào buổi tối vì nếu chúng ta ăn no vào buổi tối chúng ta sẽ cảm thấy nặng nề và buồn ngủ. Giữ giới không những chỉ có lợi cho mình, mà còn khiến chúng ta ý thức hơn nữa những hành động, lời nói và tâm thái của chúng ta. Giới điều giúp chúng ta hiểu rõ bản thân mình hơn vì chúng ta sẽ trở nên ý thức về những hành vi đã trở thành thói quen của mình; giới điều cũng giúp chúng ta quyết định trước việc gì nên tránh, và tránh được hoàn cảnh bị cám dỗ làm một điều gì đó mà chúng ta phải hối tiếc về sau này. Bát Quan Trai Giới cho người Phật tử tại gia tu trì trong một ngày một đêm gồm tám giới như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu hay những chất cay độc, không son phấn, không ca hát múa nhảy hoặc nghe nhạc và không nằm giường cao, cuối cùng là không ăn sái giờ Ngọ, mà chỉ ăn trong khoảng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều.

### ***151. Eight Precepts***

Beside the lay five precepts, lay people may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many lay people like to take the eight precepts on new and full moon days or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. The sixth precept is to avoid wearing perfume, ornaments and cosmetics as well as to refrain from singing, dancing and playing music. This precept helps lay people avoid distractions to their practice. Not beautifying the body encourages lay people to cultivate their internal beauty of love, compassion and wisdom. If they sing and dance, then when they sit down to meditate, the tunes keep running through their minds. The seventh precept is not to sit or sleep on a high or expensive bed or throne, as this could make them feel proud and superior to others. The eighth precept is not to eat solid food after noon and to be vegetarian for the day. When some masters give the the eight precepts they say only lunch may be eaten, while

others allow both breakfast and lunch. Some masters permit only water to be taken in the evening, others allow tea with little milk, or fruit juice without pulp. The purpose of this precept is to reduce attachment to food. It also enables lay people to meditate better in the evenings, for if they eat a big supper, they often feel heavy and sleepy. Keeping precepts is not only better for ourselves, but it also help us increase awareness of our actions, words, and attitudes. It help us know ourselves better because we'll become aware of our habitual actions; it also enables us to decide beforehand what actions we want to avoid, and prevent a situation in which we're tempted to do something we know we'll regret later. Eight precepts are given to lay Buddhists to cultivate the way and must be observed and strictly followed for one day and night include eight rules as follows: not to kill (not killing living beings), not stealing (not to take things not given), not to commit sexual misconduct (not having sexual intercourse), not to lie (not to speak falsely, not telling lies), not to drink wine (not consuming intoxicants), not to indulge in cosmetics, or personal adornments (not wearing personal decoration, not to wear make-up, fragrance, and jewelry), not to dance, sing, play or listen to music and not to sleep on fine or raised (high) beds, but on a mat on the ground, and finally not to eat out of regulation (appropriate) hours (after noon); eat only from 11 AM to 1 PM.

### ***152. tụng Kinh***

Tụng kinh là tụng đọc và suy tưởng đến nghĩa lý của kinh, chứ không phải tụng để mà tụng. Một số kinh sách nói đến đức hạnh của đức Phật. Nếu chúng ta có đầy đủ đức tin thì việc tụng đọc hay suy tưởng đến nghĩa lý của kinh sẽ giúp đem lại cho mình nhiều hỷ lạc và hạnh phúc. Nếu chúng ta không chịu cố gắng thực hành những gì Phật dạy trong kinh, thì việc học thuộc lòng kinh cũng chỉ là vô bổ. Thay vì đọc những bộ kinh cao siêu khó thực nghiệm thì mình có thể đọc tụng những bộ kinh ngắn và thực tiễn hơn, như kinh Tứ Niệm Xứ, trong đó nói về những lợi ích mà mình có thể gặt hái được trong khi tu tập Pháp bảo. Ngoài ra, chúng ta có thể tụng đọc những kinh khác bao gồm những mẫu chuyện có ý nghĩa, những gương sáng của chư tăng, đoàn thể của những người đang đi trên con đường thánh thiện. Khi tụng đọc những kinh này sẽ giúp đưa chúng ta lần bước trên con đường thanh tịnh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Dù tụng nhiều kinh mà buông lung không chịu thực hành theo, thì chẳng hưởng được phần ích lợi của Sa-môn, khác nào kẻ chăn bò, chỉ lo đếm bò cho người khác (để lấy công, chứ sữa thịt của bò thì không hưởng được) (19). Tuy tụng ít kinh mà thường y giáo hành trì, hiểu biết chân chánh, diệt trừ tham sân si, tâm liền lành thanh tịnh, giải thoát và xả bỏ thế tục, thì dù ở cõi này hay cõi khác, người kia vẫn hưởng phần ích lợi của Sa-môn (20). Tụng đến ngàn câu vô nghĩa, chẳng bằng một câu có nghĩa lý, nghe xong tâm liền thanh tịnh (100). Tụng đến ngàn câu kệ vô nghĩa, chẳng bằng một câu kệ có nghĩa lý, nghe xong tâm liền thanh tịnh (101). Tụng đến trăm câu kệ vô nghĩa, chẳng bằng một pháp cú, nghe xong tâm liền thanh tịnh (102).”

### ***152. Recite Buddhist Sutras***

Reciting Buddhist sutras means reflecting the meanings in the sutras, not reciting for the sake of reciting. Some sutras describe the virtues of the Buddha. If we have strong faith, reciting and reflecting on one of these sutras can give us great joy and happiness. If we do not

try to practice what the Buddha taught in the sutras, it is no use to memorize the sutras. Instead of reading sutras that are profound and difficult to practice, we can recite shorter but more practical sutras, such as the Satipatthana Sutta which talks about the benefits we can enjoy through practicing the Dharma. Besides, we can read other sutras that contain inspiring stories of the Sangha, the community of noble ones. Reciting and reflecting on these sutras can fill us with inspiration, which helps lead us to the path of purification. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The heedless man even if he can recite many sacred sutras, but fails to act accordingly; he has no share in the fruits of the monastic life, but is like a cowherd who counts the cows of the master, but has none of his own (Dharmapada 19). Even if a man recites few sutras, but acts in accordance with the teaching, overcoming all lust, hatred and ignorance, with true knowledge and serene mind, clinging to nothing here and hereafter, he shares the fruits of a monastic life (Dharmapada 20). A recitation composed of a thousand words without sense, is no better than one single beneficial word upon hearing which one is immediately pacified (Dharmapada 100). One beneficial line by hearing it one is immediately pacified is better than a thousand verses with words without sense (Dharmapada (101). One single word of the Dharma by hearing it one is immediately pacified, is better than a hundred stanzas, comprising senseless words (Dharmapada 102).”

### ***153. Trì Chú***

Tổng Trì hay Đà La Ni hay chú ngữ bí giáo thọ trì, do ngài Kim Cang Thủ Bồ Tát/Vajrapani Bodhisattva thọ trì và truyền bá. Tuy nhiên, khi trì chú trước tiên phải chánh tâm thành ý. Nếu không chánh tâm thành ý thì dù có trì loại chú gì đi nữa cũng là tà vạy. Nói chung, Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng dù tu pháp môn nào đi nữa, lúc nào tâm cũng phải chánh và ý cũng phải thành, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng phải chuyên tâm không xao lãng, không cầu thả hay tắc trách. Mặc dù ma quỷ luôn muốn hãm hại chúng sanh, người tu chân chính thì không như vậy, chúng ta không bao giờ làm hại ai trong bất cứ tình huống nào. Ngược lại, chúng ta luôn muốn mang lại lợi lạc cho người khác. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trì chú là để phát triển lòng từ bi, để không nuôi dưỡng tư tưởng làm tổn hại người khác, chứ không phải để hàng phục ma quỷ hay để quyết đấu với một ai.

Đà La Ni, đặc biệt Chú Đà La Ni được nhấn mạnh bởi trường phái Chân Ngôn. Đà La Ni là tiếng Phạn “Dharani”, dịch là trì giữ, tổng trì hay bảo tồn huệ lực và trí lực, không để cho thiện pháp bị tán loạn, ngăn che không cho các ác pháp tăng trưởng. “Tổng” còn có nghĩa là bao nhiếp tất cả các pháp, “trì” nghĩa là giữ gìn vô lượng ý nghĩa. Tất cả các pháp đều được tổng nhiếp vào chú này, tất cả các pháp đều khởi nguyên từ chú này. Đà la ni cũng đồng nghĩa với “Mantra”. Đà la ni là một thuật ngữ Bắc Phạn, được giải thích với nghĩa ‘tổng trì’. Đà la ni có khi được gọi là ‘chú’, tổng trì chư pháp vô lượng nghĩa. Đà la ni là pháp chính của chư pháp. Chân ngôn là những kinh ngắn chứa đựng những công thức ma thuật gồm những âm tiết có nội dung tượng trưng (mantra). Mật chú là những phương ngữ bí mật được dùng trong Phật giáo Mật tông. Trong Lạt Ma Giáo, chú gồm những chữ Tây Tạng viết chung với Phạn ngữ. Tổng Trì Đà La Ni là niệm lực có thể tổng nhiếp và trì giữ hết thảy các pháp (thiện ác) mà không thể mất. Trì giữ, tổng trì hay bảo tồn huệ lực và trí lực, không để cho

thiện pháp bị tán loạn, ngăn che không cho các ác pháp tăng trưởng. Đà La Ni, đặc biệt Chú Đà La Ni được nhấn mạnh bởi trường phái Chân Ngôn. Trì chú là những phương thức nguyện cầu bí mật, thường bằng Phạn ngữ, tìm thấy sớm nhất ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ ba sau Tây Lịch; chúng là một phần của Đà La Ni Tạng của Du Già hay Mật Giáo.

“Tantra” theo Phạn ngữ có nghĩa là “sợi chỉ.” Chú cũng có nghĩa là văn bản, hay những bài thuyết giảng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng chỉ xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ bảy mà thôi. Trong Mật giáo, chú là những lời Phật nói riêng cho từng người và được các đệ tử ghi chép lại. Như vậy “Chú” là sự tập hợp có hệ thống hay khẳng khí ý hướng hay mật ngữ của Phật về sự phát triển tâm linh. Trong Mật giáo, chú là những lời Phật nói riêng cho từng người và được các đệ tử ghi chép lại. Như vậy “Chú” là sự tập hợp có hệ thống hay khẳng khí ý hướng hay mật ngữ của Phật về sự phát triển tâm linh. Thuật ngữ ‘Mantra’ hoặc ‘Vidya’ (Vijja-p) không có nghĩa là truyền thuyết bí mật, huyền ẩn của năng lực thần thông được kết tinh lại trong một thể thức thần chú. Nói đúng hơn, ‘mantra’ nghĩa là ‘Lý Tứ Đế’ là nền tảng trí tuệ của Đức Phật. Tương đương với ‘Chuyển Bánh Xe Pháp lần đầu tiên’ mà trong đó Tứ Đế như tiêu đề chính. Còn gọi là Mãn Đát La, Mạn Đát La hay Mạn Đặc La, dịch là chân ngôn, thần chú hay lời nói bí mật của chư Phật, mà nghĩa nguyên thủy của những lời nói ấy không ai biết, nhưng trên mức độ tâm linh nó siêu việt (vượt ra ngoài) sự hiểu biết thông thường của ngôn ngữ. Linh ngữ, thần chú hay chân ngôn, hay mạn trà la, một công thức huyền thuật mà người ta tin là có những lực kỳ bí, được dùng trong Phật Giáo Mật tông bên Tây Tạng, một chuỗi âm tiết mang năng lượng. Từ “Mantra” được rút ra từ gốc Phạn ngữ “man” có nghĩa là “suy nghĩ” hay “tưởng tượng.” “Mantras” được đặt ra như một lợi khí, dùng để tập trung tâm vào đó bằng sự lặp đi lặp lại. Trong một số trường phái Mật tông, người ta lặp đi lặp lại mantra như một hình thức thiền định (tập trung năng lượng vào một đối tượng để tạo nên sức mạnh tâm linh). Trong các trường phái Tịnh Độ, người ta dùng câu chú “Nam Mô A Di Đà Phật.” Chú cũng được dùng một cách rộng rãi trong các truyền thống Kim Cang Thừa. Thường thì họ cầu đảo sức mạnh của một vị Phật nào đó, và được dùng trong cả thiền tập và huyền thuật mà người ta tin có thể che chở hay mang lại những lợi lạc trần thế. Theo truyền thống Phật giáo, mật chú có bốn cái lợi cho hành giả: giúp hành giả tiêu trừ bệnh tật, tai ách, phát sanh thiện pháp cho hành giả trên bước đường tu tập, và giúp hành giả thể nhập chân lý dễ dàng hơn. Chú không nên được diễn dịch ra dưới bất cứ hình thức nào, vì ngoài chư Phật và các bậc hiền thánh ra, không ai khác có thể thật sự hiểu được chân nghĩa của mật chú cả. Theo Hòa Thượng Tuyên Hóa thì mật chú cũng giống như mật hiệu trong quân đội, nếu người ta đáp đúng mật hiệu thì không cần phải hỏi gì thêm nữa, mọi việc đều tốt. Nếu người ta đáp trật sẽ tức thì bị trừng trị, nên phải vô cùng cẩn trọng.

Theo Pháp sư Thích Thiên Tâm trong Kinh Phật Đảnh Tôn Thắng Đà La Ni, trong tất cả các thần chú về Phật Đảnh, môn Đà La Ni này rất là tối tôn tối thắng, hay trừ hết tất cả những khổ não trong sáu nẻo luân hồi của tất cả chúng sanh. Theo 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 sẽ không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, mà không được sanh về cõi Phật, tôi sẽ không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi nếu không được vô lượng tam muội biện tài, tôi sẽ 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.

Theo Phật giáo Tây Tạng, mật Chú Kalacakra, một trong những kinh văn Mật chú Ấn Độ quan trọng nhất của Phật giáo Tây Tạng. Kinh văn này gồm ba phần: nội, ngoại, và những phần khác. Phần đầu tiên bàn về ngoại giới. Phần thứ hai bàn về thế giới tâm-vật lý của chúng sanh, đặc biệt là những năng lượng vi tế của sự bí mật của sinh lý học gọi là “gió,” và “những giọt,” và qua những tuyến kinh năng lượng vi tế. Phần thứ ba quan tâm tới tu tập quán tưởng. Kalacakra có lẽ là một trong những mật chú mới nhất được đưa ra tại các vùng Nam Á, vài học giả tin rằng có lẽ loại mật chú này được biên soạn gần vùng Sogdiana vào khoảng thế kỷ thứ 10, và nó không được truyền sang Tây Tạng cho mãi đến năm 1027. Kinh văn nói rằng mật chú này được nói vào ngày thứ 15 của tháng thứ 3 sau khi Đức Phật Thích Ca giác ngộ. Trong lúc Ngài xuất hiện trên núi Linh Thứu, mặc y áo Tăng sĩ và thuyết giảng “Kinh bát Nhã Ba La Mật Đa” kinh văn dài 100.000 hàng, và đồng thời Ngài cũng hiện tại Dhyanakataka thuộc miền Nam Ấn Độ như là Phật Kalacakra, dưới hình thức đó Ngài dạy mật chú Kalacakra. Người ta nói Phật nói mật chú này theo lời thỉnh cầu của Sucandra, vua của xứ Sambhala, và dưới hiện thân của Đức Kim Cang Thân, người đã sưu tập mật chú dưới hình thức dài, người ta nói có 12 ngàn câu, nhưng hiện nay không còn tồn tại nữa. Thực tập chủ yếu gồm sáu phần: 1) sự rút lui cá nhân (gió); 2) niệm; 3) ngừng hoạt khí; 4) trì giữ; 5) tỉnh thức; 6) thiền định sâu. Những giai đoạn khởi đầu là những kỹ thuật để rút lui cá nhân vào con đường trung tâm. Trong sáu giai đoạn hay chi nhánh này người ta có thể thực chứng phước báo đó là đề mục tu tập Kalac trong Phật giáo Tây Tạng những mật chú thành hình những căn bản cho thuật chiêm tinh về ngày tháng và hệ thống y học của truyền thống. Hàng năm lễ quán đảnh được ban truyền bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma là một trong những biến cố rất phổ biến trong Phật giáo Tây Tạng ngày nay, vì nó được người ta tin tưởng một cách rộng rãi rằng sẽ nhận được lễ Kalacakra là chắc chắn được vãng sanh tại Sambhala.

Mật Chú Kim Cang thừa “Án” (Om). Từ Bắc Phạn thường thấy khi bắt đầu trong những bài chú. Từ này được lấy từ bên Ấn Độ giáo, và có nhiều nghĩa khác nhau. Một khái niệm thông thường trong Phật giáo Đại Thừa là nó tiêu biểu cho thật tánh hay không tánh. Từ này cũng được dùng để xác nhận sự uy nghi tôn kính. Thỉnh thoảng được dịch là “Vâng.” Đây là một biểu tượng rộng và cao nhất trong Kim Cang thừa. Om vừa tượng trưng cho hình thức và âm thanh. Đây không phải là một từ ma thuật, nó không được coi như một từ, mà như một biểu tượng tâm linh, một tượng trưng phổ biến khắp phương Đông. Tiếng “Om” được dùng để chỉ sự khẳng định một cách nghiêm trang và tôn kính, giống như tiếng “a men” bên Cơ Đốc Giáo. Trước kia là mật ngữ của Ấn Độ giáo, được thừa nhận bởi các nhà Phật giáo Mật tông, đặc biệt là trường phái trì mật chú, dùng “Om” như mật chú và đối tượng thiền định. Chữ “Om” thường dùng để hình thành âm đầu tiên trong các câu chú tổng hợp như trong câu “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” là công thức chú nguyện của Lạt Ma Giáo Tây Tạng. Người ta nói câu “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” còn là câu thần chú để cầu nguyện Đức Quán Thế Âm, mỗi chữ trong câu đều có thần lực cứu độ khỏi tam ác đạo.

Mật chú “Án ma ni bát di hồng”. Án ma ni bát di hồng, một nghi thức trì niệm của trường phái Lạt Ma. Mỗi chữ trong sáu chữ có uy lực cứu rỗi những chúng sanh trong các đường dữ. Đại Bi Chú, chú của ngài Quán Thế Âm Bồ Tát, vị Bồ Tát mà Đại Thừa cho là hiện thân của từ bi. Người ta thường thấy chú này được trì trong Phật giáo Tây Tạng, có lẽ ngài Quán Thế được rộng rãi quần chúng xem như gần gũi với Tây Tạng và lịch sử của nó. Vài dòng truyền

thừa nổi bật nhất của những vị lạt ma tái sanh, kể cả Đức Đạt Lai Lạt Ma và dòng Gyelma Karmapa cũng được tin là hiện thân của ngài Quán Thế Âm. Nghĩa của câu chú này vẫn còn trong vòng bàn cãi của các học giả đương thời. Vài vị đọc “Padme” nghĩa là “Hoa Sen” như là một Phạn ngữ chỉ định sở cách, trong trường hợp này thì phải dịch là “Om” hay “Bảo Châu” trong Hoa Sen. Những học giả khác lại cho rằng “Padme” là định sở cách Nữ, và như vậy phiên dịch câu chú này như là “Om-Bảo Châu—Lotus-Hoa Sen.” Tuy nhiên cả hai đều bị trở ngại, trong sự giải thích thứ nhất thì câu chú không thông về văn phạm, điều này ít thấy trong chú Phạn ngữ trong Phật giáo; và trong lời giải thích thứ nhì thì vấn đề là tại sao một vị Phật nam lại được dùng để chỉ sở cách của một người nữ. Đây là câu chú xưa nhất trong các trường phái Mật tông Tây Tạng. Sáu âm tiết trong câu chú này thể hiện thái độ đồng cảm căn bản, mà khi niệm lên nó thể hiện ước muốn giải thoát Niết bàn.

Phật tử chân thuần nên nhớ rằng tin tưởng vào “chú” của Phật giáo không phải là tin vào bùa chú của thường tình thế tục. Tại Việt Nam có nhiều địa phương vẫn còn tin tưởng vào bùa chú, giờ tốt giờ xấu, và đồng bóng, vân vân. Trong Kinh Phạm Võng, chúng ta có thể thấy rõ ràng những thứ này hoàn toàn phản lại với giáo lý nhà Phật. Chúng là ảnh hưởng còn sót lại của các nhóm bái vật, đa thần giáo, cũng như các tà giáo khác. Mật chú trong Phật giáo xét về bề mặt thì giống với mật chú của Ấn giáo ở mức độ đáng kể, nhưng trên thực tế lại có rất ít sự giống nhau giữa hai loại mật chú này, về cả phương diện chủ đề, chủ thuyết triết học, hay các nguyên tắc tôn giáo. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên bởi vì mục tiêu và đối tượng của những người Phật giáo khác xa với mục tiêu, đối tượng của người Ấn Độ giáo. Sự khác biệt chính là Mật tông của Phật giáo không phải là chủ nghĩa thờ thần Sakti. Khái niệm Sakti, khái niệm về quyền năng thiêng liêng, về khả năng tạo tác thuộc nữ tính của vị thần cao nhất, thần Siva, hoặc các hiện thân của thần này, không có vai trò gì trong Phật giáo, còn trong mật chú Ấn Độ giáo thì khái niệm về quyền năng Sakti là tiêu điểm của sự chú ý. Ý tưởng trung tâm của Phật giáo Mật tông là kiến thức hay tuệ giác. Đối với người Phật tử, Sakti là ảo ảnh, thứ quyền năng tạo nên ảo tưởng mà người ta thì chỉ có thể thoát ra nhờ trí tuệ mà thôi. Do đó mục tiêu của người Phật tử không phải là đạt được quyền năng, hay liên kết với quyền năng của vũ trụ để trở thành một công cụ của các quyền năng ấy hoặc để làm chủ các quyền năng ấy, mà trái lại, người Phật tử phải cố tách mình ra khỏi các quyền năng này, những quyền năng mà từ bao lâu nay đã giam hãm người ta trong luân hồi sanh tử. người Phật tử cố gắng nhận ra những quyền năng vốn đã khiến mình đắm chìm trong vòng sinh tử, để thoát ra khỏi sự chế ngự của chúng. Tuy nhiên, người Phật tử không tìm cách phủ nhận các quyền năng này hay hủy diệt chúng mà là biến đổi chúng trở thành sức mạnh giác ngộ, và sức mạnh này thay vì tạo thêm ra sự phân hóa, lại thổi theo chiều nghịch lại để tạo nên sự thống nhất toàn vẹn. Thái độ của người Ấn Độ giáo thì khác hẳn, nếu không nói là trái ngược lại. “Hợp nhất với Sakti để có đầy đủ quyền năng,” mật chú Kulacudamani đã dạy như thế. “Thế giới được tạo ra từ sự hợp nhất giữa thần Siva và thần Sakti.” Người Phật giáo thì trái lại, không chấp nhận sự tạo thành và hiển lộ của thế giới, mà lại muốn trở về với trạng thái “vô sinh, vô tướng” của sự trống không (sunyata), tình trạng từ đó mọi vật được sinh ra, hoặc tình trạng đã có trước hoặc là cao hơn mọi sự thành tạo (nếu có thể dùng ngôn ngữ của loài người để nói về cái không diễn tả được).

### ***153. Recite Mantras***

The short sutras that contain magical formulas, or mantras. However, when reciting mantras, we must first have a proper and sincere mind. If our mind is not proper, then no matter which mantra we learn, it will be deviant. Generally speaking, sincere Buddhists should always remember that no matter what kind of method of cultivation we are pursuing, not only should our mind be proper, it should also be sincere. It is to say that we must devote our full attention to the method and not being the least bit of casual, sloppy, or careless. Even though demons always want to harm people, genuine cultivators would never harm anyone under any circumstances. On the contrary, we should always want to benefit beings. Sincere Buddhists should always remember that we recite mantras to develop our compassionate mind and make sure that we do not have even the thought of harming others. We do not recite mantras to to subdue demons and ghosts or fight people.

Dharani, especially mantra or spell, is emphasized by the Shingon sect. Dharani is a Sanskrit word that means to maintain or preserve the power of wisdom or knowledge. Able to hold on of the good so that it cannot be lost, and likewise of the evil so that it cannot arise. "Dharani" also means "uniting and upholding", because it unites all dharmas and upholds limitless meanings. All dharmas originate from this source. Dharani is also a synonyme for "mantra". Dharani is a Sanskrit word, interpreted to mean 'unite and hold.' Dharani is sometimes called mantras, unite all dharmas and hold limitless meanings. They are the chief or the head of all dharmas. A verse of mystical syllables, abbreviation of a sutra to its essential elements (short sutra that contains magical formulas comprised of syllables of symbolic content or mantra). An invocation, usually longer than a Mantram which has magical powers in its recitations. Mantras are mystical or magical formulas employed in Tantric Buddhism (mantras of the esoteric vehicle, or Diamond vehicle). In Lamaism dharani consist of sets of Tibetan words connected with Sanskrit syllables. Entire control or absolute control over good and evil passions and influences. Maintain or preserve the power of wisdom or knowledge. Able to hold on of the good so that it cannot be lost, and likewise of the evil so that it cannot arise. Dharani: Dharani, especially mantra or spell, is emphasized by the Shingon sect. Mantras are magical formulas, or mystic forms of prayer, or spells of Tantric order, often in Sanskrit, found in China as early as the third century A.D.; they form a portion of the Dharanipitaka; made popular chiefly through the Yogacharya or esoteric school.

A Sanskrit term for "Tantra" means "thread." Tantra also means various kinds of texts, or discourse attributed to Sakyamuni Buddha, but only appeared some time around the seventh century in India. In Tantric school, tantra means secret texts spoken by the Buddha for a specific person and rewritten by his disciples. So "Tantra" means system or continuum of the Buddha's secret words on spiritual development. In Tantric school, tantra means secret texts spoken by the Buddha for a specific person and rewritten by his disciples. So "Tantra" means system or continuum of the Buddha's secret words on the spiritual development. The term 'Mantra' or 'Vidya' is not intended to mean 'a secret, mysterious lore of magical potency which can be compressed into a magical formula, a spell'. Rather, the term is intended to mean, 'the knowledge of the Four Holy Truths' which is fundamental insight of the Buddha. In parallel to 'The First Turning of the Wheel' the main subject of which is the Four Holy Truths. Mantra is a secret holy saying or secret teaching of Buddhas whose primary meaning

or meanings is not cognitive, but on a spiritual level that transcends ordinary linguistic understanding. Mantra is also used for an incantation, spells, magical formula, muttered sound, or secret words of Buddhas. A magical formula or invocation believed to have magical powers, used in tantric Buddhism in Tibet, a power-laden syllable or series of syllables that carry cosmic forces or energies. “Mantra” is derived from the Sanskrit root “man” which means “to think” or “to imagine.” “Mantras” are designed as tools for focusing the mind through repetition. In certain Tantric Buddhism, continuous repetition of mantras is practiced as a form of meditation (to concentrate energy on an object to create spiritual power). A mystical verse or magical formula, incantation, charm, spell. In Pure Land sects, Buddhists utilize the mantra “Namo Amitabha Buddha” (Namo Amida Butsu—jap). Mantras are also widely used in Vajrayana traditions. They usually invoke the power of a particular buddha, and are used both as a meditative aid and as magical spells that are believed to provide protection and worldly benefits. According to the Buddhist tradition, mantras have four benefits for cultivators: help curing an illness, eradicating offenses, producing good on the path of cultivation, and entering the truth. One should not translate mantra under any form for except the Buddhas and the sages, no one else can really understand the real meaning of the mantra. According to Most Venerable Hsuan-Hua, the saying of a mantra is like the secret password of the military. If the reply is correct, there is no further question, everything will be fine. If the reply is incorrect, one is punished. So we must be very careful.

According to Dharma Master Thich Thien Tam in the Unisha Vijaya Dharani Sutra, in all the greatest Dharani of the Buddha, this mantra is the best, unequalled, often eliminating suffering for all sentient beings in all the six realms of existence. According to 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.

According to Tibetan Buddhism, Kalacakra-tantra is one of the most important Indian tantric texts for Tibetan Buddhism. It consists of three parts: inner, outer, and other. The first part discusses the external world. The second part focuses on the psycho-physical world of sentient beings, particularly the mystical physiology of subtle energies called “winds” (prana—skt), and “drops” (bindu—skt), which to through subtle “energy channels” (nadi—skt). The third section is concerned with visualization practices. The Kalacakra was probably one of the latest Tantras produced in South Asia, some scholars believed that it was probably composed in or near Sogdiana in the tenth century, and it was not transmitted to Tibet until 1027. The text says that it was spoken on the fifteenth day of the third month after Sakyamuni

Buddha's awakening. At the time he appeared on the Vulture Peak dressed in monk's robes and preached the "Perfection of Wisdom Sutra" in 100,000 lines, and he simultaneously manifested at Dhyanakataka in South India as the Buddha Kalacakra, in which form he taught the Kalacakra tantra. The tantra is said to have been spoken at the request of Sucandra, king of Sambhala and an emanation of the Buddha Vajrapani, who compiled the tantra in its long form, said to be twelve thousand verses, but no longer extant. Its central practice is a six session yoga: 1) individual withdrawal (of winds); 2) concentration; 3) stopping vitality; 4) retention; 5) subsequent mindfulness; and 6) meditative absorption. The initial stages are techniques for withdrawing the winds into the central channel (avadhuti—skt). In the sixth branch one actualizes immutable bliss, which is the object of Kalacakra practice. In Tibet the tantra forms the basis of the traditional astrological calendar and the medical system. Yearly Kalacakra initiation ceremonies given by the Dalai Lama are among the most popular events of Tibetan Buddhism today, because it is widely believed that receiving the Kalacakra empowerment ensures rebirth in Sambhala.

Mantras of the Vajrayana "Om". Sanskrit syllable that is often found at the beginning of Buddhist Mantras. It was inherited from Hinduism, and there are various explanations of its meaning. One common notion found in Mahayana literature is that it symbolizes the fundamental nature of reality, i.e., emptiness (sunnyata). This word is also used to show solemn affirmation and respectful assent. Sometimes translated by "Yes." This is the most comprehensive and venerable symbol of spiritual knowledge in Vajrayana. Om is a symbol of form as well as sound. This is not a magic word. In fact this is not even considered to be a word at all. It is rather a manifestation of spiritual power, symbol that is to be found throughout the East. Om, aum; "a word of solemn affirmation and respectful assent, sometimes translated by yes, verily, so be it, and in this sense compared with Amen in Catholic." It is the mystic name for the Hindu triad, and has other significations. It was adopted by Buddhism, especially by the Tantric school, as a mystic spell, and as an object of meditation. It forms the first syllable of certain mystical combinations, e.g. Om mani padmi hum, which is a formula of the Tibetan Lamaistic branch, said to be a prayer to Padmapani; each of the six syllables having its own mystic power of salvation from the lower paths of transmigration, etc.; the formula is used in sorcery, auguries, etc..

Mantra "Om-Mani-Padme-Hum" or "Great compassion mantra". A formula of Lamaistic branch. Each of the six syllables having its own mystic power of salvation the lower paths of transmigration. The Mantra of Avalokitesvara, who in Mahayana is said to be the embodiment of compassion (karuna). It is the most commonly chanted mantra in Tibetan Buddhism, probably due to the fact that Avalokitesvara is widely viewed as being particularly closely associated with Tibet and its history. Several of the most prominent lineages of reincarnating lamas (sprul Sku-tib), including the Dalai Lamas and the R Gyal Ba Kar Ma Pas are believed to be physical manifestations of Avalokitesvara. The meaning. The meaning of the mantra has been debated by contemporary scholars. Some read "padme" (lotus) as a Sanskrit locative, in which case it would be translated as "om" Jewel in the Lotus "hum." Others interpret "padme" as a vocative feminine, and thus translate it as "Om Jewel-Lotus hum." Both readings are, however, problematic: in the first interpretation the mantra would be ungrammatical, which is not uncommon with Buddhist Sanskrit mantras; and the second interpretation faces the problem of why a male buddha would be referred to with a feminine

vocative. This is the most important and oldest mantra of Tibetan Tantric Buddhism. These six syllables are an expression of the basic attitude of compassion, and the recitation of them expresses the longing for liberation.

Devout Buddhists should always remember that to have faith in “mantras” in Buddhism does not have the same meaning as to have faith in worldly charms. In Vietnam, there still exist some local customs of worldly charms, incantations, observance of lucky hours, bad hours, lucky days, bad days, and devil dancing, and so on. In the Brshmajala Sutra, we can see clearly that these customs are totally contradictory with the Buddhist fundamental principles. They are the surviving bad customs of fetishism and pantheism, as well as other heretic religions. The Buddhist Tantras in outward appearance resemble the Hindu Tantras to a marked degree, but in reality there is very little similarity between them, either in subject matter or in philosophical doctrines, or in religious principles. This is not to be questioned at, since the aims and objects of Buddhists are widely different from those of the Hindus.” The main difference is that Buddhist Tantra is not Saktism. The concept of Sakti, of divine power, of the creative female aspect of the highest God (Siva) or his emanations does not play any role in Buddhism, while in the Hindu Tantras, the concept of power (sakti) forms the focus of interest. The central idea of Tantric Buddhism, however, is prajna (knowledge, wisdom). To the Buddhist, sakti is “maya,” the very power that creates illusion, from which only Prajna can liberate us. It is, therefore, not the aim of the Buddhist to acquire power, or to join himself to the power of the universe, either to become their instrument or to become their master, but, on the contrary, he tries to free himself from those powers, which for aeons kept him a prisoner of samsara. He strives to perceive those powers, which have kept him going in the rounds of life and death, in order to liberate himself from their dominion. However, he does not try to negate them or to destroy them, but to transform them in the fire of knowledge, so that they may become forces of enlightenment which, instead of creating further differentiation, flow in the opposite direction: towards union, towards wholeness, towards completeness. The attitude of the Hindu Tantras is quite different, if not contrary. “United with the Sakti, be full of power,” says the Kulacudamani Tantra. “From the union of Siva and Sakti the world is created.” The Buddhist, on the other hand, does not want the creation and unfoldment of the world, but the coming back to the “uncreated, unformed” state of sunyata. From which all creation proceeds, or which is prior to and beyond all creation (if one may put the inexpressible into human language).

### ***154. Từ Ý Pháp***

Trong Phật giáo, ngữ ngôn văn tự bao gồm giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Chính do con người không biết rõ cái bản tánh của các ngôn từ, nên người ta xem ngôn từ là đồng nhất với ý nghĩa.” Đức Phật nhấn mạnh vào sự đạt tự nội cái chân lý mà hết thấy các Đức Như Lai trong quá khứ, hiện tại và vị lai thể chứng, chứ không phải là ngữ ngôn văn tự. Cảnh giới của Như Lai tạng vốn là A Lại Da Thức thì thuộc về sự tu hành theo đuổi chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông. Muốn đạt thành đạo quả Bồ Đề, hành giả phải y cứ vào giáo pháp, y kinh liễu nghĩa, y nghĩa và y trí mà tu hành. Chính vì thế mà Đức Phật luôn nhắc nhở tứ

chúng nên nương theo bốn phép để hiểu thấu Phật Pháp và tu hành. Thứ nhất là y pháp bất y nhân, có nghĩa là nương vào pháp chứ không nương vào người (không y cứ vào con người mà y cứ vào giáo pháp). Thứ nhì là y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Y theo kinh liễu nghĩa, chẳng y theo kinh bất liễu nghĩa, nghĩa là không y cứ ý nghĩa để diễn giải, mà y cứ vào chân lý tuyệt đối để diễn giải. Nương vào kinh rõ nghĩa (viên giáo) chứ không nương vào kinh không rõ nghĩa (phần giáo). Thứ ba là y nghĩa bất y ngữ. Dựa theo nghĩa, chứ không dựa theo ngôn ngữ (không y cứ vào từ ngữ, mà y cứ vào ý nghĩa, vì ngôn ngữ chỉ là công cụ để chuyên chở ý nghĩa mà thôi, không nên câu chấp). Thứ tư là y trí bất y thức. Về chân lý tuyệt đối, Y Thánh Trí Bất Y Phàm Trí, nghĩa là không y cứ vào sự nhận hiểu của ý thức thông thường, mà y cứ vào sự hiểu biết của trí tuệ siêu việt. Nghĩa là nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào trí thức phàm phu (vì lúc nào tâm vọng tưởng cũng được khởi lên bởi lục trần).

#### ***154. Four Reliances***

In Buddhism, human languages include teaching, recitation, and stories, etc. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “It is owing to his not perfectly understanding the nature of words that he regards them as identical with the sense.” The Buddha emphasized the inner attainment of the truth, not the teaching realized by all the Tathagatas of the past, present, and future. The realm of the Tathagatagarbha which is the Alayavijnana belongs to the cultivation that follows the course of truth and not to those philosophers who cling to the letter, learning, and mere discourse. In order to attain the Bodhi fruit, cultivators should rely on the teachings, the discourses definitive meaning, the meaning of the teaching, and the intuitive wisdom. Therefore, the Buddha always reminded the four assemblies to rely on the four basic principles for thorough understanding Buddhism and cultivation. First, trust the teaching, not the person. Trust in the Law, not in men relying in on the teaching, not merely on any persons or trust in the truth which is eternal, rather than in man, even its propagator (relying on the teaching and not on the person who teaches it—rely not on the person, but on the doctrine). Second, trust discourses definitive meaning, not discourses of interpretable meaning. Relying on sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings. Trust in sutras containing ultimate truth or trust in the perfect meaning (the truth of the middle way) of the sutras. That is to say “rely not on the interpretable meaning, but on the definitive meaning. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings. Third, trust the meaning of the teaching, not the expression. Trust in truth, not in words or trust in the meaning or spirit, not the letter. Rely on the complete teaching, not on the partial teaching or trust in sutras containing ultimate truth, not incomplete one. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings (rely not on the words, but on the meaning; relying on discourses of definitive meaning, not on discourses of interpretable meaning). Relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement (relying on the meaning of the teaching and not on the expression). Fourth, relying on intuitive wisdom, not on intellectual understanding. Trust intuitive wisdom, not normal consciousness—With respect to the definitive meaning, trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge (trust in the Buddha’s wisdom rather than mere knowledge. Rely on

knowledge, not on conditioned consciousness. Trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge. Relying on intuitive wisdom, not on intellectual or normal understanding. Relying on intuitive wisdom and not on normal consciousness). That is to say “One should not rely on comprehension by an ordinary state of consciousness, but on understanding by an exalted wisdom consciousness.

### ***155. Pháp Giải Thoát***

Nói chung, giáo pháp nhà Phật đều nhằm vào việc giải thoát con người khỏi những khổ đau phiền não ngay trong kiếp này. Các lời dạy này đều có cùng một chức năng giúp đỡ cá nhân hiểu rõ phương cách khơi dậy thiện tâm và từ bỏ ác tâm. Thí dụ như dùng bi tâm để giải thoát sân hận, dùng vô tham để giải thoát lòng tham, dùng trí tuệ để giải thoát si mê, dùng vô thường, tướng và khổ để giải thoát sự ngã mạn cống cao. Đối với người tại gia còn có bốn phận đối với tự thân, gia đình, tôn giáo và xứ sở, Đức Phật đã khuyên nên từng bước tu tập các nghiệp không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không làm những hành động do chấp trước hay tham sân si và sợ hãi tác động, không tiêu phí tài sản bằng những cách uống rượu, la cà đường phố, tham dự các tổ chức đình đám không có ý nghĩa, không đánh bạc, không làm bạn với người xấu và không nhàn cư (vì cổ đức có dạy ‘nhàn cư vi bất thiện.’). Ngoài ra, người tại gia nên luôn giữ gìn tốt sáu mối quan hệ gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ chồng, giữa thầy trò, giữa bà con thân thuộc, giữa láng giềng, giữa người tại gia và người xuất gia, giữa chủ và thợ, vân vân. Các mối quan hệ này phải được xây dựng trên cơ sở tình người, sự thủy chung, sự biết ơn, biết chấp nhận và cảm thông với nhau, biết tương kính lẫn nhau vì chúng liên hệ mật thiết với hạnh phúc cá nhân trong những giây phút hiện tại. Chính vì thế mà Phật Pháp được gọi là Pháp Giải Thoát.

### ***155. Dharma of Liberation***

Generally speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings' sufferings and afflictions in this very life. They have a function of helping individual see the way to make arise the skilful thought, and to release the evil thought. For example, using compassion to release ill-will; using detachment or greedlessness to release greediness; using wisdom or non-illusion to release illusion; using perception to release selfishness; using impermanence and suffering to release “conceit.” For lay people who still have duties to do in daily life for themselves and their families, work, religion, and country, the Buddha specifically introduced different means and methods, especially the Buddha's teachings in the Advices to Lay People (Sigalaka) Sutra. The Buddha also introduced other methods of cultivation: “To abandon four wrong deeds of not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, not doing what is caused by attachment, ill-will, or fear, not to waste one's substance by the six ways of not drinking alcohol, not haunting the streets at unfitting time, not attending nonsense affairs, not gambling, not keeping bad company, and not staying idle. In addition, lay people should always live in the six good relationships of their families and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks and



lay people, between employer and employee, etc. These relationships should be based on human love, loyalty, sincerity, gratitude, mutual acceptance, mutual understanding and mutual respect because they relate closely to individuals' happiness in the present. Thus, the Buddha's Dharma is called the Dharma of liberation.

### ***156. Pháp Hành***

Pháp Hành là pháp được thành lập bởi nhân duyên hay điều kiện. Tất cả các hiện tượng bị ảnh hưởng bởi quy luật sanh, trụ, dị và diệt. Chư pháp hành vô thường. Hành pháp vô thường, tức là pháp diệt mất. Đây là một trong bốn âm thanh quảng đại của Đức Như Lai, “Đại chúng nên biết tất cả hành pháp tràn đầy những khổ như hòn sắt nóng, hành pháp vô thường, là pháp diệt mất. Niết Bàn tịch tịnh vô vi an lạc lia xa khổ khổ, tiêu sạch nhiệt não.” Chúng sanh nghe xong siêng tu pháp lành, nơi Thanh Văn thừa được tùy thuận âm thanh nhẫn. Chư pháp hành đều là khổ. Đây là một trong bốn loại âm thanh quảng đại của Đức Như Lai, “Đại chúng nên biết tất cả hành pháp đều là khổ. Những là địa ngục khổ, súc sanh khổ, ngạ quỷ khổ, không phước đức là khổ, chấp ngã và ngã sở là khổ (chấp cái tôi và cái của tôi), tạo những ác hạnh là khổ. Muốn sanh lên cõi trời hay nhơn gian phải gieo căn lành, sanh trong nhơn thiên rời khỏi các chỗ nạn.” Chúng sanh nghe xong bỏ lia điên đảo tu những hạnh lành, rời khỏi những chỗ nạn mà sanh lên cõi nhơn thiên. Chư pháp hành vô ngã có nghĩa là thân vô ngã; tâm vô ngã; và cảnh cũng vô ngã. Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đồ án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ như bao nhiêu ý niệm khác. Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình. Đức Phật dạy: “Hiểu được vô ngã là chìa khóa đi vào đại giác, vì tin vào cái “Ta” là đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là một trong ba loại phiền não chính (tham, sân, si). Một khi nhận biết, hình dung hay quan niệm rằng chúng ta là một thực thể, ngay lập tức chúng ta tạo ra sự ly gián, phân chia giữa mình và người cũng như sự vật quanh mình. Một khi có ý niệm về cái ta, chúng ta sẽ phản ứng với người và sự vật quanh mình bằng cảm tình hay ác cảm. Đó là sự nguy hiểm thật sự của sự tin tưởng vào một cái ta có thật. Chính vì vậy mà sự chối bỏ cái ‘Ta’ chẳng những là chìa khóa chấm dứt khổ đau phiền não, mà nó còn là chìa khóa đi vào cửa đại giác.”

### ***156. Conditioned Dharmas***

Active, conditioned, produced or functioning dharmas are all phenomena which are influenced by the production or birth, duration or existence, change, and annihilation. All conditioned states are impermanent and passing away. This is one of the four great voices of the Buddha, “You should know that the myriad pains of all conditioned states are as searing

as balls hot iron. Conditioned states are impermanent and pass away. Nirvana is tranquil, unfabricated well-being, beyond all burning, extinguishing all inflaming afflictions.” Having heard this, sentient beings diligently practice good principles, and in the vehicle of listeners to Buddha’s voice attain the tolerance of conformity to the message. All conditioned states are miserable. This is one of the four great voices of the Buddha, “You all should know that all conditioned states are miserable. There is the misery of hells, the misery of animality, the misery of hungry ghosthood, the misery of lack of virtue, the misery of clinging to self and possessions, the misery of evildoing. If you want to be born human or divine, you should plant roots of goodness. Born in the human world or in a heaven, you will leave all situations in which enlightenment is difficult.” Sentient beings, having heard this, give up error and perversity, practice good actions, leave all difficulties behind, and are born in the human world or in heaven. All conditioned states are without a Self means the body has no-self; the mind has no-self; and the environment has no-self. When Sakyamuni Buddha put forth the notion of “no-self,” he upsets many concepts about life in the universe. He blasted our most firm and widespread conviction, that of a permanent self. Those who understand “not self” know that its function is to overthrow “self,” not to replace it with a new concept of reality. The notion of “not self” is a method, not a goal. If it becomes a concept, it must be destroyed along with all other concepts. As long as we still cling to the self, we will always have to defend ourselves, our property, our prestige, opinions, and even our words. But once we give up the belief in an independent and permanent self, we will be able to live with everyone in peace and pleasure. The Buddha taught: “Understanding not-self is a key to great enlightenment for the belief in a self is synonymous with ignorance, and ignorance is the most basic of the three afflictions (greed, anger, and stupidity). Once we identify, imagine, or conceive ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the people and things around us with either attachment or aversion. That’s the real danger of the belief of a self. Thus, the rejection of the self is not only the key of the end of sufferings and afflictions, but it is also a key to the entrance of the great enlightenment.”

### ***157. Pháp Nhẫn***

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

### ***157. Dharmakshanti***

Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Patience attained through dharma to overcome illusion.

Also, ability to bear patiently external hardships. Dharma door of patience (Dharma gate of Patience) is among the six paramitas, the Dharma door of patience is very important. If we cultivate the Dharma door of patience to perfection, we will surely reach an accomplishment. To practice the Dharma door of patience, one must not only be hot tempered, but one should also endure everything.

### ***158. Pháp Nhị Biên***

Có hai điều cực đoan mà người Phật tử thuần thành nên tránh. Một bên là sự chạy theo dục lạc (kamesu) vốn thấp hèn, thô bỉ, phàm tục và vô ích, còn một bên là sự gò bó trong lối tu khổ hạnh, gây ra đau khổ, không xứng đáng và cũng vô ích. Đức Phật dạy: “Hỡi các Tỳ Kheo! Bây giờ đây là chân lý cao siêu (diệu đế) về sự khổ: sinh là khổ, lão là khổ, bệnh là khổ và tử là khổ. Tiếp xúc với những thứ khó chịu là khổ, xa cách những thứ mình yêu thích là khổ và không đạt được điều mình mong muốn là khổ, tóm lại, năm thứ uẩn là những cái khổ. Hỡi các Tỳ Kheo, bây giờ là diệu đế về nguyên cái khổ: chính là sự tham ái, nguyên nhân của tái sinh, kết hợp với dục lạc, tìm cầu hỷ lạc ở mọi nơi, tức là dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Hỡi các Tỳ Kheo, bây giờ là diệu đế về sự chấm dứt khổ đau: đó là sự đoạn diệt không có sót lại của tham ái, là sự khước từ, chối bỏ, giải thoát, không còn chấp thủ. Hỡi các Tỳ Kheo, giờ đây là diệu đế về con đường dẫn đến sự diệt khổ: đó là Bát Chánh Đạo, gồm có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.”

### ***158. Dharmachakra-pravartana***

These two extremes, devout Buddhists, are not to be approached by him who has withdrawn from the world. Which two? On the one hand that which is linked and connected with lust through sensuous pleasures (kamesu) and is low; ignorant, vulgar, ignoble and profitless; and on the other hand that which is connected with self-mortification, and is painful, ignoble and profitless. The Buddha taught: “Now this, O monks, is the noble truth of pain; birth is painful, aging is painful; sickness is painful, death is painful. Contact with unpleasant things is painful, separation from pleasant things is painful and not getting what one wishes is also painful. In short, the five ‘khandhas’ of grasping are painful. Now this, O monks, is the noble truth of the cause of pain; that craving, which leads to rebirth, combined with pleasures and lust, finding pleasure here and there, namely the craving for passion, the craving for existence, the craving for non-existence. Now this, O monks, is the noble truth of the cessation of pain: the cessation without a remainder of that craving, abandonment, forsaking, release, non-attachment. Now this, O monks, is the noble truth of the way that leads to the cessation of pain: this is the Noble Eightfold Path, namely Right Views, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, Right Concentration.”

### **159. Phật Pháp**

Sự khai sanh Phật Pháp là đỉnh cao tuyệt về thành quả của Đức Phật. Về một khía cạnh nào đó, sự giác ngộ của Đức Phật chính là đỉnh cao tuyệt về thành quả của Ngài, nhưng thật ra chính là giáo pháp theo sau đó của Ngài đã đặt nền tảng vững chãi cho di sản muôn đời của Ngài. Tăng đoàn và Ni đoàn được thành lập để bảo đảm sự truyền bá giáo lý này đến các thế hệ mai sau, và vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch, hoàng đế A Dục đã đóng một vai trò chính yếu trong việc truyền bá Phật giáo một cách rộng rãi tại Ấn Độ. Sau khi đạt được đại giác, Đức Phật đã lưu lại dưới gốc cây Bồ Đề thêm 49 ngày với niềm hỷ lạc vô biên. Trong khoảng thời gian này, Ngài nhận thức rằng những gì Ngài đã hiểu biết là một chân lý vi diệu và khó khăn mà những người khác còn những ham muốn trần tục khó lòng thấu hiểu. Theo Đức Phật, Phật Pháp chính là thế gian pháp mà trong đó người biết tu hành quay ngược lại. Nó là pháp mà người thế gian không muốn làm. Người thế gian đang lặn hụp trong thế gian pháp, ai cũng lằng xằng bận rộn không ngoài lòng ích kỷ riêng tư, chỉ lo bảo vệ thân mạng và của cải của chính mình. Trong khi Phật pháp thì chỉ có công ích chứ không có tư lợi. Người chân tu lúc nào cũng nghĩ đến lợi ích của người khác. Người chân tu lúc nào cũng xem nhẹ cái “Tôi”, lúc nào cũng quên mình vì người và không bao giờ làm cho người khác cảm thấy khó chịu hay phiền não. Tuy nhiên, phần lớn người ta không nhận thức được rõ ràng về Phật Pháp như chính Đức Phật đã một lần tuyên thuyết. Vì thế mà ngay chính trong nội bộ Phật giáo đã xảy ra đủ thứ tranh chấp, cãi vã, phiền não và thị phi. Những thứ này xem ra chẳng khác gì hơn chốn trần tục, nếu chúng ta không muốn nói là có khi chúng có phần tệ hại nữa là đằng khác. Đức Phật đã tiên đoán được tất cả những điều này, vì thế mà Ngài đã đi đến kết luận rằng chân lý này sẽ trở nên vô nghĩa khi Ngài cố tìm cách giảng dạy cho người khác về sự giác ngộ của Ngài, nhưng vị đại Phạm Thiên Sahampati hiện ra thỉnh cầu Ngài chia sẻ sự khám phá của Ngài cho nhân loại.

Vị đại Phạm Thiên Sahampati hiện ra thỉnh cầu Ngài chia sẻ sự khám phá của Ngài cho nhân loại. Bị thúc đẩy bởi lòng bi mẫn vĩ đại của chính mình, Đức Phật quyết định xem xét lại thế gian. Ngài thấy chúng sanh có nhiều hạng bậc khác nhau, giống như hoa sen trong hồ, một số nằm ngâm dưới làn nước, một số mọc tựa lên mặt nước, lại có một số khác vươn cao khỏi mặt nước và đứng thật vững chãi. Ngài hiểu rằng cũng giống như vậy, con người thì có người tốt, có người xấu, một số dễ dàng chỉ dạy và một số khác thì khó khăn. Do tính đa dạng này và vì lòng bi mẫn lớn lao của Ngài dành cho chúng sanh, Đức Phật thay đổi ý định của Ngài và quyết định dẫn dắt chúng sanh. Bài pháp đầu tiên của Ngài được giảng giải cho 5 đạo sĩ khổ hạnh, những người một thời đã từng là đồng đạo của Ngài trước khi Ngài giác ngộ. Ở vườn Lộc Uyển, gần thành Ba La Nại, Ngài giải thích cho họ về nội dung sự giác ngộ của mình ở hình thức “Tứ Diệu Đế,” 5 vị đạo sĩ vô cùng kinh ngạc bởi tuệ giác sâu sắc của Ngài và tính mới lạ của bức thông điệp đến nỗi một người trong nhóm của họ đã chứng ngay quả vị A La Hán, một quả vị cao quý, người đã đạt được an lạc tối thượng của Niết Bàn qua giáo pháp của Ngài. Bốn người còn lại cũng lần lượt chứng Thánh vào những ngày sau đó. Bài pháp kỳ vĩ đầu tiên của Ngài, đã trở thành một trong những lời giáo huấn mạch lạc nhất của Đức Phật và của Phật giáo nói chung, và được gọi là “Chuyển Pháp Luân.” Nó vẫn được mọi người tôn kính ở hầu hết các quốc gia theo Phật giáo nguyên thủy ở trong lễ hội được gọi là “Asalha Puja,” diễn ra vào ngày rằm tháng 7.

Đức Phật đã truyền dạy giáo pháp của Ngài trong 45 năm liền sau đó, cho đến lúc Ngài nhập Niết Bàn. Số tín đồ của Ngài ngày càng tăng và cộng đồng Tăng bắt đầu thành hình. Chính Đức Phật vẫn tiếp tục chu du thuyết giảng và khất thực. Ngài truyền dạy pháp của mình không phân biệt, Ngài nói chuyện với hàng vua chúa cũng như thứ dân đều giống nhau, và chỉ dừng chân trong ba tháng mùa mưa. Đức Phật không chỉ định người kế vị. Khi những vị đệ tử của Ngài hỏi Ngài ai sẽ là người dẫn dắt giáo hội sau khi Ngài nhập diệt, Ngài đáp rằng họ phải tự bản thân tiếp tục và tuân theo Pháp mà Ngài đã truyền dạy cho họ. Bốn phật của Tăng đoàn là duy trì giáo pháp khi Ngài không còn ở thế gian này nữa. Khi Ngài sắp nhập diệt, Đức Phật yêu cầu chư Tăng họp lại nếu họ có vấn đề nào cần muốn hỏi. Tất cả mọi người đều im lặng. Những lời dạy cuối cùng của Đức Phật ban bố cho chư Tăng: “Tất cả vạn vật đều đi đến hoại diệt. Bây giờ các con hãy nỗ lực tinh tấn.” Sau đó Ngài nằm nghiêng về phía bên phải giữa hai cây Song Thọ, Ngài bắt đầu nhập sâu vào các tầng thiền rồi cuối cùng nhập vào Niết Bàn, sau đó không bao giờ còn tái sinh trở lại nữa. Nhục thân của Ngài được hỏa táng, theo ước nguyện của Ngài xá lợi được chia cho loài người và chư Thiên. Người ta dựng các bảo tháp thẳng đứng trên các xá lợi. Ngày nay chúng ta có thể nhìn thấy các bảo tháp ở các địa điểm thánh tích như ở Sanchi và Amaravati ở Ấn Độ, Anuradhapura ở Sri Lanka và Borobudur ở Nam Dương.

### ***159. Buddha's Teachings***

The birth of the Buddha's teachings is the pinnacle of the Buddha's achievement. The Buddha's enlightenment was in some respects the pinnacle of his achievement, but it was his subsequent teaching of Dharma (Truth) that laid the foundation for his enduring legacy. The community of monks and nuns that he established ensured the transmission of this doctrine to future generations, and in the 3<sup>rd</sup> century B.C. the reign of the emperor Asoka played an instrumental role in the dissemination of Buddhism in India. After he had attained enlightenment, the Buddha remained for seven weeks at the site of the Bodhi Tree and enjoyed great bliss. During this period he realized that what he had come to understand was a profound and difficult truth, which other people relished worldly attachment, would find hard to grasp. According to the Buddha, the Buddha-dharma is simply worldly dharma in which we turn ourselves around. It is the dharma that most ordinary people are unwilling to use. Worldly people are sinking and floating in the worldly dharma; they are always busy running here and there, constantly hurried and agitated. The source of all these activities is invariably selfishness, motivated by a concern to protect their own lives and properties. Buddha-dharma, on the other hand, is unselfish and public-spirited, and springs from a wish to benefit others. Sincere cultivators always think of others' welfare. Sincere cultivators always forget their own "Ego". They always give up their own interests in service to others, and never bring uncomfortable circumstances and afflictions to others. However, most people fail to clearly understand the basic ideas that the Buddha once preached. As a result as we can see now, within Buddhist circles we find struggle and contention, troubles and hassles, quarrels and strife. These problems seem to be no different from that of ordinary people, if we do not want to say worst than what we can find in worldly life. The Buddha predicted all these problems, thus He concluded that it would be pointless to try to teach others about his enlightenment,

but the great god Brahma Sahampati intervened and implored the Buddha to share his discoveries with humankind.

The great god Brahma Sahampati intervened and implored the Buddha to share his discoveries with humankind. Impelled by his great compassion, the Buddha decided to survey the world. He saw that beings are of different kinds: like lotuses in a pond, some are immersed underwater, other grow and rest on the surface, and other again come right out of the water and stand clear, He understood that just as some people have good qualities and others bad, some would be easy to teach and others would be difficult. Because of this diversity and out of his great compassion for all beings, the Buddha changed his mind and resolved to teach. The Buddha's first sermon was addressed to the five ascetics who had been his companions before the enlightenment. At the deer park at Sarnath, near present day Varanasi, he explained to them the content of his enlightenment in the form of the Four Noble Truths. These ascetics were so struck by the depth of his insight and the novelty of his message that one of them instantly became an arhat, a "worthy one" who attains nirvana through a Buddha's teaching. The other four followed suit in the days to come. This momentous first sermon, which has become one of the better-known articulations of the Buddha's teaching and of Buddhism in general, is called the "Setting in Motion of the Wheel of Dharma." It is still celebrated in most Theravada countries in the festival called "Asalha Puja," which takes place on the full moon day of the month of July.

For the next forty-five years, until his ultimate extinction, the Buddha taught Dharma. The number of his followers increased steadily and the community of monks, the Sangha, began to form. The Buddha himself continued wandering and begging for his food. He taught indiscriminately, talking to kings and paupers alike, and ceased traveling only in the three months of the rainy season. The Buddha did not appoint a successor. When his disciples asked who would lead them after his death, he retorted that they must turn to themselves and be guided by the Dharma as he had taught it to them. It would be the duty of the Sangha to maintain the Dharma when he was gone. At his death approached, the Buddha asked the assembled monks if they had any questions. The gathering remained silent. The Buddha's last words to the monks were: "All things composed are perishable. Now strive diligently." Then, lying on his right side between two "sal" trees, he began meditating into the many stages of his complete and final extinction (parinirvana), after which he would never again be reborn. His body was cremated and, in accordance with his wish, the remains were divided among humans and gods. Stupas (dome-shaped funerary mounds) were erected over the relics. Stupas can be seen today at such sites as Sanchi and Amaravati in India, Anuradhapura in Sri Lanka and Borobudur in Indonesia.



### ***160. Chiếc Bè Pháp***

Từ vô lượng kiếp đến nay, chúng ta cứ sanh ra rồi chết đi, chết đi rồi lại sanh ra. Trải qua không biết bao nhiêu a tăng kỳ kiếp, chúng ta chưa từng gặp được Phật Pháp, chính vì thế mà các thói hư tật xấu của chúng ta chẳng giảm bớt chút nào, trong khi vô minh phiền não thì mỗi ngày một gia tăng. Nay gặp được Phật Pháp, có thể nói nhờ những thiện căn mà chúng ta đã gieo trồng trong vô lượng kiếp về trước đã chín muồi cho nên chúng ta mới gặp được Phật Pháp trong kiếp này. Nếu không có thiện căn, không có đức hạnh, thì chẳng thể nào có cơ hội gặp được Phật Pháp. Do đó, chúng ta phải biết quý trọng thời giờ quý báu, đừng để đời này luống qua vô ích! Trong Kinh Alaguddùpama, Đức Phật so sánh giáo pháp của Ngài như là con thuyền được để lại sau khi sang sông; có nghĩa là không nên nắm giữ nó như những giáo điều tuyệt đối. Trong Phật giáo, Pháp chỉ tất cả mọi phương cách tu hành được dạy bởi Đức Phật mà cuối cùng đưa đến cứu cánh giác ngộ. Chư pháp là phương tiện đưa đến cứu cánh, chứ tự chúng không phải là cứu cánh. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bỉ ngạn. Khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ấn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Cũng theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp mà ta giảng dạy chỉ là chiếc bè. Ngay cả Pháp ấy còn phải xả bỏ, huống là phi pháp. Chiếc bè Pháp ấy chỉ nên được dùng để đáo bỉ ngạn, chứ không nên giữ lại.”

### ***160. The Raft of Dharma***

From beginningless eons in the past, we have died and been reborn, over and over, passing through hundreds of thousands of Asankhyas. During all this time, we have never encountered the Buddha-dharma, so our bad habits and faults have not decreased by the slightest bit. In fact, our ignorance and afflictions have increased day by day. Now that we have encountered the Buddha-dharma, we might say that the roots of goodness we have planted throughout measureless eons in the past have matured, enabling us to meet the wonderful and inconceivable Dharmas. Someone who lacked these roots of goodness, who has no virtuous practices, would never have the chance to encounter the Buddha-dharma. Therefore, we should cherish our precious time, do not let the time pass in vain. In the Alaguddùpama Sutta, the Buddha compares the dharmas to a raft which has to be left off after crossing the stream; they are not meant to be taken as ultimate tenet. In Buddhism, dharma refers to all the methods of cultivation taught by the Buddha which lead to ultimate enlightenment. They are means that lead to an end, not an end themselves. The Buddha's teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: “My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying.” Also according to the Middle Length Saying, the Buddha taught: “The dharma

that I teach is like a raft. Even Dharma should be relinquished, how much the more that which is not Dharma? The Raft of Dharma is for crossing over, not for retaining.”

### ***161. Ăn Chay***

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

Đức Phật đã không cho rằng việc đề ra cách ăn chay cho các đệ tử tu sĩ của mình là điều thích đáng, điều mà Ngài đã làm là khuyên họ tránh ăn thịt thú vật, vì cho dù là loại thịt gì đi nữa thì ăn thịt vẫn là tiếp tay cho sát sanh, và thú vật chỉ bị sát hại để làm thực phẩm cho người ta mà thôi. Chính vì thế mà trước khi nhập diệt, Ngài khuyên tứ chúng nên ăn chay. Tuy nhiên, có lẽ Đức Phật không đòi hỏi các đệ tử tại gia của Ngài phải trường chay. Người Phật tử nên ăn chay có phương pháp và từ từ. Không nên bỏ ăn mặn ngay tức thời để chuyển qua ăn chay, vì làm như vậy có thể gây sự xáo trộn và bệnh hoạn cho cơ thể vì không thể ăn những món chay có đủ chất dinh dưỡng; phải từ từ giảm số lượng cá thịt, rồi sau đó có thể bắt đầu mỗi tháng hai ngày, rồi bốn ngày, sáu ngày, mười ngày, và từ từ nhiều hơn. Phật tử nên ăn chay để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận



thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cần trọng!!!

### ***161. To Be on a Vegetarian Diet***

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

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

## ***162. Ăn Thịt theo Quan Điểm Phật Giáo***

Trong giới luật cấm sát sanh của Phật giáo, người ta mong đợi Phật tử phải theo luật ăn chay. Tuy nhiên, theo kinh tạng Pali, kinh tạng được các trường phái Theravada buổi sơ khai sưu tập, và được trường phái Theravada duy nhất còn tồn tại tin tưởng, có nhiều chỗ đề tài này đã được nêu lên, và trong tất cả các trường hợp ấy rõ ràng Đức Phật từ chối đòi hỏi các vị Tăng phải kiêng thịt. Họ cho rằng là các nhà sư khát sĩ chỉ nhờ vào đồ khất thực, và Luật tạng nói đi nói lại nhiều lần là họ phải ăn những gì mà người ta cho, coi đó như là phương tiện duy nhất để sống. Từ chối thực phẩm cúng dường là chối bỏ cơ hội cho đàn na tín thí làm việc phước đức, và điều này cũng đưa tới việc những người bị từ chối cúng dường có những cảm nghĩ tiêu cực về Tăng Đoàn. Tuy nhiên, có những giới hạn nào đó, một vài loại thịt bị cấm, bao gồm thịt người, cũng như thịt chó, thịt rắn, thịt voi, và thịt các loài ăn thịt sống. Trong Luật Tạng quyển IV. 237 nói rằng chư Tăng chỉ có thể ăn các loại “tam tịnh nhục,” có nghĩa là họ không thấy giết, không nghe giết và không nghi ngờ rằng con vật bị giết để làm thức ăn cho mình. Luật Tạng giải thích rằng nếu một vị Tăng nghi ngờ về nguồn gốc của thịt, vị ấy nên hỏi coi thịt ấy lấy từ đâu. Những lý do nghi ngờ bao gồm bằng chứng về săn bắn, hay là không có hàng bán thịt ở gần đó, hay là tính chất không tốt của người thí chủ. Tuy nhiên, nếu hội đủ những điều kiện ấy thì không ai có thể trách được vị Tăng về việc ăn thịt. Nếu thí chủ giết con vật, hay bảo ai giết con vật để cúng dường chư Tăng, thì kết quả của ác nghiệp là của thí chủ. Kinh tạng Pali cũng báo cáo rằng người em họ của Đức Phật là Đề Bà Đạt Đa đặc biệt yêu cầu Đức Phật bắt buộc việc ăn chay, nhưng Đức Phật đã từ chối, chỉ cho phép việc này như là sự lựa chọn trong thực hành khổ hạnh. Những thí dụ trên cho thấy Đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng đã thường ăn thịt trong các buổi khất thực. Tuy nhiên, việc này không có nghĩa là giết hại sinh vật là có thể tha thứ được. Những ngành nghề liên hệ đến sát sanh như giết và bán thịt đều bị lên án như là những thí dụ của “tà mạng,” và ngày nay trong các xứ theo Phật giáo những công việc này thường được làm bởi những người không phải là Phật tử. Những người làm những công việc này thường được xem như là những kẻ nặng nghiệp. Về việc tiêu thụ thịt như thực phẩm, chính các Phật tử cũng chia thành hai phái. Một phái cho rằng ăn thịt không kém phần tội lỗi như hành động của người giết. Họ cho rằng nếu thịt không được dùng làm thực phẩm thì không có nguyên nhân phải giết chóc súc vật, cho nên tiêu thụ thịt chịu trách nhiệm trực tiếp về việc giết, vì vậy ăn thịt là sai. Nhóm khác cho rằng việc ăn thịt được Đức Phật cho phép. Họ cho rằng giới luật hay kỹ luật cho phép các thầy tu ăn thịt trong nhiều trường hợp gọi là “Tam Tịnh Nhục,” “Ngũ Tịnh Nhục,” hay “Cửu Tịnh Nhục.” Dù nói thế nào đi nữa, ăn thịt vẫn là ăn thịt. Người tu, nhất là chư Tăng Ni, phải tỏ tấm lòng từ bi đối với chúng sanh muôn loài. Chư Tăng Ni phải cố gắng hết mình chẳng những không giết, mà còn không là nguyên nhân của sự giết qua hình thức cúng dường cái gọi là tịnh nhục.

Trong các xứ theo Phật giáo Theravada, người ăn chay được mọi người kính trọng, nhưng ít được thực hành. Hầu hết Phật tử tại gia đều ăn thịt, nhưng cũng có một vài ngày nhiều người cửu tịnh. Trong các xứ ấy, người ta thường nghĩ nên ăn những con vật ít thông minh hơn, như cá, và ăn những con vật nhỏ hơn là những con vật to. Tuy nhiên, tại Tây Tạng triết lý ưu thế thì ngược lại: người Tây Tạng thường tin rằng nên ăn những con vật lớn hơn, vì chỉ một con vật lớn bị giết có thể nuôi ăn được nhiều người, nên họ không cần phải giết nhiều con

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

### ***162. “Meat Eating” in the Buddhist Point of View***

In the Buddhist precept of prohibiting killing, one might expect that Buddhists would also enjoin (bắt phải theo) vegetarianism. However, according to the Pali Canon, which is collected by early Theravada schools and is believed by the current only existing Theravada, there are several places in which the subject is raised, and in all of them the Buddha

explicitly refuses to require that monks abstain from meat. They said as mendicants, the monks subsisted on alms food, and the Vinaya repeatedly indicates that they are to eat whatever is given to them, viewing it only as a means to sustain life. Refusing alms food deprives the donor of an opportunity for making merit, and it also leads to negative feelings toward the Samgha from people whose offerings are refused. There are, however, some restrictions. Certain types of meat are forbidden, including human flesh, as well as meat from dogs, snakes, elephants, horses, and carnivores (loài ăn thịt sống). The Vinaya-Pitaka (IV. 237) states that monks can only eat meat that is “pure in the three respects,” which means that they must not have seen, heard, or suspected that an animal was killed for them. The Vinaya commentary explains that if a monk is suspicious of the origin of meat, he should inquire how it was obtained. Reasons for suspicion include evidence of hunting, absence of a butcher nearby, or the bad character of a donor. If these conditions are met, however, the monk is “blameless.” If a donor kills, or causes someone else to kill an animal to feed monks, this results in negative karma for the giver. The Pali Canon also reports that the Buddha’s cousin Devadatta specifically asked him to make vegetarianism compulsory, but he refused to do so, only allowing that it was acceptable as an optional ascetic practice. These examples indicate that the Buddha and his followers would have frequently eaten meat on their begging rounds. This does not mean, however, that the killing of animals is condoned (được tha thứ). Occupations that involve killing, such as butchery, are condemned as examples of “wrong livelihood,” and in Buddhist countries today these tasks are commonly performed by non-Buddhists. Those who perform them are often treated as being karmically polluted. With regard to the consumption of meat as food, Buddhists themselves are divided into groups. One group regards eating meat as being no less wicked than the act of slaughter. It holds that, if meat was not used as food, there would be no cause for the destruction of animals, hence consumption of meat is directly responsible for their slaughter and is therefore wrong. Another group regards the consumption of meat as allowed by the Buddha. They claim that the Vinaya or disciplinary rule allows monks to eat meat under several conditions, called “three kinds of clean flesh,” “five kinds of clean flesh,” or “nine kinds of clean flesh.” No matter what you say, eating flesh still means eating flesh. Buddhists, especially, monks and nuns should show their loving-kindness and compassion to all sentient beings. Monks and nuns should try their best to prevent killing, and not to be the cause of killing through the form of offering of a so-called ‘clean flesh.’

In Theravada countries, vegetarianism is widely admired, but seldom practiced. Most laypeople eat meat, but there are certain observance days during which many people avoid it. In these countries, it is generally thought that is better to eat less intelligent animals, such as fish, and to eat small animals, rather than large ones. However, in Tibet the prevailing (thắng thế) philosophy is just the opposite: Tibetans generally believe that it is better to eat larger animals, since a single large animals can be used to feed many people, and they don’t need to kill so many small ones. There are, however, a number of Mahayana texts that argue against eating meat, emphasizing that it is incompatible with the Bodhisattva practices of generating compassion toward all sentient beings and viewing them as one’s former mothers. The Mahaparinirvana-Sutra, for example, states that meat-eating “extinguishes the seed of great compassion,” and in it the Buddha orders his followers to adopt a vegetarian diet. The Lankavatara Sutra also has a chapter in which the Buddha mentions eight reasons why a

Buddhist, especially a monk or a nun should not eat meat. He mentions that in early days of Buddhism, most of Buddhists' ability of understanding his profound teachings is very limited so he did not want to force them to follow strict discipline right away. But to this moment, the Buddha must remind all of his followers that if they still believe in the rule of "cause and effect," they should minimize their "meat eating" for there is a cause, no matter what kind of cause it is, there will be surely an effect, without any exception. The Buddha further reminded, "Buddhists should always remember that all beings in past lives were at least once one's fathers, mothers, relatives, and friends." In addition that the smell of carnivores frightens beings and leads to a bad reputation; that eating meat interferes with meditative practice; that eating meat leads to bad dreams and anxiety; that it leads to bad rebirths; and that even if one only eats meat that was not explicitly killed for oneself, one is still participating in the process of killing and thus promotes the suffering of sentient beings. The Mahaparinirvana-Sutra, Lankavatara Sutra and other Mahayana sutras were widely popular in East Asia, and this may partly account for the fact that most monasteries in China, Korea and Vietnam are strictly vegetarian. In Japan, vegetarianism is often viewed as admirable by Buddhists, and is formally practiced in most Zen monasteries. Vegetarianism is also enjoined in the supplementary monastic code known as the Brahma-jala-sutra, which is widely influential in East Asia. An early East Asian example of this attitude is the proclamation by Emperor Wu in 511 prohibiting meat eating and hunting. Vegetarianism is always practiced by some pious laypeople in East Asia and is often seen as being entailed (kết quả của) by the precept prohibiting killing. In Tibetan and Mongolian Buddhism, however, vegetarianism is seldom practiced. The Dalai Lama has urged Tibetans to eat less meat, and if still eating meat, they should eat larger animals in order to reduce the number of deaths, but is not a vegetarian himself. In the harsh environment of Tibet, vegetarianism was not feasible, since the soil and climate could not support large-scale agriculture, so only a few lamas have adopted a vegetarian diet in exile. The question of how monks and nuns can clearly expound the Buddha teachings so that Buddhists can view that according to the rule of "cause and effect," or "karma," all sentient beings as their fathers, mothers, relatives, or friends. However, most lamas either avoid the subject or advise students to chant Mantras to help the animals achieve a better rebirth. There is considerable uneasiness concerning this subject among Tibetan Buddhist teachers, most of whom would clearly prefer to avoid it altogether. As the remarks above indicate, there is no unanimity among Buddhists regarding the eating of meat, and there is a wide variety of opinions in Buddhist canonical literature.

### ***163. Tịnh và Bất Tịnh Nhục***

Tịnh Nhục hay loại thịt được coi là thanh tịnh đối với chư Tăng Ni. Trong thời phôi thai của Phật giáo, Đức Phật luôn nhấn mạnh đến "lòng từ bi." Phật tử, kể cả chư Tăng Ni chắc hẳn đã biết Đức Phật muốn nói gì. Nếu bạn nói bạn từ bi đối với chúng sanh muôn loài mà ngày ngày vẫn ăn thịt chúng sanh (đặc biệt là chư Tăng Ni), thì nghĩa của chữ "từ bi" mà bạn nói là nghĩa gì? Trong thời Phật còn tại thế, sở dĩ Ngài cho phép chư Tăng Ni thọ dụng bất cứ món gì mà người tại gia cúng dường là vì vào thời ấy đã xảy ra một trận hạn hán kinh khủng tại Ấn Độ làm cho hầu hết cây cỏ đều biến mất. Vào thời đó Đức Phật cho phép chư Tăng

thọ dụng thịt mà Ngài gọi là “Tam Tịnh Nhục” khi vị Tăng không tự mình giết con vật hay con vật không bị giết để cúng dường cho mình, hay vị Tăng không nghe thấy con vật bị giết. Nói cách khác, khi vị Tăng không thấy giết, tức là không thấy người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; không nghe giết, tức là không nghe tiếng người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; và không nghi ngờ con vật bị giết để cúng dường cho mình, tức là không giết con vật để làm thực phẩm cho mình. Ngược lại, thịt được xem là bất tịnh khi vị Tăng chính mắt thấy giết; tai nghe giết; và ngờ là người ta giết con vật vì mình. Ngoài ra, thịt cũng được xem là “Tịnh Nhục” khi con thú tự chết; hay thịt thú còn thừa do thú khác giết xong ăn còn dư lại. Hay con vật không phải vì mình mà bị giết; hoặc thịt khô tự nhiên do con vật tự chết lâu ngày dưới ánh nắng làm cho thịt khô lại; hoặc những món không phải do ước hẹn, nhưng tình cờ gặp mà ăn. Đó là chuyện thời Đức Phật, còn bây giờ, chúng ta nào có thiếu rau cải thực vật, những thứ cũng cung cấp đầy đủ chất bổ cho thân thể con người. Quý vị nên cẩn trọng!!!

### ***163. Clean and Unclean flesh***

Pure flesh, or clean flesh or pure meat to a monk. In early time of Buddhism, the Buddha always emphasizes “Compassion.” All Buddhists, including monks and nuns, should know what he means. If you say you are compassionate to all sentient beings and you are still eating meat every day (especially monks and nuns), what does “compassion” mean? At the time of the Buddha, the reason why the Buddha allowed monks and nuns to eat whatever lay people offered because there was huge drought in India that caused the disappearance of most vegetables. That was why the Buddha allowed monks and nuns to eat what he called “Three kinds of clean flesh.” As long as a monk does not kill an animal himself or the animal has not been killed specifically for him, or he does not see or is not aware of it being killed specifically for him, or he does not hear it cries. Other words, the meat is considered clean when the Monk has not seen the animal killed (or the animal’s slaughter is not witnessed by the consumer); has not heard the animal killed (or the sound of the animal’s slaughter is not heard by the consumer); and has not doubt about the animal killed to offer to the monk’s meal (or the animal is not slaughtered for the consumer). On the contrary, the meat is considered unclean when the Monk has seen the animal killed; has heard the animal killed; and has doubted that the animal killed to offer to him. Besides, the meat is also considered clean when the creatures that have died a natural death; and the creatures that have been killed by other creatures. Or the creatures not killed for us; or naturally dried meat; or things not seasonable or at the right time. That was the time of the Buddha when one could not find any vegetables. What about now, we do not lack vegetables and a varieties of fruits and vegetables contain adequate vitamins for a human body. Be careful!!!

### ***164. Trại Nhất***

Trong đạo Phật, lý tưởng nhất vẫn là trường trai; tuy nhiên, việc trường trai rất ư là khó khăn cho Phật tử tại gia, nên có một số ngày trong tháng cho cư sĩ tại gia. Lý do ăn chay thật là đơn giản, vì theo lời Phật dạy thì tất cả chúng sanh, kể cả loài cầm thú đều quý mạng sống, nên để tu tập lòng từ bi, người Phật tử không nên ăn thịt. Những ngày trai lạt theo đạo

Phật thường là mồng một, 14, 15, và 30 âm lịch. Ngoài ra, những ngày trai lạt còn là những ngày trai thất hay ngày cúng vong, hay những ngày mà cư sĩ Phật giáo thọ bát quan trai trong một ngày một đêm. Hơn nữa, còn có “Cửu Trai Nhựt” hay chín ngày ăn chay, trì giới, và cử ăn quá Ngọ. Trong chín ngày này vua Trời Đế Thích và Tứ Thiên vương dò xét sự thiện ác của nhân gian. Cửu Trai Nhựt bao gồm: mỗi ngày trong ba tháng: giêng, năm, chín, mỗi ngày trong tháng giêng, mỗi ngày trong tháng năm, mỗi ngày trong tháng chín; và các tháng khác mỗi tháng sáu ngày: mồng tám, mồng chín, mười bốn, hăm ba, hăm chín, và ba mươi.

Ngoài những ngày vừa kể trên, người Phật tử thuần thành còn thọ trai trong “Tam Thập Duyên Nhật” vì đây là những ngày có duyên với cõi Ta Bà của mỗi Đức Phật. Tam Thập Duyên Nhật bao gồm: Định Quang Phật, ngày mồng một trong tháng; Nhiên Đăng Phật, ngày mồng hai trong tháng; Đa Bảo Phật, ngày mồng ba trong tháng; A Súc Bệ Phật, ngày mồng bốn trong tháng; Di Lặc Bồ Tát, ngày mồng năm trong tháng; Nhị Vạn Đăng Phật, ngày mồng sáu trong tháng; Tam Vạn Đăng Phật, ngày mồng bảy trong tháng; Dược Sư Phật, ngày mồng tám trong tháng; Đại Thông Trí Thắng Phật, ngày mồng chín trong tháng; Nhật Nguyệt Đăng Minh Phật, ngày mồng mười trong tháng; Hoan Hỷ Phật, ngày mười một trong tháng; Nan Thắng Phật, ngày mười hai trong tháng; Hư Không Tạng Bồ Tát, ngày mười ba trong tháng; Phổ Hiền Bồ Tát, ngày mười bốn trong tháng; A Di Đà Phật, ngày rằm trong tháng; Đà La Ni Bồ Tát, ngày mười sáu trong tháng; Long Thọ Bồ Tát, ngày mười bảy trong tháng; Quán Thế Âm Bồ Tát, ngày mười tám trong tháng; Nhật Quang Bồ Tát, ngày mười chín trong tháng; Nguyệt Quang Bồ Tát, ngày hai mươi trong tháng; Vô Tận Ý Bồ Tát, ngày hai mươi một trong tháng; Thí Vô Úy Bồ Tát, ngày hai mươi hai trong tháng; Đắc Đại Thế Chí Bồ Tát, ngày hai mươi ba trong tháng; Địa Tạng Bồ Tát, ngày hai mươi bốn trong tháng; Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, ngày hai mươi lăm trong tháng; Dược Thượng Bồ Tát, ngày hai mươi sáu trong tháng; Lư Già Na Phật, ngày hai mươi bảy trong tháng; Đại Nhật Như Lai, ngày hai mươi tám trong tháng; Dược Vương Bồ Tát, ngày hai mươi chín trong tháng; và Thích Ca Mâu Ni Phật, ngày ba mươi trong tháng.

### ***164. Vegetarian Days***

In Buddhism, ideally speaking, Buddhists should be lifetime vegetarians; however, this is very difficult for lay people. So certain days out of each month are denoted as a day not to eat meat. The reason behind this is simple. The Buddha taught that each sentient being, including animals, values life, so not to eat meat is to practice being compassionate. Vegetarian Days of the month are the first, the fourteenth, the fifteenth, and the thirtieth lunar calendar. Besides, vegetarian days also include days of offerings to the dead, ceremonial days, or the day lay Buddhists strictly follow the eight commandments in one day and one night. Furthermore, there are also nine days of abstinence on which no food is eaten after twelve o'clock and all the commandments must be observed. On these days Indras and the four deva-kings investigate the conduct of men. Nine days of abstinence include every day of the three months: the first, the fifth, and the ninth month, every day of the first month, every day of the fifth month, everyday of the ninth month; and other months each month six days as follow: the 8<sup>th</sup>, the 9<sup>th</sup>, the 14<sup>th</sup>, the 23<sup>rd</sup>, the 29<sup>th</sup>, and the 30<sup>th</sup>.

Besides the above mentioned vegetarian days, devout Buddhists don't eat meat on the “Thirty Worshipping Days” because these days of the month on which a particular Buddha or

Bodhisattva is worshipped, he is being in special charge of mundane affairs on that day (lunar calendar). These Thirty Worshipping Days include: Dhyana-Light Buddha on the first day of the month; Dipankara Buddha on the second day of the month; Prabhutaratna on the third day of the month; Aksobhya Buddha on the fourth day of the month; Maitreya Bodhisattva on the fifth of the month; Twenty Thousand-Lamp Buddha on the sixth day of the month; Thirty Thousand-Lamp Buddha on the seventh day of the month; Bhaisajjaraja-Samudgata Buddha on the eighth day of the month; Mahabhijna-Jnanabhibhu Buddha on the ninth day of the month; Candra-Surya-Pradipa Buddha on the tenth day of the month; Delightful Buddha, the eleventh day of the month; Unconquerable Buddha on the twelfth day of the month; Akasagarbha Bodhisattva (Bodhisattva of Space) on the thirteenth day of the month; Samantabhadra Bodhisattva, the fourteenth day of the month; Amitabha Buddha on the fifteenth of the month; Dharani Bodhisattva on the sixteenth of the month; Nagarjuna Bodhisattva on the seventeenth of the month; Kuan-Yin or Avalokitesvara Bodhisattva on the eighteenth of the month; The Sun-Light Bodhisattva on the nineteenth of the month; The Moon-Light Bodhisattva on the twentieth of the month; Infinite Resolve Bodhisattva on the twenty-first day of the month; Abhayandada Bodhisattva on the twenty-second day of the month; Mahasthamaprapta Bodhisattva on the twenty-third day of the month; Earth-Store Bodhisattva on the twenty-fourth of the month; Manjusri Bodhisattva on the twenty-fifth of the month; Supreme Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-sixth day of the month; Vairocana Buddha on the twenty-seventh day of the month (same as in #28); Vairocana Buddha on the twenty-eighth of the month (same as in #27); Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-ninth day of the month; and Sakyamuni Buddha on the thirtieth of the month.

### ***165. Tám Lý Do Một Vị Bồ Tát Không Nên Ăn Thịt***

Có vài trường phái không cấm dùng thịt (tam tịnh, ngũ tịnh, hay cửu tịnh nhục), vì họ cho rằng trong thời Thế Tôn còn tại thế Ngài đã không cấm đoán việc ăn thịt, nhưng trong luật Đại Thừa Bồ Tát đạo, lấy tâm đại bi làm gốc nên nghiêm cấm việc ăn thịt (trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Ngài Ca Diếp hỏi Đức Thế Tôn: “Vì sao mà Thế Tôn lại không cho ăn thịt?” Đức Thế Tôn bảo: “Ăn thịt là làm mất đi hạt giống từ bi.”). Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, có tám lý do không nên ăn thịt được nêu ra trong Kinh Lăng Già:

Thứ nhất, tất cả chúng sanh hữu tình đều luôn luôn trải qua những vòng luân hồi và có thể có liên hệ với nhau trong mọi hình thức. Một số chúng sanh đó rất có thể giờ đang sống dưới hình thức những con vật thấp kém. Trong khi hiện tại chúng đang khác với chúng ta, tất cả chúng đều cùng một loại với ta. Giết và ăn thịt chúng tức là giết hại chúng ta vậy. Con người không thể cảm nhận điều này nếu họ quá nhấn tâm. Khi hiểu được sự kiện này thì ngay cả các loài La Sát cũng không nỡ ăn thịt chúng sanh. Một vị Bồ Tát xem chúng sanh như con một của mình, không thể mê đắm trong việc ăn thịt

Thứ nhì, cốt tủy của Bồ Tát đạo là lòng đại bi, vì nếu không có lòng đại bi thì Bồ Tát không còn là Bồ Tát nữa. Do đó kẻ nào xem người khác như là chính mình và có ý tưởng thương xót là làm lợi ích cho kẻ khác cũng như cho chính mình, thì kẻ ấy không ăn thịt. Vị Bồ



Tát vì chơn lý nên hy sinh thân thể, đời sống, và tài sản của mình; vị ấy không ham muốn gì cả; vị ấy đầy lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh hữu tình và sẵn sàng tích lũy thiện hạnh, thanh tịnh và tự tại đối với sự phân biệt sai lầm, thì làm sao vị ấy có thể có sự ham ăn thịt được? Làm sao vị ấy có thể mắc phải những thói quen ác hại của các loài ăn thịt được?

Thứ ba, thói quen ăn thịt tàn nhẫn này làm thay đổi toàn bộ dáng vẻ đặc trưng của một vị Bồ Tát, khiến da của vị ấy phát ra một mùi hôi thối khó chịu và độc hại. Những con vật khá nhạy bén để cảm thấy sự đến gần của một người như vậy, một người mà tự thân giống như loài La Sát, và chúng sẽ sợ hãi mà tránh xa. Do đó, ai bước vào con đường từ bi phải nên tránh việc ăn thịt.

Thứ tư, nhiệm vụ của một vị Bồ Tát là tạo ra thiện tâm và cái nhìn thân ái về giáo lý nhà Phật giữa các chúng sanh thân thiết của ngài. Nếu họ thấy ngài ăn thịt và gây kinh hãi cho thú vật, thì tâm của họ tự nhiên sẽ tránh xa vị ấy và cũng tránh xa giáo lý mà vị ấy đang thuyết giảng. Kế đó họ sẽ mất niềm tin về Phật giáo.

Thứ năm, nếu vị Bồ Tát mà ăn thịt thì vị ấy sẽ không thể nào đạt được cứu cánh mình muốn, vì vị ấy sẽ bị chư Thiên, những vị ái mộ và bảo hộ, ghét bỏ. Miệng của vị ấy sẽ có mùi hôi, vị ấy có thể ngủ không yên; khi thức dậy, vị ấy không cảm thấy sáng khoái; những giấc mộng của vị ấy sẽ đầy dẫy những điều bất tường; khi vị ấy ở một nơi vắng vẻ riêng biệt một mình trong rừng, vị ấy sẽ bị ác quỷ ám ảnh; vị ấy sẽ bị rối ren loạn động; khi có một chút kích thích là vị ấy hoảng sợ; vị ấy sẽ luôn bệnh hoạn, không có khẩu vị riêng, cũng như không có sự tương đồng giữa việc ăn uống và tiêu hóa; quá trình tu tập tâm linh của vị ấy luôn bị gián đoạn. Do đó ai muốn làm lợi mình và lợi người trong sự tu tập tâm linh, đừng nên nghĩ đến việc ăn thịt thú vật.

Thứ sáu, thịt của thú vật dơ bẩn, chẳng sạch sẽ chút nào để làm nguồn dinh dưỡng cho một vị Bồ Tát. Nó đã hư hoại, thối rữa và dơ bẩn. Nó đầy cả ô uế và khi bị đốt nó phát ra mùi làm tổn hại bất cứ ai có sở thích tinh tế về các thứ thuộc về tâm linh.

Thứ bảy, về mặt tâm linh, người ăn thịt chia xẻ sự ô uế này. Khi xưa khi vua Sư Tử Tô Đà Bà vốn thích ăn thịt, khi ông bắt đầu ăn thịt người làm cho thần dân của ông chán ghét. Ông bị đuổi ra khỏi vương quốc của chính ông. Thích Đề Hoàn Nhân, một vị Trời, có lần biến thành một con diều hâu và đuổi theo một con bồ câu, do bởi ông có một quá khứ dơ bẩn là đã từng là một kẻ ăn thịt. Sự ăn thịt không những làm ô uế cuộc sống cá nhân, mà nó còn làm ô uế cuộc sống của con cháu sau này nữa.

Thứ tám, đồ ăn thích hợp của một vị Bồ Tát mà tất cả hàng Thánh Hiền đi theo chân lý trước đây đều công nhận là gạo, lúa mì, lúa mạch, tất cả các thứ đậu, bơ lọc, dầu, mật, và đường được làm theo nhiều cách. Ở chỗ nào không có sự ăn thịt, sẽ không có người đồ tể sát hại đời sống của chúng sanh và sẽ không có ai phạm những hành động nhẫn tâm trong thế giới này.

### ***165. Eight Reasons for Not Eating Animal Food***

There exist some sects that do not forbid flesh. They argue that meat was permitted by the Buddha during His time, but forbidden in Mahayana under the Bodhisattva cult. According to Zen Master Suzuki in *Studies in The Lankavatara Sutra*, there are eight reasons for not eating animal food as recounted in *The Lankavatara Sutra*:

First, all sentient beings are constantly going through a cycle of transmigration and stand to one another in every possible form of relationship. Some of these are living at present even as the lower animals. While they so differ from us now, they all are of the same kind as ourselves. To take their lives and eat their flesh is like eating our own. Human feelings cannot stand this unless one is quite callous. When this fact is realized even the Rakshasas may cease from eating meat. The Bodhisattva who regards all beings as if they were his only child cannot indulge in flesh-eating.

Second, the essence of Bodhisattvaship is a great compassionate heart, for without this the Bodhisattva loses his being. Therefore, he who regards others as if they were himself, and whose pitying thought is to benefit others as well as himself, ought not to eat meat. He is willing for the sake of the truth to sacrifice himself, his body, his life, his property; he has no greed for anything; and full of compassion towards all sentient beings and ready to store up good merit, pure and free from wrong discrimination, how can he have any longing for meat? How can he be affected by the evil habits of the carnivorous races?

Third, this cruel habit of eating meat causes an entire transformation in the features of a Bodhisattva, whose skin emits an offensive and poisonous odour. The animals are keen enough to sense the approach of such a person, a person who is like a Rakshasa himself, and would be frightened and run away from him. He who walks in compassion, therefore, ought not to eat meat.

Fourth, the mission of a Bodhisattva is to create among his fellow-beings a kindly heart and friendly regard for Buddhist teaching. If they see him eating meat and causing terror among animals, their hearts will naturally turn away from him and from the teaching he professes. They will then lose faith in Buddhism.

Fifth, if a Bodhisattva eats meat, he cannot attain the end he wishes; for he will be alienated by the Devas, the heavenly beings who are his spiritual sympathizers and protectors. His mouth will smell bad; he may not sleep soundly; when he awakes he is not refreshed; his dreams are filled with inauspicious omens; when he is in a deserted place, all alone in the woods, he will be haunted by evil spirits; he will be nervous, excitable at least provocations; he will be sickly, have no proper taste, digestion, nor assimilation; the course of his spiritual discipline will be constantly interrupted. Therefore, he who is intent on benefitting himself and others in their spiritual progress, ought not to think of partaking of animal flesh.

Sixth, animal food is filthy, not at all clean as a nourishing agency for the Bodhisattva. It readily decays, putrefies (spoils), and taints. It is filled with pollutions, and the odour of it when burned is enough to injure anybody with refined taste for things spiritual.

Seventh, the eater of meat shares in this pollution, spiritually. Once King Sinhasaudasa who was fond of eating meat began to eat human flesh, and this alienated the affections of his people. He was thrown out of his own kingdom. Sakrendra, a celestial being, once turned himself into a hawk and chased a dove because of his past taint as a meat-eater. Meat-eating not only thus pollutes the life of the individual concerned, but also his descendants.

Eighth, the proper food of a Bodhisattva, as was adopted by all the previous saintly followers of truth, is rice, barley, wheat, all kinds of beans, clarified butter, oil, honey, molasses and sugar prepared in various ways. Where no meat is eaten, there will be no

butchers taking the lives of living creatures, and no unsympathetic deeds will be committed in the world.

### **166. Bất Thối Chuyển**

Chữ “Bất Thối Chuyển”, “A Bệ Bạt Trí,” theo tiếng Bắc Phạn là Avaivartika, có nghĩa là chẳng lùi xuống. Bậc Bất Thối Chuyển: Vị chẳng bao giờ rơi rớt lại những đường thấp hơn. Bậc đã đạt được tánh không hay vô sanh pháp nhãn sẽ không bao giờ bị thối chuyển ra khỏi Bồ Tát hay Phật đạo. Khi một bậc đã tiến tới chỗ không còn rơi ngược trở lại (luân hồi sanh tử) hay bất thối chuyển là cách nói khác của “nhất sinh thành Phật” hay thành Phật trong kiếp này. Bồ Tát Bất Thối Chuyển, trải qua quá trình tu hành dài một đại a tăng kỳ kiếp mà thành tựu quả vị Phật, chưa hề thối chuyển. Bất thối có nghĩa là không chịu thua hay không mỗi mết với vị trí hiện tại, hay không tháo lui, đặc biệt khi nói về sự tu tập Phật đạo. Theo các giáo điển Đại Thừa thì bất thối chuyển nằm trong địa thứ bảy trong mười địa, nhưng Du Già Sư Địa Luận nói rằng bất thối chuyển là sơ địa trong thập địa Bồ Tát, trong khi Phật Tính Luận lại cho rằng bất thối chuyển là yếu tố đầu tiên trong thập hồi hướng công đức. Theo Pháp Tướng Tông thì có năm điều bất thối.

Người “Bất Thối” là người không bao giờ thối lùi; một vị Bồ Tát trên đường tiến đến Phật quả, không bao giờ đi lùi về một cảnh giới thấp hơn cảnh giới mà vị ấy đã đạt được. Theo Kinh A Di Đà thì dù cho người vãng sanh vào địa vị thấp nhất trong cõi Tịnh Độ, dù phải mang theo nghiệp còn sót lại, nhưng vẫn không còn thoái chuyển nữa. Không lùi mà đi thẳng vào Niết bàn, người đã đạt tới thực chứng tánh không, sẽ không bao giờ đi lùi trên đường đi đến Bồ Tát hay Phật quả. Đôi khi người ta định nghĩa “Bất Thối Chuyển” đơn thuần là các bậc tu hành đã tiến đến giai đoạn cao không bao giờ còn thối chuyển trở lại nữa. Cũng theo Kinh A Di Đà, chúng sanh phước mỏng nghiệp dày tích tụ từ vô thủy, khó lòng tự tu tự độ về cõi Niết Bàn trong một đời kiếp, mà ngược lại rất dễ dàng bị thối chuyển trong luân hồi sanh tử, nên Đức Phật khuyên Phật tử về sau này nên nhất tâm niệm Phật để được sanh về cõi Cực Lạc, hầu tiếp tục tu tập để đạt thành Phật quả, vì một khi chúng sanh được sanh về Cực Lạc, thì bạn lành toàn là các bậc Bồ Tát thượng thiện, tuyệt tất cả các chướng nạn, ác duyên, lại không có ngoại đạo tà ma, nên tâm thường an tịnh. Đây là một trong năm lý do tại sao người vãng sanh Tịnh Độ không còn bị thối chuyển nữa.

Bất thối là những mức độ mà vị Bồ Tát không còn bị thối chuyển nữa, thường dùng để chỉ từ địa thứ tám đến địa thứ 10 trong thập địa Bồ Tát. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, sao gọi là Bất Thối Tâm? Phải nên biết rằng tuy đã có sám nguyện và tu hành rồi, nhưng hành giả vẫn còn vướng nhiều chướng ngại sau đây: nghiệp hoặc, phiền não, cùng các thứ ma chướng khác không dễ gì dứt trừ được; tu lục độ, vạn hạnh của Bồ Tát cũng không dễ gì thành tựu được; con đường đi đến quả vị vô thượng Bồ Đề lại rất dài xa, không dễ gì chứng đắc được. Hơn nữa, hành giả phải phát lời thề nguyện kiên cố, bất thối chuyển, dù cho thân này có bị vô lượng nhục nhằn, khổ nhọc, hay bị thiêu đốt nát tan, quyết không vì thế mà phạm vào điều ác; quyết không vì thế mà thối thất trên bước đường tu; và quyết luôn dùng tâm “Bất Thối Chuyển” như vậy mà hành đạo.

Có ba thứ “Bất Thối” hay Tam Bất Thối Chuyển. Thứ nhất là “Vị bất thối”, tức là không thối chuyển từ chỗ đã đạt. Một khi đã dự vào địa vị Tứ Thánh rồi, chẳng còn bị xuống địa vị

Lục Phạm nữa. Thứ nhì là “Hạnh bất thối”, tức là không thối chuyển từ những hành động thiện lành đang theo đuổi. Một khi đã tu hạnh Bồ Tát thường hóa độ chúng sanh, chẳng còn sa đọa xuống hàng nhị thừa nữa. Thứ ba là “Niệm bất thối”, tức là không thối chuyển trong thiền định. Giờ phút nào tâm niệm cũng như dòng nước chảy vào biển “Nhất Thiết Trí”. Bên cạnh đó, theo Pháp Tướng Tông còn có nhiều thứ bất thối khác như không thối chuyển từ nơi thanh tịnh đã đạt được; tín bất thối; vị bất thối; chứng bất thối; hạnh bất thối; và luật nghi bất thối. Tuy nhiên, cổ đức luôn nhắc nhở về ba thí dụ về sự ngộ đạo mà vẫn còn bị thối thất. Thí dụ thứ nhất, như dùng tảng đá đè lên cỏ dại, cỏ tuy không mọc được nhưng củ của nó chưa hư thối; nếu gặp duyên khác tảng đá bị lật lên, cỏ vẫn mọc lại như cũ. Thí dụ thứ hai, như nước lỏng trong chum, bùn tuy lắng xuống nằm yên tận đáy, nhưng khi chưa gạn lọc ra được, gặp duyên khuấy động, bùn lại nổi lên. Thí dụ thứ ba, như đồ gốm tuy nắn thành hình, nhưng chưa trải qua một phen nung lại cho chắc, gặp mưa xuống tất phải bị tan rã. Trạng huống ngộ đạo khi chuyển sanh dễ bị thối thất, cũng lại như thế.

Kinh Vô Lượng Thọ dạy rằng những kẻ vãng sanh Tịnh Độ đều trụ nơi chánh định, và đều là các bậc A Bệ Bạt Trí, tức là bậc Bất Thối Chuyển. Cổ Đức đã dạy: “Không nguyện vãng sanh Tịnh Độ thì khó lòng vãng sanh; tuy nhiên, một khi đã thực nguyện thì tất cả đều được vãng sanh. Không sanh Tịnh Độ thì khó thành tựu Bất Thối Chuyển; tuy nhiên, khi đã vãng sanh Tịnh Độ thì tất cả đều được bất thối chuyển.” Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có năm nhân duyên khiến cho người vãng sanh Tịnh Độ không còn bị thối chuyển nữa. Thứ nhất do nguyện lực đại bi của Phật nhiếp trì. Thứ hai, ánh sáng hay trí huệ Phật thường soi đến thân, nên lòng Bồ Đề của chư thiện nhân luôn luôn tăng tiến. Thứ ba, nơi cõi Tây Phương Tịnh Độ, chim, nước, rừng cây, gió, âm nhạc thường phát ra tiếng pháp ‘khổ, không, vô thường và vô ngã;’ hành giả nghe rồi sanh lòng niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Thứ tư, chúng sanh được sanh về Cực Lạc, thì bạn lành toàn là các bậc Bồ Tát thượng thiện, tuyệt tất cả các chướng nạn, ác duyên, lại không có ngoại đạo tà ma, nên tâm thường an tịnh. Thứ năm, đã được sanh về Tịnh Độ thì thọ lượng vô cùng, đồng với chư Phật và chư Bồ Tát, an nhiên tu tập trải qua vô biên a tăng kỳ kiếp.

### ***166. Non-Retrogression***

The Sanskrit word “Avaivartika” means “not falling back.” One who never recedes. One who never reverts to a lower condition. One who has reached the realization of emptiness (Tolerance and Non-birth) will never regress from the Buddha or Bodhisattva Paths. When one has reached the level where one does not fall back or non-retrogression is another way of saying one will achieve Buddhahood in one lifetime. A Bodhisattva who, in his progress towards Buddhahood, never retrogrades to a lower state than that to which he has attained. Non-backsliding means not to give up on or not to grow weary with current position, or not retreating, especially in terms of the Buddhist path of cultivation. According to various Mahayana scriptures, non-backsliding is the seventh of the ten abodes, but the Yogacarabhumi sastra says that the stage of non-backsliding is the first of the ten bhumis, and Fo-Hsing-Lun says it is the first of the ten dedications of merit. There are five non-backslidings according to the Dharmalaksana (Fa-Hsiang).

A Avaivartika is one who never recedes; a Bodhisattva who, in his progress towards Buddhahood, never retrogrades to a lower state than that to which he has attained (a

Bodhisattva who is in the stage of non-backsliding). According to The Amitabha Sutra, even those who dwell in lowest level of the Pure Land, and have been born there bringing along their karmic burdens, do not fall back from their position, from their practice, or from their mindfulness. One who has reached the realization of emptiness (tolerance and non-birth) will never regress from the Buddha or Bodhisattva Paths. Non-regression sometimes simply denotes an advanced stage of aspiration and practice from which one will never retreat. Also according to the Amitabha Sutra, living beings burdened with heavy karma accumulated from time immemorial. They cannot escape Birth and Death in one lifetime, and are in danger of retrogression during. Thus the Buddha offered and recommended the Pure Land teachings, an easy method to escape Birth and Death in one lifetime through rebirth in the Pure Land, where practitioners can continue cultivating without fear of retrogression, for those who are reborn in the Pure Land have the highest level Bodhisattvas as their companions and are free from all obstacles, calamities and evil conditions. Moreover there are no externalists or evil demons, so their Minds are always calm and still. This is one of the five reasons why those who are reborn in the Pure Land achieve non-retrogression.

A Sanskrit term for “Irreversible levels.” These are stages beyond which a Bodhisattva is no longer capable of backsliding, generally said to be the eighth through tenth “levels” or “bhumi.” According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, what is a Non-Retrogression Mind? It is necessary to know that even if repentance-vow has been made and the cultivated path has been taken, but cultivators still encounter the following obstructions: binding karma, afflictions as well as other demonic obstructions are not easy to eliminate and destroy; cultivating for the six Paramitas and ten thousand conducts of Bodhisattvas are not easy to attain; and the path toward achieving the Ultimate Bodhi is an extremely long process; it is not easy to accomplish either. Furthermore, cultivators must develop firm vows of non-retrogression, even if this body has to endure infinite degradations, pains, and sufferings; or even if this body is burned to ashes, I am determined not to commit wicked transgressions; I am determined not to regress on my cultivated path; and I am determined to use this “Non-Retrogression Mind” to practice for enlightenment and to save other sentient beings.

There are three kinds of non-retreat. First, “Non-retreat from position”, or never receding from position attained. Having entered the holy stream or the four levels of sagehood culminating in Ahratship, they do not fall back to the levels of gods and men. Second, “Non-retreat from line of good action pursued” or “Non-retreat from practice”, or never receding from a right course of action. As followers of the Bodhisattva path they continue to work for the salvation of all beings, and do not fall back to the level of Lesser Vehicles with their concern limited to individual salvation. Third, “Non-retreat from mindfulness” or never receding from pursuing a right line of thought or mental discipline in dhyana. From mind-moment to mind-moment, they flow into the ocean of all knowledge. Besides, according to the Dharmalakṣaṇa, there are other kinds of non-backslidings such as never receding from place or abode attained; never receding from the faith obtained; never receding from the position attained; never receding from the realization attained; never receding from a right course of action; and never receding from being in accordance with procedures. However, ancient virtues always reminded about three analogies concerning retrogression of practitioners. The first analogy, when we crush prairie grass with a stone block, though the

grass cannot grow, its roots are not yet rotten or destroyed. If conditions arise that cause the stone to be overturned, the grass will continue to grow as before. The second analogy, when we pour water into a jar, though the impurities are deposited at the very bottom, they are not yet filtered out. If conditions change and the water is stirred up, the impurities will rise. The third analogy, take the case of clay which is molded into earthenware would certainly disintegrate. The strong probability that those who have merely experienced an Awakening will retrogress during transmigration is similar to the above examples.

The Infinite Sutra confirms that those who achieve rebirth in the Pure Land always dwell in correct samadhi, and are all at the stage of “Avaivartika” or non-retrogression. The ancients have said: “Without a vow to be reborn, rebirth cannot be achieved; however, with a sincere vow, all achieve rebirth. Without rebirth in the Pure Land, the stage of non-retrogression cannot easily be reached; however, with rebirth, all achieve non-retrogression. According to Most Venerable Thích Thiển Tâm in the Treatise on The Ten Doubts, question number 19, there are five reasons why those who are reborn in the Pure Land achieve non-retrogression. First, the power of the Buddha’s great, compassionate vow embraces and protects them. Second, the Buddha’s light or wisdom always shines upon them, and, therefore, the Bodhi Mind of these superior people will always progress. Third, in the Western Pure Land, the birds, water, forests, trees, wind and music all preach the Dharma of ‘suffering, emptiness, impermanence and no-self.’ Upon hearing this, practitioners begin to focus on the Buddha, the Dharma and the Sangha. Fourth, those who are reborn in the Pure Land have the highest level Bodhisattvas as their companions and are free from all obstacles, calamities and evil conditions. Moreover there are no externalists or evil demons, so their Minds are always calm and still. Fifth, once they are reborn in the Pure Land, their life span is inexhaustible, equal to that of the Buddhas and Bodhisattvas. Thus they can peacefully cultivate the Dharma for countless eons.

### ***167. Lễ Bái Lục Phương***

Thi Ca La Việt là một thanh niên con nhà giàu có. Theo Kinh Thi Ca La Việt, một thuở nọ Thế Tôn sống trong thành Vương Xá, trong vườn Trúc Lâm. Lúc bấy giờ Thi Ca La Việt, con của một gia chủ dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chắp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, và hướng Thượng. Rồi buổi sáng Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khát thực. Thế Tôn thấy Thi Ca La Việt, con của gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chắp tay đánh lễ các phương hướng. Thấy vậy Ngài bèn nói với con của gia chủ Thi Ca La Việt: “Này vị con của gia chủ, vì sao người dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chắp tay đánh lễ sáu phương hướng?” (đông, tây, nam, bắc, phương trên, phương dưới). Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: “Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng.” Bạch Thế Tôn, con kính tìn, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chắp tay đánh lễ các phương hướng.

Chúng ta sẽ nhận được từ cuộc đời chính những gì mà mình đã đặt vào đó. Theo Đức Phật, thật ra chúng ta không cần phải gánh chịu khổ đau phiền não nếu chúng ta sống hòa

hợp với những chân lý cao thượng, chứ không phải lễ lạy một cách mù quáng. Bản chất chân thật của cuộc đời có nghĩa là an vui và hạnh phúc. Chính chúng ta đã đặt khổ đau phiền não vào cuộc đời bằng chính sự vô minh của mình. Thật vậy, chúng ta sẽ nhận được từ cuộc đời chính những gì mà mình đã đặt vào đó, không có ngoại lệ! Vì vậy nếu cuộc đời mình là đầy đầy khổ đau phiền não thì ắt hẳn mình đã đặt vào đó những tư tưởng, ngôn ngữ và hành động của khổ đau phiền não. Người Phật tử chân thuần phải luôn hiểu rõ như vậy để sống khác hơn, để không tiếp tục sống một cách ngu muội nữa, mà ngược lại, sẽ sống một đời sáng suốt và khôn ngoan hơn dưới ánh sáng nhà Phật. Con người ấy rất hạnh phúc, vì tất cả hận thù đã được thay thế bằng tình yêu thương, tất cả mọi câu chấp đã được thay thế bằng lòng tùy hỷ, bao nhiêu tham lam ích kỷ đã được thay thế bằng niềm sung sướng phục vụ tha nhân.

Đức Phật dạy dạy Thi Ca La Việt nên đặt gì vào việc lễ lạy phượng. Sau khi chứng kiến cảnh chàng thanh niên Thi Ca La Việt đánh lễ các phượng hương mà không hiểu mình đang đánh lễ ai, lúc ấy Đức Phật ngồi xuống dưới bóng cây và giải thích cho Thi Ca La Việt: “Này Thi Ca La Việt, con của gia chủ, trong luật pháp của các bậc Thánh, lễ bái sáu phượng không phải như vậy. Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của các bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phượng?” Lành thay! Xin Ngài hãy giảng dạy pháp ấy cho con. Này gia chủ tử! Hãy nghe và suy nghiệm cho kỹ, ta sẽ giảng. Thừa vâng, bạch Thế Tôn. Này gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị này từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phượng, vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này đã chiến thắng đời này và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị này sanh ở thiện thú, Thiên giới. Đức Phật giảng tiếp: “Này Thi Ca La Việt! Cha mẹ là phượng Đông, làm con cái phải hiếu kính cha mẹ. Đó là lễ kính phượng Đông. Vợ chồng là phượng Tây, chồng và vợ phải tôn trọng lẫn nhau, yêu thương lẫn nhau. Thực hiện như vậy chính là lễ kính phượng Tây. Thầy dạy là phượng Nam, tôn sư trọng đạo, cung kính thọ giáo là nguyên tắc mà học trò phải tuân theo. Đó chính là lễ kính phượng Nam. Bạn bè là phượng Bắc, đối xử với bạn bè là phải giúp đỡ lẫn nhau, cổ vũ lẫn nhau, ngăn xấu làm thiện. Những hành vi như vậy chính là lễ kính phượng Bắc. Đầy tớ và thuộc hạ là Phượng Dưới. Lấy lòng từ bi đối đãi với đầy tớ và thuộc hạ khiến trên dưới hòa hợp chính là lễ kính phượng Dưới. Chúng Tăng Tỳ kheo là phượng Trên. Phật tử phải lễ kính Tam Bảo, phải vun trồng phước điền. Đó là lễ kính phượng Trên.”

### ***167. Worshipping in the Six Directions***

Sigalaka was a young man who came from a wealthy family. According to the Sigalaka Sutra, once the Lord was staying at Rajagaha, at the Squirrel's Feeding Place in the Bamboo Grove. And at that time, Sigalaka the householder's son, having got up early and gone out of Rajagaha, was paying homage, with wet clothes and hair and with joined palms, to the different directions: to the east, the south, the west, the north, the nadir and the zenith. And the Lord, having risen early and dressed, took his robe and bowl and went to Rajagaha for alms and seeing Sigalaka paying homage to the different directions, he said: "Householder's son, why have you got up early to pay homage to the six different directions?" (east, west, south, north, upwards, downwards). Lord, my father, when he was dying, told me to do so. And so Lord, out of respect for my father's words, which I revere, honor and hold sacred, I got up early to pay sacred homage in this way to the six directions.

We will get out of life what we put into it. According to the Buddha, in fact we do not need to suffer at all if we live as we should do, in obedience to Noble Truths, not in obedience to the blind bows. The true nature of life is meant to be joyful, pleasant, and happy. It is we who have put the sufferings and afflictions into it by our own ignorance. In fact, we will get out of life what we put into it, no exception! So if our life is full of sufferings and afflictions, we must have placed into it thoughts, words and actions which brought about sufferings and afflictions. Devout Buddhists should always understand this so that we are able to put it in a different way, so that we will not continue to live ignorantly; on the contrary, we will live wisely under the light of Buddhism. These people should be very happy, for they have replaced hatred with love, attachments with abandonments, jealousy with cheerfulness, greed and selfishness with charity and serving other people.

The Buddha taught Sigalaka the right way to pay homage to the six directions. After witnessing the young man Sigalaka paying sacred homage in this way to the six directions, but not knowing who he paid homage to, at that time, the Buddha sat down beneath a tree and expalined to Sigalaka: “But householder’s son, that is not the right way to pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline.” Well, Lord, how should one pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline? It would be good if the Blessed Lord were to teach me the proper way to pay homage to the six directions, according to the Ariyan discipline. Then listen carefully, pay attention and I will speak. “Yes, Lord,” said Sigalaka. Young householder, it is by abandoning the four defilements of action; by not doing evil from the four causes; by not following the six ways of wasting one’s substance; through avoiding these fourteen evil ways, that the Ariyan disciple covers the six directions, and by such practice becomes a conqueror of both worlds, so that all will go well with him in this world and the next, and at the breaking up of the body after death, he will go to a good destiny, a heavenly world. The Buddha added: “Sigalaka! The East represents one’s parents. Parents being kind and children filial is the real worship of the East. The West represents the married couple. The husband and wife should mutually respect and love each other. Observance of this relation is the worship of the West. The South represents one’s teachers. As students, you should accept your teachers’ instructions with great respect, and follow them as a matter of principle. This is the worship of the South. The North represents one’s friends. Friends and relatives should cooperate and encourage one another. Stop all evils and do whatever is good. This conduct is the same as worshipping the North. The Lower Direction represents one’s subordinates. Treat the servants and subordinates with kindness and compassion. Harmonize the relationship between master and servant. This is the worship of the Lower Direction. The Upper direction represents the Bhiksus. Buddhists should always revere and respect the Triple Gem, and widely cultivate the field of blessedness. This is the worship of the Upper direction.”

### ***168. Vu Lan Bồn***

Lễ Vu Lan Bồn còn được gọi là Ô Lam Bà Noa hay lễ Giải Đảo Huyền (treo ngược). Những vong nhân bị treo ngược thật vô cùng khổ sở trong địa ngục. Lễ Vu Lan thường được tổ chức vào ngày 15 tháng bảy âm lịch. Người Việt Nam còn gọi là Lễ Xá Tội Vong Nhân.



Xuất xứ của ngày lễ này là từ chuyện Mục Liên cứu mẹ. Nhờ thiên nhãn thông mà Mục Liên biết mẹ đang đọa làm ngựa quỉ nên muốn tìm cách cứu mẹ, nhưng ông không biết cách. Mục Liên bèn tìm hỏi Phật. Phật nói rằng chỉ có sự phối hợp của chư Tăng mới có thể giúp mẹ ông giải thoát. Từ truyền thống này mới có lệ cúng dường thực phẩm và áo quần lên chư Tăng Ni trong ngày Vu Lan. “Ullambana” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “Người chết bị đọa vào địa ngục và bị treo ngược.” Đảo Huyền hay treo ngược, có nghĩa là những vong nhân bị treo ngược thật vô cùng khổ sở trong địa ngục. Muốn cứu họ thoát khỏi cảnh treo ngược này thân quyến phải cúng giải đảo huyền và trai Tăng (để nhờ thần lực cầu nguyện của nhiều người nhờ đó mà vong linh được siêu thoát). Lễ cúng cô hồn, được tổ chức vào tháng bảy âm lịch. Lễ hội Vu Lan Bồn vào ngày rằm tháng bảy có nguồn gốc từ bài kinh Vu Lan. Bài kinh này chỉ có trong tạng kinh của Trung Quốc, chứ không có trong tạng kinh của Tây Tạng hay Pali. Nguyên thủy của lễ Vu Lan bắt nguồn từ câu chuyện của Ngài Mục Kiền Liên, người có thiên nhãn thông nên thấy được cảnh vong mẫu phải chịu đau khổ làm ngựa quỉ, và Ngài muốn cứu mẹ mình. Sau khi bạch Phật, Đức Phật bảo Ngài là chỉ có năng lực cầu nguyện của chúng Tăng mới có thể cứu vong mẫu của Ngài. Từ đó truyền thống dâng cúng thực vật và đồ dùng cho chúng Tăng vào dịp Vu Lan bắt đầu. Ngày nay, các quốc gia theo truyền thống Phật giáo còn tổ chức ngày Vu Lan để vinh danh cha mẹ và tổ tiên nữa. Tại các nước Đông Á như Tàu, Nhật, Việt Nam... người ta gọi là Lễ Ma Đồi. Trong ngày lễ này, tín đồ có tập quán cúng dường chư Tăng Ni thức ăn, hoa quả, quần áo, v.v. Phật tử và chư Tăng Ni cùng hợp sức tụng kinh Vu Lan Bồn nhằm làm giảm nhẹ tội lỗi của người quá cố trong những điều kiện luân hồi xấu. Lễ Vu Lan Bồn được tổ chức đầu tiên vào năm 538 và truyền thống này vẫn còn được tiếp tục cho đến ngày nay. Vu Lan còn là dịp để báo Ân cha mẹ. Báo ân cha mẹ là một trong ba loại ruộng phước (phước điền), cha mẹ, sư trưởng, vân vân, những người có công nuôi nấng dạy dỗ chúng ta. Báo đáp được công ân này thì chúng ta sẽ có vô lượng công đức. Theo truyền thống dân gian Việt Nam và một số quốc gia tại Đông Á, lễ cúng Cô Hồn cũng vào ngày rằm tháng bảy âm lịch. Đây không phải là lễ hội Phật giáo, mà là tập tục thờ ông bà và tín ngưỡng dân gian của địa phương. Theo tín ngưỡng dân gian thì trong suốt tháng bảy các vong hồn trong các tầng địa ngục, cũng như những loài quỉ đói được phép tự do đi lang thang về trần gian. Dân gian thường cúng thực phẩm cho chúng, những mong chúng không nhiều hại mà trái lại còn phù hộ cho họ được an lành. Tuy nhiên, theo Phật giáo, một khi chết là tái sinh ngay, hoặc thời gian dài nhất của thân trung ấm là 49 ngày. Còn đối với những ai bị đọa vào ngục vô gián, ở đó hình phạt không gián đoạn thì làm gì có chuyện tạm thời cho trở về trần gian để mà lang thang một tháng.

Phật thuyết Kinh Vu Lan Bồn: “Ta từng nghe lời tạc như vậy! Một thuở nọ Thế Tôn an trụ, Xá Vệ thành Kỳ-thụ viên trung, Mục Liên mới đăng lục thông, muốn cho cha mẹ khỏi vòng trầm luân. Công dưỡng dục thâm ân dốc trả, nghĩa sanh thành đạo cả mong đền, làm con hiếu hạnh vi tiên, bèn dùng huệ nhãn dưới trên kiểm tầm. Thấy vong mẫu sanh làm ngựa quỉ, không uống ăn tiểu tụy hình hài. Mục Liên thấy vậy bi ai, biết mẹ đói khát ai hoài tình thâm. Lo phẩm vật đem dâng từ mẫu, đăng đở lòng cực khổ bấy lâu. Thấy cơm mẹ rất lo âu, tay tả che đậy, hữu hữu bốc ăn, lòng bồn xén tiền căn chưa dứt, sợ chúng ma cướp giật của bà. Cơm đưa chưa tới miệng đà, hóa thành than lửa nuốt mà đăng đâu. Thấy như vậy âu sầu thê thảm, Mục Kiền Liên bi cảm xót thương, mau mau về đến giảng đường, bạch cùng sư phụ tìm phương giải nạn. Phật mới bảo rõ ràng căn cội, rằng mẹ ông gốc tội rất sâu. Dầu ông thần lực nhiệm mầu, một mình không thể ai cầu được đâu. Lòng hiếu thảo của ông đầu

lớn, tiếng vang đồn thẩu đến Cửu Thiên, cùng là các bậc Thần Kỳ, tà ma ngoại đạo bốn vì Thiên Vương, cộng ba cõi sáu phương tu tập, cũng không phương cứu tế mẹ người. Muốn cho cứu mạng người, phải nhờ thần lực của mười phương Tăng Pháp cứu tế ta toan giải nói, cho mọi người thoát khỏi ách nạn, bèn kêu Mục Thị đến gần, truyền cho diệu pháp ân cần thiết thi. Rằm tháng bảy là ngày Tự Tứ, mười phương Tăng đều dự lễ này, phải toan sắm sửa chớ chầy, đồ ăn trăm món trái cây năm màu, lại phải sắm giường nằm nệm lót, cùng thau, bồn, đèn, đuốc, nhang, dầu. Món ăn tinh sạch sáu màu, đựng trong bình bát vọng cầu kính dâng chư Đại Đức mười phương thọ thực. Trong bảy đời sẽ đặng siêu thăng. Lại thêm cha mẹ hiện tiền, đặng nhờ phước lực tiêu khiên ách nạn, vì ngày ấy Thánh Tăng đều đủ, dầu ở đâu cũng tụ hội về. Như người Thiên định sơn khê, tránh điều phiến não chằm về thiên na, hoặc người đặng bốn tòa đạo quả, công tu hành nguyện thỏa vô sanh, hoặc người thọ hạ kinh hành, chẳng ham quyền quý ẩn danh lâm tông, hoặc người đặng lục thông tấn phát, và những hàng Duyên Giác, Thanh văn, hoặc chư Bồ Tát mười phương, hiện hình làm sãi ở gần chúng sanh, đều trì giới rất thanh rất tịnh, đạo đức đầy chánh định chơn tâm. Tất cả các bậc Thánh Phạm, đồng lòng thọ lãnh bát cơm lục hòa. Người nào có sắm ra vật thực, đặng cúng dường Tự tứ Tăng thời, hiện tiền phụ mẫu của người, bà con quyến thuộc thấy đều nhờ ơn, tam đồ khổ chắc rằng ra khỏi, cảnh thanh nhàn hưởng thọ tự nhiên. Như còn cha mẹ hiện tiền, nhờ đó cũng đặng bá niên thọ trường. Như cha mẹ bảy đời quá vãng, sẽ hóa sanh về cõi Thiên cung, người thời tuần tú hình dung, hào quang chiếu sáng khắp cùng châu thân. Phật dạy bảo mười phương Tăng chúng, phải tuân theo thể thức sau này, trước khi thọ thực đàn trai, phải cầu chú nguyện cho người tín gia. Cầu thất thế mẹ cha thí chủ, định tâm thần quán đủ đừng quên, cho xong ý định hành thiền, mới dùng phẩm vật đàn tiền hiến dâng. Khi thọ dụng nên an vật thực, trước Phật đài hoặc tự tháp trung, chư Tăng chú nguyện viên dung, sau rồi tự tiện thọ dùng bữa trưa. Pháp cứu tế Phật vừa nói dứt, Mục Liên cùng Bồ Tát chư Tăng, đồng nhau tỏ dạ vui mừng. Mục Liên cũng hết khóc thương buồn rầu. Mục Liên mẫu cũng trong ngày ấy, kiếp khổ về ngạ quỷ được tan. Mục Liên bạch với Phật rằng: “Mẹ con nhờ sức Thánh Tăng khỏi nạn, lại cũng nhờ oai thần Tam Bảo, bằng chẳng thì nạn khổ khó ra. Như sau đệ tử xuất gia, Vu Lan Bồn pháp dùng mà độ sanh. Độ cha mẹ còn đương tại thế, hoặc bảy đời có thể đặng không?” Phật rằng: “Lời hỏi rất thông, Ta vừa muốn nói con thì hỏi ngay.” Thiện nam tử, tỳ kheo nam nữ, cùng quốc vương, thái tử, đại thần, tam công, tể tướng, bá quan, cùng hàng lê thứ vạn dân cõi trần, như chí muốn đền ơn cha mẹ, hiện tại cùng thất thế tình thâm, đến rằm tháng bảy mỗi năm, sau khi kiết hạ chư Tăng tụ về. Chính ngày ấy Phật đà hoan hỷ, phải sắm sanh bá vị cơm canh, đựng trong bình bát tinh anh, chờ giờ Tự tứ chúng Tăng cúng dường. Đặng cầu nguyện song đường trường thọ, chẳng ốm đau cũng chẳng khổ chi, cùng cầu thất thế đồng thì, lia nơi ngạ quỷ, sanh về nhơn, Thiên. Đặng hưởng phước nhân duyên vui đẹp, lại xa lia nạn khổ cực thân. Môn sanh Phật tử ân cần, hạnh tu hiếu thiện phải cần phải chuyên. Thường cầu nguyện bá gia an hảo, cùng bảy đời phụ mẫu siêu sanh. Ngày rằm tháng bảy mỗi năm, vì lòng hiếu thảo ơn thâm phải đền. Lễ cứu tế chí thành sắp đặt, ngô cúng dường chư Phật chư Tăng. Ấy là báo đáp thù ân, sanh thành dưỡng dục song thân buổi đầu. Đệ tử Phật lo âu gìn giữ, mới phải là Thích tử Thiên môn.” Vừa nghe dứt pháp Lan Bồn, môn sanh tứ chúng thấy đồng hỷ hoan. Mục Liên với bốn ban Phật tử, nguyện một lòng tín sự phụng hành. Nam Mô Đại Hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát Ma Ha Tát (3 lần).

### ***168. Ullambana***

Ullambana may be another form of Lambana, or Avalamba, meaning “hanging down,” “depending,” “support.” It is interpreted as “To hang upside down,” or “to be in suspense,” referring to extreme suffering in purgatory. The Ullambana Basins usually celebrated on the 15<sup>th</sup> day of the 7<sup>th</sup> month Lunar calendar. Vietnamese people also call Ullambana the Festival of the Hungry Ghosts, celebrated on the fifteenth day of the seventh month lunar calendar. The origin of this ceremony is to be found in the story of Maudgalyayana, who thanks to his divine eye saw that his mother had been reborn as a hungry ghost, and he wanted to save her; however, he didn’t know what to do. He went back to ask the Buddha the way to save his mother. The Buddha told him that only the combined effort of all Buddhist monks could help her escape her fate. From this tradition, developed the custom of offering food, clothes and so on to the clergy on Ullambana. “Ullambana” is a Sanskrit term for “Hanging upside down.” “Hanging down,” “depending,” “support.” It is interpreted as “To hang upside down,” or “to be in suspense,” referring to extreme suffering in purgatory. The condition of certain condemned souls, especially for whom the Ullambana or Lambana festival is held in seventh month. Festival of the hungry ghosts, celebrated on the fifteenth day of the seventh month lunar calendar. The Buddhist festival of Ullambana falls on the fifteenth day of the seventh month. It stems from the Ullambana Sutra, found in the Chinese Buddhist Canon, not found in the Tibetan or Pali Canons. The origin of this ceremony is to be found in the story of Maudgalyayana, who thanks to his divine eye saw that his mother had been reborn as a hungry ghost, and he wanted to save her. The Buddha told him that only the combined effort of all Buddhist monks could help her escape her fate. From this tradition, developed the custom of offering food, clothing, and so on to the clergy on Ullambana. Nowadays, countries with Buddhist tradition usually celebrate this festival to honor parents and ancestors. In East Asia Buddhist countries such China, Japan and Vietnam, people celebrated Festival of the hungry ghosts. On this day, ceremonies are held in which food, flowers and clothes are respectfully offered to the monks and nuns. Also together monks and nuns and lay followers, with a combination of effort, recite Ullambana sutra in order to sooth the torments of the deceased in the lower realms of existence. This holiday was first celebrated in 538 BC and is still celebrated today. Ullambana is also an opportunity for people to repay their parents’ grace. This is one of the three sources of felicity, the field for requiting blessings received, i.e. parents, teacher, etc. According to the Vietnamese tradition and traditions of some East Asian countries, the festival of “Offerings to the Spirits” also falls on the seventh month of the Lunar calendar year. This is not a Buddhist Festival, but a common practicing of ancestor worship and worldly faith. According to the folk belief, for the whole seventh month of the lunar calendar year, hell beings, as well hungry ghosts are temporarily released to roam the earth. People often provide what they need in order to win their support and to prevent them from harming the living. However, according to Buddhism, rebirth takes place right after death, or the longest time for an intermediate body is forty-nine days. For those who are reborn in uninterrupted hells, there is no such temporary release. So there is no way the dead can roam around our world during the seventh month of the lunar calendar year.

The Buddha speaks the Ullambana Sutra: “Thus I have heard, at one time, the Buddha dwelt at Shravasti in the Garden of the Benefactor of Orphans and the Solitary. Mahamaudgalyayana had just obtained the six penetrations and wished to cross over his father and mother to repay their kindness for raising him. Thus using his wisdom eye to search for his deceased parents. He regarded the world and saw that his deceased mother had been born among the hungry ghosts, having neither food nor drink, she was but skin and bones. Mahamaudgalyayana felt deep pity and sadness, filled a bowl with food and went to provide for his mother. She got the bowl, screened it with her left hand, and with her right hand she made the first fist of food. But before it entered her mouth, it turned into burning coals which could not be eaten. Mahamaudgalyayana called out and wept sorrowfully, and hastened to return to the Buddha to set forth all of this. The Buddha said: “Your mother’s offences are deep and firmly rooted. You alone do not have enough power. Although your filial sounds move heaven and earth, the Heaven spirit, the Earth spirit, Twisted demons, and Those outside the way, Brahmans, and the Four Heavenly King Gods are also without sufficient strength. The awesome spiritual power of the Assembled Sangha of the ten directions is necessary for liberation to be attained. I shall now speak a Dharma of rescue which causes all those in difficulty to leave worry and suffering, and to eradicate obstacles from offenses. The Buddha told Mahamaudgalyayana: “The fifteen day of the seventh month is the Pravara Day for the Assembled Sangha of the ten directions. For the sake of Fathers and Mothers of seven generations past, as well as for fathers and mothers of the present who are in distress, you should prepare an offering of clean basins full of hundreds of flavors and five fruits, and other offerings of incense, oil, lamp, candles, beds, and bedding, all the best of the world, to the Greatly Virtuous Assembled Sangha of the ten directions. On that day, all the Holy Assembly, whether in the Mountains practicing Samadhi, or obtaining the Four Fruits (levels) of the Way, or walking beneath trees, or using the Independence of the Six Penetrations, to teach and transform. Sound Hearers and those Enlightened to Conditions, or provisionally manifesting as Bhikhus when in fact they are Great Bodhisattvas on the Tenth Ground. All complete in pure precepts and oceanlike virtue of the Holy Way, should gather in a Great Assembly and all of like mind receive the Pravara Food. If one thus makes offerings to these Pravara Sangha, one’s present father and mother, parents of the seven generations, as well as the six kinds of close relatives, will escape from the three paths of sufferings, and at that time attain release. Their clothing and food will spontaneously appear. If the parents are still alive, they will have wealth and blessing for a hundred years. Parents of seven generations will be born in the Heavens. Transformationally born, they will independently enter the celestial flower light, and experience limitless bliss. At that time the Buddha commanded the Assembled Sangha of the ten directions to recite Mantras and Vows for the sake of the donor’s family, for parents of seven generations. After practicing Dhyana concentration, they then may accept the food. When first receiving the basin, place it before the Buddha in the stupa. When the Assembled Sangha has finished the Mantras and Vows, then they may accept it. At that time the Bhikshu Maudgalyayana and the Assembly of Great Bodhisattvas were all extremely delighted and the sorrowful sound of Maudgalyayana’s crying ceased. Also at that time Maudgalyayana’s mother obtained liberation from the kalpa of suffering as a hungry ghost. Maudgalyayana addressed the Buddha and said: “This disciple’s parents have received power of merit and virtue of the Triple Jewel, because of the

awesome spiritual power of the Assembled Sangha. If in the future the Buddha's disciples practice filiality by offering up the Ullambana basins, will they be able to cross over their present parents as well as those of the seven generations in the past? The Buddha replied: "Good indeed, I am happy you ask this question. I just wanted to speak about that and now you have also asked about it. Good man, if Bhikhsus, Bhikhsunis, Kings, Crown Princes, Great Ministers, Great Officials, Cabinet Members, the hundreds of Officers, and the Tens of thousands of Citizens wish to practice compassionate filial conduct, for the sake of the parents who bore them, as well as for the sake of fathers and mothers of seven lives past, on the fifteenth day of the seventh month, the day of the Buddha's delight, the day of the Sangha's Pravara, they should place hundreds of flavors of foods in the Ullambana basins, and offer them to the Pravara Sangha of the ten directions. They should vow to cause the length of life of the present father and mother to reach a hundred years without illness, without sufferings, afflictions, or worries, and also vow to cause seven generations of fathers and mothers to leave the sufferings of the hungry ghosts, to be born among Men and Gods, and to have blessings and bliss without limit." The Buddha told all good men and good women, "Those disciples of the Buddha who cultivate filial conduct should in thought after thought, constantly recall their present fathers and mothers when making offerings, as well as the fathers and mothers of seven lives past. Every year, on the fifteenth day of the seventh month, they should always, out of filial compassion, recall their parents who bore them and those of seven lives past. And for their sakes perform the offering of the Ullambana basin to the Buddha and the Sangha and thus repay the loving kindness of the parents who raised and nourished them. All Buddhas' disciples should respectfully receive this Dharma. At that time the Bhikhsu Maudgalyayana and the Four-fold Assembly of Disciples, hearing what the Buddha said, practiced it with delight. Namo Great Filial Maudgalyayana Bodhisattva ! (3 times).

### ***169. Pháp Môn Lợi Ích Cho Tự Ngã***

Theo Tướng Ứng Bộ Kinh, Phẩm Veludvara, Đức Phật đã dạy về Pháp Môn Đưa Đến Bảy Điều Lợi Ích Cho Tự Ngã. Vị nào thành tựu bảy điều lợi ích này, nếu muốn có thể tuyên bố: "Ta đã đoạn tận địa ngục, đoạn tận khỏi sanh vào loại bàng sanh, đoạn tận cõi ngã quỷ, đoạn tận các ác sanh, ác thú, đọa xứ, được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị điểm ố, không bị ướn nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ. Vị này đã đạt quả "Dị Lưu".

Vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Ta muốn sống, không muốn chết; muốn lạc, không muốn khổ. Nếu có ai đến đoạt mạng sống của ta, một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, không muốn khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với ta. Nhưng nếu ta đoạt mạng sống của một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, không muốn khổ, như vậy cũng là một việc không khả ái, không khả ý đối với người ấy. Một pháp không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao lại đem cột pháp ấy cho một người khác? Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ sát sanh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh, nói lời tán thán từ bỏ sát sanh. Như vậy về thân hành, vị ấy hoàn toàn thanh tịnh. Vị

Thánh đệ tử suy tư như sau: “Nếu có ai lấy của không cho của ta, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta lấy của không cho của người khác, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái và không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ lấy của không cho, khuyến khích người khác từ bỏ lấy của không cho, nói lời tán thán từ bỏ lấy của không cho. Như vậy về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Nếu ai có tà hạnh với vợ của ta, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta có tà hạnh với vợ của người khác, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục, khuyến khích người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục, nói lời tán thán từ bỏ tà hạnh trong các dục. Như vậy về thân, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.

Vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Nếu có ai làm tổn hại lợi ích của ta với lời nói láo, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng làm tổn hại lợi ích của người khác với lời nói láo, như vậy cũng là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình bỏ nói láo, khuyến khích người khác từ bỏ nói láo, nói lời tán thán từ bỏ nói láo. Như vậy về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Một vị Thánh đệ tử suy tư như vậy: “Nếu có ai chia rẽ bạn bè ta bằng lời nói hai lưỡi, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta chia rẽ bạn bè người khác bằng lời nói hai lưỡi, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy...” (phần còn lại giống như phần thân hành thanh tịnh). Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ nói hai lưỡi, khuyến khích người khác từ bỏ nói hai lưỡi, nói lời tán thán từ bỏ nói hai lưỡi. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Vị Thánh đệ tử suy nghĩ như vậy: “Nếu có ai đối xử với ta bằng thô ác ngữ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng đối xử với người khác bằng thô ác ngữ, như vậy cũng là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Và một pháp không khả ái... đem cột pháp ấy vào cho một người khác?” (phần còn lại cũng giống như phần còn lại của phần thân hành thanh tịnh). Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ thô ác ngữ, khuyến khích người khác từ bỏ thô ác ngữ, nói lời tán thán từ bỏ thô ác ngữ. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Vị Thánh đệ tử suy tư như vậy: “Nếu có ai đối xử với ta bằng lời tạp ngữ phù phiếm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng đối xử với người khác lời tạp ngữ phù phiếm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Và một pháp không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác... đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ lời nói phù phiếm, khuyến khích người khác từ bỏ lời nói phù phiếm, tán thán từ bỏ lời nói phù phiếm. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.

### ***169. The Dharma Exposition That is Applicable to Oneself***

According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Veludvara, the Buddha taught about the Dharma exposition applicable to oneself. Those who possess these below mentioned good qualities.

A noble disciple reflects thus: “I am one who wishes to live, who does not wish to die; I desire happiness and am averse to suffering. Since I am one who wish to live, who do not wish to die; if someone were to take my life, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to take the life of another, of one who wishes to live, who does not wish to die, who desires happiness and is averse to suffering; that would not be pleasing and agreeable to the other either. What is displeasing and disagreeable to me is displeasing and disagreeable to other too. How can I inflict upon another what is displeasing and disagreeable to me?” Having reflected thus, he himself abstains from the destruction of life, exhorts others to abstain from the destruction of life, and speaks in praise of abstinence from destruction of life. Thus this bodily conduct of his is purified. A noble disciple reflects thus: “If someone were to take from me what I have not given, that is, to commit theft, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to take from another what he has not given, that is, to commit theft, that would not be pleasing and agreeable to the other either. What is displeasing and disagreeable to me displeasing and disagreeable to me is displeasing and disagreeable to the other too. How can I inflict upon another what is displeasing and disagreeable to me?” Having reflected thus, he himself abstains from taking what is not given, exhorts others to abstain from taking what is not given. Thus this bodily conduct of his is purified. A noble disciple reflects thus: “If someone were to commit adultery with my wife, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to commit adultery with the wives of another, that would not be pleasing and agreeable to the other either. What is displeasing and disagreeable to me is displeasing and disagreeable to the other too. How can I inflict upon another what is displeasing and disagreeable to me?” Having reflected thus, he himself abstains from sexual misconduct, exhorts others to abstain from sexual misconduct. Thus this bodily conduct of his is purified.

A noble disciple reflects thus: “If someone were to damage my welfare with false speech, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to damage the welfare of another with false speech, that would not be pleasing and agreeable to the other either. What is displeasing and disagreeable to me is displeasing and disagreeable to the other too. How can I inflict upon another what is displeasing and disagreeable to me?” Having reflected thus, he himself abstains from false speech, exhorts others to abstain from false speech, and speaks in praise of abstinence from false speech. Thus this verbal conduct of his is purified. A noble disciple reflects thus: “If someone were to divide me from my friends by divisive speech, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to divide another from his friends by divisive speech, that would not be pleasing and agreeable to the other either...” (the rest remains the same as in bodily purified conduct). Thus this verbal conduct of his is purified. A noble disciple reflects thus: “If someone were to address me with some harsh speech, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to address another with harsh speech, that would not be pleasing and agreeable to the other

either...” (the rest remains the same as in bodily purified conduct). Thus this verbal conduct is purified. A noble disciple reflects thus: “If someone were to address me with frivolous speech and idle chatter, that would not be pleasing and agreeable to me. Now if I were to address another with frivolous speech and idle chatter, that would not be pleasing and agreeable to the other either. What is displeasing and disagreeable to me is displeasing and disagreeable to the other too. How can I inflict upon another what is displeasing and disagreeable to me?” Having reflected thus, he himself abstains from idle chatter, exhorts others to abstain from idle chatter, and speak in praise of abstinence from idle chatter. Thus this verbal conduct of his is purified.

### ***170. Con Đường Của Chơn Lý***

Nói về con đường của chơn lý, Lục Tổ Huệ Năng đã dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn như sau: “Nầy 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 nầy tức là đồng với vô tình, trở lại là như duyên chương đạo.” Nầy thiện tri thức! Đạo phải thông lưu, do đâu trở lại ngưng trệ, tâm không trụ nơi pháp, đạo tức là thông lưu. Tâm nếu trụ pháp gọi là tự phược, nếu nói thường ngồi không động, ấy chỉ như Ngài Xá Lợi Phất ngồi yên trong rừng lại bị Ngài Duy Ma Cật quả trách. Nầy thiện tri thức! Lại có người dạy ngồi khán tâm quán tịnh, không động không khởi, từ đây mà lập công khóa, người mê không hiểu liền chấp thành ra điên cuồng, những người như thế nầy thật là đông, dạy nhau như thế, nên biết đó là lầm lớn.”

### ***170. The Path of Truth***

Regarding the “Path of Truth”, the Sixth Patriarch taught in the Platform Sutra as follows: “Good Knowing Advisors, the Way must penetrate and flow. How can it be impeded? If the mind does not dwell in dharmas, the way will penetrate and flow. The mind that dwells in dharmas is in self-bondage. To say that sitting unmoving is correct is to be like Sariputra who sat quietly in the forest but was scolded by Vimalakirti. Good Knowing Advisors, there are those who teach people to sit looking at the mind and contemplating stillness, without moving or arising. They claimed that it has merit. Confused men, not understanding, easily become attached and go insane. There are many such people. Therefore, you should know that teaching of this kind is a greater error.”

### ***171. Thiếu Dục Tri Túc***

Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiếu dục là có



ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. 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. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tách dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẫn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y

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

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

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

### *171. Content with few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment*

Content with few desires. “Thiếu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: “Food and sex are part of human nature.” That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one’s evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate

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

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

Devout Buddhists should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think

will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness, so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family, that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

### ***172. Sự Tâm Cầu Vô Tận***

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vân vân. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người.

### ***172. Unlimited Seeking***

Zen practitioners should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing.

### ***173. Tai Hại của Dục Lạc***

Đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết

quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phàm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tính.

### ***173. Disadvantages of the Sensual Pleasures***

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

### ***174. Vô Sở Cầu***

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tướng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham

muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi ? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hui nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi ? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu nầy.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước.’”

#### ***174. Non-Seeking***

According to the first patriarch Bodhidharma, the 28<sup>th</sup> Patriarch from India and also the 1<sup>st</sup> Patriarch in China, “Not to seek after anything” is one of the four disciplinary processes. By ‘not seeking after anything’ is meant this: “Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: ‘Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.’” Bodhidharma taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation: Emptiness, signlessness or to get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations, and wishlessness or to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator’s mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations. Truly speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking ? Furthermore, worldly phenomena are all relative, in calamities are found blessings, in blessings there is misfortune. Therefore, Buddhist cultivators should always keep their minds calm and undisturbed in all situations, rising or falling, unfortunate or blessed. For example, when a monk cultivates alone in a deserted hut with few visitors. Although his living conditions are miserable and lonely, his cultivation is diligent. After a while, virtuous people learn of his

situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple, filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. According to the Forty-Two Sections Sutra, “A Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one’s understanding enables one to attain the Way?’ The Buddha said: ‘By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.’”

### ***175. Cầu Pháp***

Theo Kinh Duy Ma Cật, lúc ngài Xá Lợi Phất tháp tùng ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật. Lúc bấy giờ ngài Xá Lợi Phất thấy trong nhà ông Duy Ma Cật không có giường ngồi chi hết, mới nghĩ rằng: “Các Bồ Tát và hàng đệ tử đây sẽ ngồi nơi đâu?” Trưởng giả Duy Ma Cật biết được ý đó, liền nói với ngài Xá Lợi Phất rằng: “Thế nào, nhân giả vì pháp mà đến hay vì giường ngồi mà đến?” Xá Lợi Phất đáp: “Tôi vì Pháp mà đến, chớ không phải vì giường ngồi.” Ông Duy Ma Cật nói: “Ngài Xá Lợi Phất! Vả chẳng người cầu Pháp, thân mạng còn không tham tiếc, huống chi là giường ngồi. Vả người cầu Pháp không phải có sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà cầu; không phải có giới (18 giới), nhập (12 nhập) mà cầu; không phải có dục giới, sắc giới, vô sắc giới (tam giới) mà cầu. Ngài Xá Lợi Phất! Vả chẳng người cầu Pháp không đấm trước nơi Phật mà cầu, không đấm trước nơi Pháp mà cầu, không đấm trước nơi chúng Tăng mà cầu. Vả người cầu Pháp không thấy khổ mà cầu, không đoạn tập mà cầu, không đến chứng diệt, tu đạo mà cầu. Vì sao? Vì pháp không hý luận. Nếu nói ‘ta phải thấy khổ, đoạn tập, chứng diệt, tu đạo, đó là hý luận chứ không phải cầu pháp.’ Ngài Xá Lợi Phất! Pháp là tịch diệt, nếu thực hành pháp sanh diệt là cầu pháp sanh diệt, chứ không phải cầu pháp. Pháp là không nhiễm, nếu nhiễm nơi pháp cho đến Niết Bàn, đó là đấm nhiễm, chứ không phải cầu pháp. Pháp không chỗ làm, nếu làm nơi pháp, đó là chỗ làm chứ không phải cầu pháp. Pháp không thủ xả, nếu thủ xả pháp, đó là thủ xả, chứ không phải cầu pháp. Pháp không xứ sở, nếu chấp trước xứ sở, đó là chấp trước nơi xứ sở chứ không phải cầu pháp. Pháp không có tướng, nếu nhân tướng mà biết, đó là cầu tướng chứ không phải cầu pháp. Pháp không thể trụ, nếu trụ nơi pháp, đó là trụ nơi pháp chứ không phải cầu pháp. Pháp không thể thấy, nghe, hay, biết, nếu làm theo thấy, nghe, hay, biết, đó là thấy nghe hay biết chứ không phải cầu pháp. Pháp là vô vi, nếu làm hữu vi là cầu hữu vi chứ không phải cầu pháp. Vì thế, ngài Xá Lợi Phất! Nếu người cầu pháp, đối với tất cả pháp, không có cầu đến.

### ***175. Seek to Learn and Practice Dharma***

According to the Vimalakirti Sutra, when Sariputra accompanied Manjusri Bodhisattva to call on Vimalakirti to enquire after his health. Sariputra saw no seats in the room and thought: “Where do the Bodhisattvas and chief disciples sit?” Vimalakirti knew of Sariputra’s thought and asked him: “Virtuous One, do you come here for a seat or for the Dharma?”



Sariputra replied: “I come here for the Dharma and not for a seat.” Vimalakirti said: “Hey Sariputra, he who searches for the Dharma does not even cling to his body and life, still less to a seat, for the quest of Dharma is not related to (the five aggregates): form (rupa), sensation (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijnana); to the eighteen fields of sense (dhatu: the six organs, their objects and their perceptions); to the twelve entrances (ayatana: the six organs and six sense data that enter for or lead to discrimination); and to the worlds of desire, form and beyond form. Sariputra, a seeker of the Dharma does not cling to the Buddha, the Dharma and the Sangha. A seeker of the Dharma does not hold the view of suffering, of cutting off all the accumulated causes thereof to put an end to it by treading the path to nirvana (i.e. the four noble truths). Why is it so? Because the Dharma is beyond all sophistry. For if one says: ‘Because I see suffering, I cut off its accumulated causes to wipe it out by treading the path thereto’, this is mere sophistry and is not the quest of the Dharma. “Sariputra, the Dharma is called nirvana (the condition of complete serenity and ultimate extinction of reincarnation); if you give rise to (the concept of) birth and death, this is a search for birth and death and is not the quest of Dharma. The Dharma is (absolute and) immaculate, but if you are defiled by the (thought of) Dharma and even that of nirvana, this is pollution which runs counter to the quest of Dharma. Dharma cannot be practiced and if it is put into practice, this implies something (i.e. an object) to be practiced and is not the quest of Dharma. Dharma is beyond grasping and rejecting, and if you grasp or reject it, this is grasping or rejecting (something else) but not the quest of Dharma. Dharma is beyond position but if you give it a place, this is clinging to space but not the quest of Dharma. Dharma is formless but if you rely on form to conceive the Dharma, this is search for form but not the quest of Dharma. Dharma is not an abode but if you want to stay in it this is dwelling in (an objective) Dharma, but not the quest of (absolute) Dharma. Dharma can be neither seen, nor heard nor felt nor known but if you want to see, hear, feel and know it, this is the functioning of your (discriminatory) seeing, hearing, feeling and knowing but not the quest of Dharma. Dharma is (transcendentally) inactive (wu wei) but if you are set on worldly activities, this is a search for the worldly way of life but not the quest of Dharma. Therefore, Sariputra, the quest of Dharma does not imply seeking anything whatsoever.”

### ***176. Lý Nhân Duyên***

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, duyên khởi có những ý nghĩa sau đây: sự vật chờ duyên mà nảy sinh, đối lại với tánh giác hay chân như; vạn sự vạn vật hay các pháp hữu vi đều từ duyên mà khởi lên, chứ không có tự tánh. Phật giáo không coi trọng ý niệm về nguyên lý căn nhân hay nguyên nhân đệ nhất như ta thường thấy trong các hệ thống triết học khác; và cũng không bàn đến ý niệm về vũ trụ luận. Tất nhiên, triết học về Thần học không thể nào phát triển trong Phật giáo. Đừng ai mong có cuộc thảo luận về Thần học nơi một triết gia Phật giáo. Đối với vấn đề sáng thế, đạo Phật có thể chấp nhận bất cứ học thuyết nào mà khoa học có thể tiến hành, vì đạo Phật không thừa nhận có một xung đột nào giữa tôn giáo và khoa học. Theo đạo Phật, nhân loại và các loài hữu tình đều tự tạo, hoặc chủ động hoặc thụ động. Vũ trụ không phải là quy tâm độc nhất; nó là

môi trường cộng sinh của vạn hữu. Phật giáo không tin rằng vạn hữu đến từ một nguyên nhân độc nhất, nhưng cho rằng mọi vật nhất định phải được tạo thành ít nhất là hai nguyên nhân. Những sáng hóa hay biến thành của các nguyên nhân đi trước nối tiếp trong liên tục thời gian, quá khứ, hiện tại và vị lai, như một chuỗi dây xích. Chuỗi xích này được chia thành 12 bộ phận, gọi là 12 khoen nhân duyên vì mỗi bộ phận liên quan nhau với công thức như sau “Cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh. Cái này không nên cái kia không; cái này diệt nên cái kia diệt.” Như vậy, từ “Duyên Khởi” chỉ rằng: một sự vật sinh khởi hay được sinh sản từ tác dụng của một điều kiện hay duyên. Một vật không thành hình nếu không có một duyên thích hợp. Chân lý này áp dụng vào vạn hữu và mọi hiện tượng trong vũ trụ. Đức Phật đã trực nhận điều này một cách thâm sâu đến nỗi ngay cả khoa học hiện đại cũng không thể nghiên cứu xa hơn được. Khi chúng ta nhìn kỹ các sự vật quanh ta, chúng ta nhận thấy nước, đá, và ngay cả con người, mỗi thứ đều được sản sinh bởi một mẫu mực nào đó với đặc tính riêng của nó. Nhờ vào năng lực hay chiều hướng nào mà các duyên phát khởi nhằm tạo ra những sự vật khác nhau trong một trật tự hoàn hảo từ một năng lượng bất định hay cái không như thế? Khi xét đến quy củ và trật tự này, chúng ta không thể không chấp nhận rằng có một quy luật nào đó. Đó là quy luật khiến cho mọi vật hiện hữu. Đây chính là giáo pháp mà Đức Phật đã tuyên thuyết.

Hãy xem hàng tỷ năm trôi qua, trái đất chúng ta không có sự sống, núi lửa tuôn tràn những dòng thác dung nham, hơi nước, và khí đầy cả bầu trời. Tuy nhiên, khi trái đất nguội mát trong khoảng hai tỷ năm, các vi sinh vật đơn bào được tạo ra. Hẳn nhiên chúng được tạo ra nhờ sự vận hành của pháp. Chúng được sinh ra khi năng lượng “Không” tạo nên nền tảng của dung nham, khí và hơi nước gặp những điều kiện thích hợp hay duyên. Chính Pháp đã tạo ra những điều kiện cho sự phát sinh đời sống. Do đó chúng ta nhận ra rằng Pháp không lạnh lùng, không phải là một nguyên tắc trừu tượng mà đầy sinh động khiến cho mọi vật hiện hữu và sống. Ngược lại, mọi sự vật có năng lực muốn hiện hữu và muốn sống. trong khoảng thời gian hai tỷ năm đầu của sự thành hình trái đất, ngay cả dung nham, khí và hơi nước cũng có sự sống thôi thúc. Đó là lý do khiến các sinh vật đơn bào được sinh ra từ các thứ ấy khi các điều kiện đã hội đủ. Những sinh vật vô cùng nhỏ này đã trải qua mọi thử thách như sự nóng và lạnh cực độ, những cơn hồng thủy, và những cơn mưa như thác đổ trong khoảng thời gian hai tỷ năm, và vẫn tiếp tục sống. Hơn nữa, chúng dần dần tiến hóa thành những hình hài phức tạp hơn và tới đỉnh của sự phát triển này là con người. Sự tiến hóa này do bởi sự thôi thúc sống của những vi sinh vật đầu tiên này. Sự sống có ý thức và qua đó nó muốn sống, và ý thức này đã có trước khi có sự sống trên trái đất. Cái ý muốn như thế có trong mọi sự vật trong vũ trụ. Cái ý muốn như vậy có trong con người ngày nay. Theo quan điểm khoa học, con người được thành hình bởi một sự tập hợp của các hạt cơ bản, và nếu chúng ta phân tích điều này một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng con người là một sự tích tập của năng lượng. Do đó cái ý muốn sống chắc chắn phải có trong con người.

Ai trong chúng ta cũng đều biết nhân là gì và duyên là gì. Tuy nhiên, theo Đức Phật, lý Nhân Duyên rất thâm sâu. Nhiều người tin rằng lý nhân duyên là một trong những chủ đề khó nhất trong Phật giáo. Thật vậy, có lần ngài A Nan cho rằng mặc dầu lý nhân duyên có vẻ khó khăn, nhưng giáo thuyết này thật ra đơn giản; và Đức Phật đã quở A Nan rằng giáo lý nhân duyên rất thâm sâu chớ không đơn giản đâu. Tuy nhiên, giáo lý nhân duyên trong đạo Phật rất rõ ràng và dễ hiểu. Nhân đó Đức Phật đã đưa ra hai thí dụ cho đại chúng. Trước hết là thí dụ về ngọn đèn, Ngài nói ngọn lửa của ngọn đèn dầu cháy được là do dầu và tim đèn.

Nghĩa là khi có dầu và tim đèn thì ngọn lửa của đèn cháy. Nếu không có hai thứ đó thì đèn tắt. Bên cạnh đó, yếu tố gió cũng quan trọng, nếu gió lớn quá thì ngọn đèn dầu không thể tiếp tục cháy được. Thí dụ thứ hai về một cái mầm cây. Mầm cây nảy nở không chỉ tùy theo hạt giống, mà còn tùy thuộc vào đất, nước, không khí và ánh sáng mặt trời nữa. Như vậy, không một hiện tượng nào lại không tác dụng đến lý nhân duyên. Tất cả mọi hiện tượng không thể phát sanh nếu không có một nhân và một hoặc nhiều duyên. Mọi vật trong thế giới hiện tượng, duyên khởi duyên sanh, là sự phối hợp của những nguyên nhân và điều kiện khác nhau (bởi Thập Nhị nhân duyên). Chúng hiện hữu tương đối và không có thực thể. Đức Phật thường bày tỏ rằng Ngài giác ngộ bằng một trong hai cách, hoặc hiểu rõ Tứ Diệu Đế, hay am tường Lý Nhân Duyên. Người tu tập thiền quán, muốn đạt được giác ngộ, phải hiểu rõ những chân lý ấy.

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, vân vân. Mọi vật trong thế giới hiện hữu đều do sự phối hợp của nhiều nhân duyên khác nhau (12 nhân duyên). Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Tùy thuộc vào dầu và tim đèn mà ngọn lửa của đèn bùng cháy; nó không phải sinh ra từ trong cái này cũng không phải từ trong cái khác, và cũng không có một nguyên động lực nào trong chính nó; hiện tượng giới cũng vậy, nó không hề có cái gì thường tại trong chính nó. Chúng ta cũng vậy, chúng ta không hiện hữu một cách ngẫu nhiên, mà hiện hữu và sống nhờ pháp này. Ngay khi chúng ta hiểu được sự việc này, chúng ta ý thức được cái nền tảng vững chắc của chúng ta và khiến cho tâm mình thoải mái. Chẳng chút bốc đồng nào, nền tảng này dựa trên giáo pháp vững chãi vô song. Sự bảo đảm này là cội nguồn của một sự bình an vĩ đại của một cái thân không bị dao động vì bất cứ điều gì. Đây là giáo pháp truyền sức sống cho hết thảy chúng ta. Pháp không phải là cái gì lạnh lùng nhưng tràn đầy sức sống và sinh động. Tất cả hiện hữu là không thực có; chúng là giả danh; chỉ có Niết Bàn là chân lý tuyệt đối.”

Theo đạo Phật, ai hiểu được bản chất phụ thuộc lẫn nhau hay duyên khởi, tức là đã hiểu được Pháp, mà ai hiểu được Pháp, tức là đã thấy Phật vậy. Bản chất phụ thuộc vào nhau trong giáo lý nhà Phật có nghĩa là mọi vật, mọi hiện tượng, hay mọi biến cố trong vũ trụ này đều phụ thuộc vào nhau với những nhân duyên khác nhau để sanh khởi. Đạo Phật không chấp nhận một tranh luận về sự vật hình thành một cách hoàn toàn tự nhiên, không hề có nguyên nhân và điều kiện; đạo Phật cũng không chấp nhận sự tranh luận khác về việc sự vật thành hình từ một đấng sáng tạo đầy quyền năng. Theo Phật giáo, mọi đối tượng vật chất đều do các thành phần hợp lại để làm thành một thực thể trọn vẹn, và cũng như vậy một thực thể trọn vẹn phụ thuộc vào sự tồn tại của các thành phần. Nói cách khác, mọi sự vật, mọi hiện tượng chỉ hiện hữu như là kết quả của sự kết hợp đồng thời của tất cả những yếu tố tạo thành. Như vậy không có một sự vật nào có tự tính độc lập hay riêng lẻ trong vũ trụ này. Tuy

nhiên, nói như vậy không có nghĩa là sự vật không hiện hữu; sự vật có hiện hữu nhưng chúng không có tính độc lập hay tự tồn của chính chúng. Khi chúng ta hiểu được lý nhân duyên hay thấu suốt nền tảng về bản chất của thực tại, chúng ta sẽ thấy rằng mọi thứ cảm nhận và thể nghiệm đều khởi lên như là kết quả của sự tương tác và kết hợp của các tác nhân và các điều kiện. Nói cách khác, khi thông hiểu lý nhân duyên có nghĩa là chúng ta cũng đồng thời cũng thông hiểu luôn luật nhân quả.

Pháp Duyên Khởi là hệ quả tất yếu đối với Thánh đế thứ hai và thứ ba trong Tứ Thánh Đế, và không thể, như một số người có khuynh hướng cho rằng đây là một sự thêm thắt sau này vào lời dạy của Đức Phật. Giáo lý duyên khởi này luôn luôn được giải thích bằng những từ ngữ hết sức thực tiễn, nhưng nó không phải là lời dạy chỉ có tính giáo điều, mặc dù thoạt nhìn có vẻ như vậy, do tính chất ngắn gọn của các lời giải thích. Những ai từng quen thuộc với Tam Tạng Kinh Điển đều hiểu rằng Giáo Lý Duyên Khởi này được thiết lập trên cơ sở làm rõ nét những nguyên tắc căn bản của trí tuệ. Trong lời dạy về tánh duyên khởi của vạn hữu trong thế gian, người ta có thể nhận ra quan điểm của Đức Phật về cuộc đời. Tính duyên khởi này diễn tiến liên tục, không bị gián đoạn và không bị kiểm soát bởi bất cứ loại tự tác hay tha tác nào cả. Tuy nhiên, cũng không thể gán cho giáo lý Duyên Khởi này là quyết định thuyết hay định mệnh thuyết, bởi vì trong giáo lý này cả hai môi trường vật lý và quan hệ nhân quả của cá nhân vận hành cùng nhau. Thế giới vật lý ảnh hưởng đến tâm của con người, và tâm của con người ngược lại cũng ảnh hưởng đến thế giới vật lý, hiển nhiên ở mức độ cao hơn, vì theo Kinh Tương Ứng Bộ, như Đức Phật nói: “Thế gian bị dẫn dắt bởi tâm.” Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chính xác của Pháp Duyên Khởi và sự ứng dụng của nó trong cuộc sống, chúng ta sẽ lầm lẫn cho đó là một quy luật nhân quả có tính máy móc hoặc thậm chí nghĩ rằng đó chỉ là một sự khởi sanh đồng thời, một nguyên nhân đầu tiên của các pháp hữu tình cũng như vô tình. Vì hoàn toàn không có một sự khởi nguồn nào từ không mà có trong lời dạy của Đức Phật. Pháp Duyên Khởi cho thấy tính không thể có được của nguyên nhân đầu tiên này. Nguồn gốc đầu tiên của sự sống, dòng đời của các chúng sanh là điều không thể quan niệm được, và như Đức Phật nói trong Kinh Tương Ứng Bộ: “Những suy đoán và ý niệm liên quan đến thế gian có thể đưa đến sự rối loạn về tâm trí. Vô thỉ, này các Tỳ Kheo, là sự luân hồi. Điểm bắt đầu cũng không thể nêu rõ đối với chúng sanh bị vô minh che đậy, bị khát ái trói buộc, phải lưu chuyển luân hồi.” Thật vậy, rất khó có thể hình dung được về một điểm khởi đầu, không ai có thể phăng ra cùng tột nguồn gốc của bất cứ điều gì, ngay một hạt cát, huống là con người. Truy tìm khởi điểm đầu tiên trong một quá khứ vô thỉ thật là một việc làm vô ích và vô nghĩa. Đời sống không phải là một cái gì đồng nhất, nó là một sự trở thành. Đó là một dòng biến dịch của các hiện tượng tâm-sinh lý.

Hai mươi lăm thế kỷ về trước Đức Phật đã nói rằng: “Chúng sanh và thế giới là do nhân duyên kết hợp mà thành.” Câu nói ấy đã phủ nhận cái gọi là “Đấng Tạo Hóa” hay “Thượng Đế” sáng tạo ra muôn vật. Câu nói ấy đặt ra một cái nhìn khoa học và khách quan về thế giới thực tại hay “Duyên Khởi Luận.” Duyên khởi nghĩa là sự nương tựa hỗ tương lẫn nhau mà sinh thành và tồn tại. Không có cái gì có thể tự mình sinh ra mình và tự tồn tại độc lập với những sự vật khác. Tất cả mọi sự mọi vật trên thế giới này đều phải tuân theo định luật “Duyên Khởi” mà Thành, Trụ, Hoại và Không. Con người là một tiểu vũ trụ cũng không phải tự nhiên mà có, mà là do nghiệp lực kết hợp các duyên mà thành, và cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Mười hai nhân duyên này nghĩa lý rất thâm diệu. Đây là

những cửa ngõ quan trọng để cho chúng sanh bước vào Thánh quả, thoát khỏi sanh tử, trói buộc, và khổ não trong ba cõi sáu đường, để chứng thành quả vị Duyên Giác Thừa.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, pháp giới duyên khởi là cực điểm của tất cả những thuyết nhân quả; thực sự đó là kết luận của thuyết duyên khởi bởi vì nó là lý tắc nhân quả phổ biến và đã nằm trong lý bản hữu, thông huyền của vũ trụ, hay nói thế nào cũng được. Lý tắc duyên khởi được giải thích trước tiên bằng nghiệp cảm duyên khởi, nhưng vì nghiệp phát khởi trong tạng thức, nên thứ đến chúng ta có A Lại Da duyên khởi. Vì A Lại Da, hay tạng thức, là kho tàng của chủng tử, sanh khởi từ một cái khác nên chúng ta có Như Lai Tạng duyên khởi, hay chân như. Từ ngữ kỳ lạ này chỉ cho cái làm khuấy lấp Phật tánh. Do sự che khuấy này mà có phần bất tịnh, nhưng vì có Phật tánh nên có cả phần tịnh nữa. Nó đồng nghĩa với Chân Như (Tathata—Không phải như thế này hay như thế kia) mà theo nghĩa rộng nhất thì có đủ cả bản chất tịnh và bất tịnh. Do công năng của những căn nhân tịnh và bất tịnh, nó biểu lộ sai biệt tướng của hữu tình như sống và chết, thiện và ác. Chân như bảo trì vạn hữu, hay nói đúng hơn, tất cả vạn hữu đều ở trong Chân như. Nơi đây, giai đoạn thứ tư, Pháp giới Duyên khởi được nêu lên. Đó là lý tắc tự khởi và tự tạo của hữu tình và vũ trụ, hoặc giả chúng ta có thể gọi nó là duyên khởi nghiệp cảm chung của tất cả mọi loài. Nói hẹp thì vũ trụ sẽ là một sự biểu hiện của Chân như hay Như Lai Tạng. Nhưng nói rộng thì đó là duyên khởi của vũ trụ do chính vũ trụ, chứ không gì khác.

Phật giáo không đồng ý có cái gọi là tồn thể, cũng không có cái gọi là đáng sáng tạo. Nhưng điều này không có nghĩa là tất cả sinh vật và sự vật không hiện hữu. Chúng không thể hiện hữu với một bản thể hay một tinh thể thường hằng như người ta thường nghĩ, mà chúng hiện hữu do những tương quan hay những tập hợp của nhân quả. Mọi sự hiện hữu, hoặc cá nhân hoặc vạn hữu, đều bắt nguồn từ nguyên lý nhân quả, và hiện hữu trong sự phối hợp của nhân quả. Tâm điểm của hoạt động nhân quả là tác nghiệp riêng của mọi cá thể, và tác nghiệp sẽ để lại năng lực tiềm ẩn của nó quyết định sự hiện hữu kế tiếp. Theo đó, quá khứ hình thành hiện tại, và hiện tại hình thành tương lai của chúng ta. Trong thế giới này, chúng ta tạo tác và biến dịch như là một toàn thể mà chúng ta cứ tiến hành mãi trong cuộc sống. Theo Triết Học Trung Quán, thuyết Duyên Khởi là một học thuyết vô cùng trọng yếu trong Phật Giáo. Nó là luật nhân quả của vũ trụ và mỗi một sinh mạng của cá nhân. Nó quan trọng vì hai điểm. Thứ nhất, nó đưa ra một khái niệm rất rõ ràng về bản chất vô thường và hữu hạn của mọi hiện tượng. Thứ hai, nó cho thấy sanh, lão, bệnh, tử và tất cả những thống khổ của hiện tượng sinh tồn tùy thuộc vào những điều kiện như thế nào và tất cả những thống khổ này sẽ chấm dứt như thế nào khi vắng mặt các điều kiện đó. Trung Quán lấy sự sanh và diệt của các thành tố của sự tồn tại để giải thích duyên khởi là điều kiện không chính xác. Theo Trung Quán, duyên khởi không có nghĩa là nguyên lý của một tiến trình ngăn ngừa, mà là nguyên lý về sự lệ thuộc vào nhau một cách thiết yếu của các sự vật. Nói gọn, duyên khởi là nguyên lý của tương đối tánh. Tương đối tánh là một khám phá vô cùng quan trọng của khoa học hiện đại. Những gì mà ngày nay khoa học khám phá thì Đức Phật đã phát hiện từ hơn hai ngàn năm trăm năm về trước. Khi giải thích duyên khởi như là sự lệ thuộc lẫn nhau một cách thiết yếu hoặc là tánh tương đối của mọi sự vật, phái Trung Quán đã bác bỏ một tín điều khác của Phật giáo Nguyên Thủy. Phật giáo Nguyên Thủy đã phân tích mọi hiện tượng thành những thành tố, và cho rằng những thành tố này đều có một thực tại riêng biệt. Trung Quán cho rằng chính thuyết Duyên Khởi đã tuyên bố rõ là tất cả các pháp đều tương đối, chúng không có cái gọi là ‘thực tánh’ riêng biệt của chính mình. Vô tự tánh hay tương đối

tánh đồng nghĩa với ‘Không Tánh,’ nghĩa là không có sự tồn tại đích thực và độc lập. Các hiện tượng không có thực tại độc lập. Sự quan trọng hàng đầu của Duyên Khởi là vạch ra rằng sự tồn tại của tất cả mọi hiện tượng và của tất cả thực thể trên thế gian này đều hữu hạn, chúng không có sự tồn tại đích thực độc lập. Tất cả đều tùy thuộc vào tác động hỗ tương của vô số duyên hay điều kiện hạn định. Ngài Long Thọ đã sơ lược về Duyên Khởi như sau: “Bởi vì không có yếu tố nào của sự sinh tồn được thể hiện mà không có các điều kiện, cho nên không có pháp nào là chẳng ‘Không,’ nghĩa là không có sự tồn tại độc lập đích thực.”

### ***176. The Theory of Causation***

According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, the theory of causation has the following meanings: conditioned arising: Arising from the secondary causes, in contrast with arising from the primal nature or *bhutatatha* (Tánh giác); everything arises from conditions and not being spontaneous and self-contained has no separate and independent nature. Buddhism does not give importance to the idea of the Root-Principle or the First Cause as other systems of philosophy often do; nor does it discuss the idea of cosmology. Naturally such a branch of philosophy as theology did not have grounds to develop in Buddhism. One should not expect any discussion of theology from a Buddhist philosopher. As for the problem of creation, Buddhism is ready to accept any theory that science may advance, for Buddhism does not recognize any conflict between religion and science. According to Buddhism, human beings and all living things are self-created or self-creating. The universe is not homocentric; it is a co-creation of all beings. Buddhism does not believe that all things came from one cause, but holds that everything is inevitably created out of more than two causes. The creations or becomings of the antecedent causes continue in time-series, past, present and future, like a chain. This chain is divided into twelve divisions and is called the Twelve Divisioned Cycle of Causation and Becomings. Since these divisions are interdependent, the process is called Dependent Production or Chain of causation. The formula of this theory is as follows: From the existence of this, that becomes; from the happening of this, that happens. From the non-existence of this, that does not become; from the non-happening of this, that does not happen. Thus, the term “Causation” indicates the following: a thing arises from or is produced through the agency of a condition or a secondary cause. A thing does not take form unless there is an appropriate condition. This truth applies to all existence and all phenomena in the universe. The Buddha intuitively perceived this so profoundly that even modern science cannot probe further. When we look carefully at things around us, we find that water, stone, and even human beings are produced each according to a certain pattern with its own individual character. Through what power or direction are the conditions generated that produce various things in perfect order from such an amorphous energy as “*sunyata*?” When we consider this regularity and order, we cannot help admitting that some rule exists. It is the rule that causes all things exist. This indeed is the Law taught by the Buddha.

Just consider that billions of years ago, the earth had no life; volcanoes poured forth torrents of lava, and vapor and gas filled the sky. However, when the earth cooled about two billions years ago, microscopic one-celled living creatures were produced. It goes without saying that they were produced through the working of the Law. They were born when the

energy of “sunnyata” forming the foundation of lava, gas, and vapor came into contact with appropriate conditions or a secondary cause. It is the Law that provided the conditions for the generation of life. Therefore, we realize that the Law is not cold, a mere abstract rule, but is full of vivid power causing everything to exist and live. Conversely, everything has the power of desiring to exist and to live. During the first two billions years of the development of the earth, even lava, gas, and vapor possessed the urge to live. That is why one-celled living creatures were generated from them when the conditions were right. These infinitesimal creatures endured all kinds of trials, including extreme heat and cold, tremendous floods, and torrential rains, for about two billions years, and continued to live. Moreover, they gradually evolved into more sophisticated forms, culminating in man. This evolution was caused by the urge to live of these first microscopic creatures. Life had mind, through which it desired to live, from the time even before it existed on earth. Such a will exists in everything in the universe. This will exists in man today. From the scientific point of view, man is formed by a combination of elementary particles; and if we analyze this still more deeply, we see that man is an accumulation of energy. Therefore, the mind desiring to live must surely exist in man.

We all know what dependent means, and what origination or arising means. However, according to the Buddha, the theory of independent origination was very deep. Many people believe that the theory of independent origination is one of the most difficult subjects in Buddhism. As a matter of fact, on one occasion Ananda remarked that despite its apparent difficulty, the teaching of independent origination was actually quite simple; and the Buddha rebuked Ananda saying that in fact the teaching of independent origination was very deep, not that simple. However, the theory of independent origination in Buddhism is very clear and easy to understand. The Buddha gave two examples to make it clear for the Assembly. The Buddha has said the flame in an oil lamp burns dependent upon the oil and the wick. When the oil and the wick are present, the flame in an oil lamp burns. Besides, the wind factor is also important, if the wind blows strongly, the oil lamp cannot continue to burn. The second example on the sprout. The sprout is not only dependent on the seed, but also dependent on earth, water, air and sunlight. Therefore, there is no existing phenomenon that is not effect of dependent origination. All these phenomena cannot arise without a cause and one or more conditions. All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various cause and conditions (Twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantially or self-entity. The Buddha always expressed that his experience of enlightenment in one of two ways: either in terms of having understood the Four Noble Truths, or in terms of having understood interdependent origination. Zen practitioners who want to attain enlightenment, must understand the meaning of these truths.

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. All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various causes and conditions (twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantiality or self-identity. According to the Majjhima Nikaya Sutra, the Buddha taught: “Depending on the oil and wick does the light of the lamp burn; it is neither in the one, nor in the other, nor anything in itself; phenomena are, likewise, nothing in themselves. So do we, we do not exist accidentally, but exist and live by means of this Law. As soon as we realize this fact, we become aware of our firm foundation and set our minds at ease. Far from being capricious, this foundation rests on the Law, with which nothing can compare firmness. This assurance is the source of the great peace of mind that is not agitated by anything. It is the Law that imparts life of all of us. The Law is not something cold but is full of vigor and vivid with life. All things are unreal; they are deceptions; Nirvana is the only truth.”

According to Buddhism, whoever perceives the interdependent nature of reality sees the Dharma, and whoever sees the Dharma sees the Buddha. The principle of interdependent origination means that all conditioned things, phenomena, or events in the universe come into being only as a result of the interaction of various causes and conditions. Buddhism does not accept the argument that things can arise from nowhere, with no cause and conditions; nor does it accept another argument that things can arise on account of an almighty creator. According to Buddhism, all material objects are composed by parts to make the whole, and the whole depends upon the existence of part to exist. In other words, all things and events (everything) arise solely as a result of the mere coming together of the many factors which make them up. Therefore, there is nothing that has any independent or intrinsic identity of its own in this universe. However, this is not to say that things do not exist; things do exist, but they do not have an independent or autonomous reality. When we understand the principle of interdependent origination or the fundamental insight into the nature of reality, we will realize that everything we perceive and experience arises as a result of the interaction and coming together of causes and conditions. In other words, when we thoroughly understand the principle of interdependent origination, we also understand the law of cause and effect.

Dependent Arising is an essential corollary to the second and third of the Four Noble Truths, and is not, as some are inclined to think, a later addition to the teaching of the Buddha. This Dependent Arising, this doctrine of conditionality, is often explained severely practical terms, but it is not a mere pragmatical teaching, though it may appear to be so, owing to the shortness of the explanations. Those conversant with the Buddhist Canon know that in the doctrine of Dependent Arising is found that which brings out the basic principles of knowledge and wisdom in the Dhamma. In this teaching of the conditionality of everything in the world, can be realized the essence of the Buddha’s outlook on life. This conditionality goes on uninterrupted and uncontrolled by self-agency or external agency of any sort. The doctrine of conditionality can not be labelled as determinism, because in this teaching both the physical environment and the moral causation (psychological causation) of the individual function together. The physical world influences man’s mind, and mind, on the other hand, influences the physical world, obviously in a higher degree, for as the Buddha taught in the Samyutta-Nikaya: “The world is led by the mind.” If we fail to understand the real significance and application to life of the Dependent Arising, we mistake it for a mechanical



law of causality or even a simple simultaneous arising, a first beginning of all things, animate and inanimate. As there is no origination out of nothing in Buddhist thought, Dependent Arising shows the impossibility of a first cause. The first beginning of existence, of the life stream of living beings is inconceivable and as the Buddha says in the Samyutta-Nikaya: "Notions and speculations concerning the world may lead to mental derangement. O Monks! This wheel of existence, this cycle of continuity is without a visible end, and the first beginning of beings wandering and hurrying round, wrapt in ignorance and fettered by craving is not to be perceived." In fact, it is impossible to conceive of a first beginning. None can trace the ultimate origin of anything, not even of a grain of sand, let alone of human beings. It is useless and meaningless to seek a beginning in a beginningless past. Life is not an identity, it is a becoming. It is a flux of physiological and psychological changes.

Twenty centuries ago, the Buddha said: "Humanity and the world are the cause and conditions to be linked and to become." His words have denied the presence of a Creator or God. They give us a scientific and objective outlook of the present world, related to the law of Conditioning. It means that everything is dependent upon conditions to come into being or survive. In other words, there is nothing that can be self-creating and self-existing, independent from others. All sentient beings, objects, elements, etc., in this world are determined by the law of conditioning, under the form of formation, stabilization, deterioration, and annihilation. Man is a small cosmos. He comes into being not by himself but by the activation of the law of transformation. The meaning of the Twelve Conditions of Cause-and-Effect are extremely deep and profound. They are important doors for cultivators to step into the realm of enlightenment, liberation from the cycle of birth, death, bondage, sufferings, and afflictions from the three worlds and six paths, and to attain Pratyeka-Buddhahood.

According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, the theory of causation by Dharmadhatu is the climax of all the causation theories; it is actually the conclusion of the theory of causation origination, as it is the universal causation and is already within the theory of universal immanence, pansophism, cosmotheism, or whatever it may be called. The causation theory was explained first by action-influence, but as action originates in ideation, we had, secondly, the theory of causation by ideation-store. Since the ideation-store as the repository of seed-energy must originate from something else, we had, thirdly, the causation theory explained by the expression "Matrix of the Thus-come" (Tathagata-garbha) or Thusness. This curious term means that which conceals the Buddha. Because of concealment it has an impure side, but because of Buddhahood it has a pure side as well. It is a synonym of Thusness (Tathatva or Tathata, not Tattva=Thisness or Thatness) which has in its broadest sense both pure and impure nature. Through the energy of pure and impure causes it manifests the specific character of becoming as birth and death, or as good and evil. Thusness pervades all beings, or better, all beings are in the state of Thusness. Here, as the fourth stage, the causation theory by Dharmadhatu (universe) is set forth. It is the causation by all beings themselves and is the creation of the universe itself, or we can call it the causation by the common action-influence of all beings. Intensively considered the universe will be a manifestation of Thusness or the Matrix of Tathagata (Thus-come). But extensively considered it is the causation of the universe by the universe itself and nothing more.

Buddhism does not agree with the existence of a so-called “self,” nor a so-called Creator. But this doesn’t mean that all beings and things do not exist. They do not exist with a substratum or a permanent essence in them, as people often think, but according to Buddhism beings and things do exist as causal relatives or combinations. All becomings, either personal or universal, originate from the principle of causation, and exist in causal combinations. The center of causation is one’s own action, and the action will leave it latent energy which decides the ensuing existence. Accordingly, our past forms our present, and the present forms the future. In this world, we are continuously creating and changing ourselves as a whole. According to the Madhyamaka philosophy, the doctrine of causal law (Pratityasamutpada) is exceedingly important in Buddhism. It is the causal law both of the universe and the lives of individuals. It is important from two points of view. Firstly, it gives a very clear idea of the impermanent and conditioned nature of all phenomena. Secondly, it shows how birth, old age, death and all the miseries of phenomenal existence arise in dependence upon conditions, and how all the miseries cease in the absence of these conditions. The rise and subsidence of the elements of existence is not the correct interpretation of the causal law. According to the Madhyamaka philosophy, the causal law (pratityasamutpada) does not mean the principle of temporal sequence, but the principle of essential dependence of things on each other. In one word, it is the principle of relativity. Relativity is the most important discovery of modern science. What science has discovered today, the Buddha had discovered more than two thousand five hundred years before. In interpreting the causal law as essential dependence of things on each other or relativity of things, the Madhyamaka means to controvert another doctrine of the Hinayanists. The Hinayanists had analyzed all phenomena into elements (dharmas) and believed that these elements had a separate reality of their own. The Madhyamika says that the very doctrine of the causal law declares that all the dharmas are relative, they have no separate reality of their own. Without a separate reality is synonymous with devoid of real (sunyata), or independent existence. Phenomena are devoid of independent reality. The most importance of the causal law lies in its teaching that all phenomenal existence, all entities in the world are conditioned, are devoid of real (sunya), independent existence (svabhava). There is no real, dependent existence of entities. All the concrete content belongs to the interplay of countless conditions. Nagarjuna sums up his teaching about the causal law in the following words: “Since there is no elements of existence (dharma) which comes into manifestation without conditions, therefore there is no dharma which is not ‘sunya,’ or devoid of real independent existence.”

### ***177. Trùng Trùng Duyên Khởi***

Trùng trùng Duyên khởi là tên gọi của một loại thiền định về sự biểu hiện của mọi hiện tượng theo đường lối tương quan tương duyên. Phép thiền định này có thể giúp hành giả vượt thoát ý niệm về “một và nhiều,” hay “một và tất cả.” Chỉ có phép quán này mới có thể phá vỡ “ngã kiến” vì ngã kiến được thành lập trên thói quen nhận thức về sự đối nghịch của một và nhiều. Khi chúng ta nghĩ về một hạt bụi, một bông hoa, hay một con người, sự suy nghĩ của chúng ta không thể tách rời khỏi ý niệm về đơn vị, về một, và về sự tính toán. Chúng ta thấy có lằn ranh giữa một và nhiều, giữa một và không. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta

cần những thứ ấy như xe lửa cần đường rầy. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu được tự tánh của trùng trùng duyên khởi của hạt bụi, của bông hoa hoặc của con người, thì chúng ta sẽ thấy cái một và cái nhiều không thể rời nhau mà hiện hữu được, cái một và cái nhiều đi vào nhau không trở ngại, cái một tức là cái nhiều. Đó là ý niệm tương tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm. Tương tức có nghĩa là “cái này là cái kia, cái kia là cái này.” Tương nhập thì có nghĩa là “cái này trong cái kia, cái kia trong cái này.” Khi quán chiếu sâu sắc trên “tương tức tương nhập,” chúng ta có thể thấy ý niệm về “một và nhiều” chỉ là một trong những phạm trù ý thức mà chúng ta dùng để dung chứa thực tại, cũng như khi chúng ta dùng một cái xô để chứa nước. Khi chúng ta thoát ra khỏi phạm trù một và nhiều thì cũng như chiếc xe lửa thoát ra khỏi đường rầy để tự do bay lượn trên không trung. Cũng như chúng ta thấy được rằng chúng ta đang đứng trên một quả đất tròn, đang tự xoay quanh nó và xoay xung quanh mặt trời, chúng ta sẽ thấy ý niệm về trên và dưới ngày xưa bị phá vỡ, nhờ thấy được tánh tương tức tương nhập của mọi hiện tượng, chúng ta thoát khỏi ý niệm “một và nhiều.” Hình ảnh màng lưới của vua trời Đế Thích trong Kinh Hoa Nghiêm gợi ý cho chúng ta về “trùng trùng duyên khởi.” Mạng lưới này được kết bởi những hạt ngọc phản chiếu trong nó tất cả những hạt ngọc khác và hình ảnh của nó cũng được phản chiếu trong tất cả các hạt ngọc khác trên lưới. Như vậy, trên phương diện hình bóng, một hạt ngọc chứa tất cả các hạt khác, và tất cả các hạt ngọc khác đều chứa nó.

Để có một ý niệm về mối liên hệ chằng chịt tương trưng cho tính cách tương tức tương nhập, chúng ta có thể phác họa một quả cầu, được thành lập do sự có mặt của tất cả các điểm trên diện tích hình cầu cũng như trong lòng cầu. Có rất nhiều điểm, tuy vậy nếu thiếu một trong vô số điểm đó là khối cầu không được thành lập. Bây giờ chúng ta thử tưởng tượng nối liền mỗi điểm trong khối cầu với tất cả các điểm khác trong khối cầu bằng những đường dây tưởng tượng. Trước tiên nối điểm A với tất cả các điểm khác. Sau đó nối điểm B với các điểm khác, kể cả điểm A, và làm như vậy cho đến khi tất cả các điểm đều được nối kết lại với nhau. Như vậy là chúng ta đã tạo ra màng lưới vô cùng chằng chịt với các điểm. Phép quán tương tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm đã bao hàm sự phủ nhận ý niệm không gian như một thực tại tuyệt đối, bởi tư tưởng ấy phủ nhận luôn các ý niệm trong và ngoài, lớn và nhỏ, một và nhiều. Về thời gian, phép quán tương tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm lại phá bỏ luôn ý niệm phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và vị lai, cho rằng có thể đem quá khứ và vị lai đặt vào hiện tại, đem quá khứ và hiện tại đặt vào vị lai, đem hiện tại và vị lai đặt vào quá khứ, và đem tất cả thời gian đặt vào một niệm, tức là một khoảnh khắc rất ngắn. Tóm lại, thời gian cũng được biểu hiện trên nguyên tắc tương tức tương nhập như không gian, và một khoảnh khắc cũng chứa đựng được cả “ba đời”, nghĩa là toàn thể quá khứ, tương lai và hiện tại. Không những một hạt bụi chứa đựng trong chính nó một không gian “vô cùng” mà nó còn chứa đựng cả thời gian vô tận; trong một sát na khoảnh khắc chúng ta có thể tìm thấy cả thời gian vô tận và không gian vô cùng. Theo Kinh Hoa Nghiêm, trong “trùng trùng duyên khởi” (sự nương tựa vào nhau trùng trùng lớp lớp để có mặt), nhân quả không nằm theo chiều dài (trong đó một nhân đưa đến một quả) mà thể hiện chằng chịt; không phải là một màng lưới hai chiều như một mạng nhện mà là nhiều màng lưới giao nhau trong một không gian nhiều chiều. Không những một bộ phận của cơ thể chứa trong nó sự hiện hữu của tất cả các bộ phận khác của cơ thể, mà mỗi tế bào trong cơ thể cũng chứa đựng sự có mặt của toàn thể các tế bào trong cơ thể. Một có mặt trong tất cả và tất cả có mặt trong một. Điều này được diễn tả một cách rõ ràng trong Kinh Hoa Nghiêm “Một là tất cả, tất cả là

một.” Một khi chúng ta nắm vững được nguyên lý “một” và “tất cả”, tức là chúng ta thoát khỏi cái bẫy suy tưởng sai lầm đã giam hãm chúng ta từ bấy lâu nay. Khi chúng ta nói, “một tế bào chứa đựng tất cả các tế bào khác,” chúng ta đừng hiểu lầm là dung tích của một tế bào có thể bao hàm được mọi tế bào, và mọi tế bào có thể chui vào trong một tế bào, mà chúng ta muốn nói “sự có mặt của một tế bào chứng minh được sự có mặt của tất cả các tế bào khác, vì chúng không thể hiện hữu độc lập và riêng lẻ với nhau được.

### *177. Interbeing Endlessly Interwoven*

Interbeing Endlessly Interwoven, name of a kind of meditation on the manifestation of all phenomena as interdependent. This meditation can help free us from the concept of “unity and diversity,” or “one and all.” This meditation can dissolve the concept of “me” because the concept of “self” is built on the opposition of unity and diversity. When we think of a speck of dust, a flower, or a human being, our thinking cannot break loose from the idea of unity, of one, of calculation. We see a line between one and many, between one and not one. In daily life we need this just as a train needs a track. But if we truly realize the interdependent nature of the dust, the flower, and the human being, we see that unity cannot exist without diversity. Unity and diversity interpenetrate each other freely. Unity is diversity. This is the principle of interbeing and interpenetration of the Avatamsaka Sutra. Interbeing means “This is that,” “That is this.” Interpenetration means “This is in that,” and “That is in this.” When we meditate deeply on interbeing and interpenetration, we see that the idea of “one and many” is only a mental construct which we use to contain reality, much as we use a bucket to hold water. Once we have escaped the confinement of this construct, we are like a train breaking free of its rails to fly freely in space. Just as when we realize that we are standing on a spherical planet which is rotating around its axis and around the sun, our concepts of above and below disintegrate, so when we realize the interdependent nature of all things,” we are freed from the idea of “one and many.” The image of a Indra’s Jeweled net is used in the Avatamsaka Sutra to illustrate the infinite variety of interactions and intersections of all things. The net is woven of an infinite variety of brilliant gems, each with countless facets. Each gem reflects in itself every other gem. In this vision, each gem contains all the other gems.

To envision the interwoven nature of relationships, which illustrate the character of interbeing and interpenetration, we can picture a sphere which is composed of all the points on its surface and all the points within its volume. There are extremely many points, yet without each of them the sphere does not exist. Now let us imagine connecting each point with all the other points. First we connect point A to each of the other points. Then we connect point B with each of the others, including A, and so on until all the points are connected. As you can see we have woven the points are connected. As you can see we have woven an extremely dense net intertwining all the points. The principle of the Interbeing and interpenetration in the Avatamsaka Sutra refuses to accept the concept of inner/outer, big/small, one/many as real, it also refuses the concept of space as an absolute reality. With respect to time, the conceptual distinction between past, present, and future is also destroyed. The Avatamsaka Sutra says that past and future can be put into the present, present and past into future, present and future into past, and finally all eternity into one ksana,

the shortest possible moment. To summarize, time, like space, is stamped with the seal of interdependence, and one instant contains three times: past, present and future. Not only does a speck of dust contain in itself, infinite space, it also contains endless time; in one ksana we find both infinite time and endless space. According to the Avatamsaka Sutra, in the Interdependence of all things or interbeing, cause and effect are no longer perceived as linear, but as a net, not a two-dimensional one, but a system of countless nets interwoven in all directions in multi-dimensional space. Not only do the organs contain in themselves the existence of all the other organs, but each cell contains in itself all the other cells. One is present in all and all are present in each one. This is expressed clearly in the Avatamsaka Sutra as “One is all, all is one.” When we fully grasp this, we are freed from the pitfall of thinking of “one” and “many,” a habit that has held us trapped for so long. When we say, “One cell contains in itself all the other cells,” do not misunderstand that there is some way that one cell’s capacity can be stretched to fit all the others inside of it. We mean that the presence of one cell implies the presence of all the others, since they cannot exist independently, separate of the others.

### ***178. Pháp Giới***

Pháp Giới có đến hai nghĩa: thứ nhất là vũ trụ hiện thực, và thứ nhì là thế giới không hạn định hay Niết Bàn. Đây chính là Chân Như của Phật. Niết Bàn tịch diệt vừa có nghĩa là sự diệt vọng của thể xác con người (theo nghĩa tiêu cực), và vừa là sự diệt tận của các điều kiện sinh tử (theo nghĩa tích cực). Trong pháp giới hay thế giới hiện tượng, có ba thế giới là dục, sắc và tâm. Hết thấy các loài tạo vật, cả Thánh lẫn phàm, nhân và quả, đều ở trong pháp giới đó. Chỉ có Phật là ở ngoài pháp giới. Từ ngữ “Pháp giới” (Dharmadhatu) đôi khi được dùng đồng nghĩa với chân lý. Việt ngữ dịch là “Pháp thể của Vạn Pháp.” Tuy nhiên, đôi lúc nó lại có nghĩa là “Vũ trụ,” hay “cảnh giới của tất cả các pháp.” Cả hai nghĩa vũ trụ và nguyên lý phổ biến, luôn luôn phải được in sâu trong tâm trí chúng ta mỗi khi từ ngữ này được dùng đến. Nghĩa nào cũng dùng được cho danh hiệu của thuyết “Duyên Khởi.” Trong pháp giới duyên khởi, mọi hiện tượng đều tùy thuộc lẫn nhau, cái này tùy thuộc cái kia, do đó một trong tất cả và tất cả trong một. Theo nguyên lý pháp giới duyên khởi này, không một sự hữu nào hiện hữu bởi chính nó và hiện hữu cho cái khác, nhưng toàn thể thế giới sẽ vận động và hành sự trong nhất trí, cơ hồ toàn thể được đặt dưới tổ chức tổng quát. Một thế giới lý tưởng như thế được gọi là “Nhất chân pháp giới” hay “Liên Hoa tạng.” Nguyên lý này căn cứ trên pháp giới duyên khởi của cảnh vực lý tánh (Dharmadhatu) mà chúng ta có thể coi như là sự tự tạo của chính vũ trụ. Đừng quên rằng đó chỉ là duyên khởi do cộng nghiệp của tất cả mọi loài, và nguyên lý này cũng dựa trên thuyết vô ngã. Trong thuật ngữ Phật giáo, nguyên lý viên dung được gọi là “Hoa Nghiêm” (Avatamsaka). Theo Kinh Lăng Già và Kinh Hoa Nghiêm thì vạn hữu trong vũ trụ chỉ do tâm tạo. Pháp giới tỏa khắp hư không vũ trụ, nhưng nói chung có 10 Pháp giới. Mười pháp giới này là lục phàm tứ Thánh. Mười pháp giới này không chạy ra ngoài vòng suy tưởng của bạn. Trong đó có thế giới giác ngộ, đó là Pháp giới của Đức Phật. Pháp giới duy tâm. Chư Phật đã xác chứng điều này khi các Ngài thành tựu Pháp Thân... vô tận và đồng đẳng với Pháp Giới, trong đó thân của các Đức Như Lai tỏa khắp. Như vậy, pháp giới Phật hay Phổ Phật, chỉ những bậc đã thành Phật, đã chứng được tuệ

nhất chân pháp giới đại trí, có đại quang minh phổ chiếu chúng sanh. Pháp Giới trong Mật giáo bao gồm Thai Tạng Giới (vật chất) và Kim Cang Giới (bất hoại). Thai tạng là nguồn gốc của sự sản sanh mọi thứ, như đứa trẻ được nuôi dưỡng trong thai mẹ (cả thân tâm được chứa đựng và nuôi dưỡng). Thai Tạng Giới là cấu trúc và sự phát triển của thế giới tâm linh. Thai Tạng Giới quan niệm thế giới như là một cảnh giới trên đó Đức Tỳ Lô Giá Na an trú trong cái tâm thâm sâu nhất của mỗi chúng sanh mà phát triển những khả năng vốn có của Ngài. Thai Tạng Giới tiêu biểu cho “Lý Tính” về cả hai phương diện yếu tố vật chất và bồ đề thanh tịnh. Thai tạng là lý. Thai Tạng giới tiêu biểu cho tâm chúng sanh với tám múi thịt như hình sen tám cánh. Thai Tạng giới là cái “bổn giác” (vốn đã giác ngộ rồi), đối lại với Kim Cang giới tiêu biểu cho “thủy giác” (bắt đầu giác ngộ). Thai Tạng giới là cái từ quả đến nhân, trong khi Kim Cang giới là cái từ nhân đến quả. Thai Tạng giới tiêu biểu cho sự “lợi tha,” trong khi Kim Cang giới lại tiêu biểu cho “tự lợi.” Kim Cang Giới miêu tả Đức Phật trong những biến hóa riêng của Ngài. Trong Kim Cang Giới, những hình ảnh minh họa sơ đồ và quá trình của những phát triển này được gọi là Mạn Đà La. Kim Cương tạng là trí.

Pháp giới là tên của sự vật khi nói chung cả lý lẫn sự. Pháp giới là chân lý tuyệt đối hay chân như pháp tính là nhân, nương dựa vào đó mà vạn pháp sanh ra. Đây là một trong 18 pháp giới. Theo triết học Trung Quán, Pháp Giới cũng có nghĩa là Chân Như hoặc Thực Tại hay Niết Bàn. Ở đây chữ ‘Giới’ có nghĩa là bản chất thâm sâu nhất, hay bản chất tối hậu. Pháp Giới và Chân Như đều là siêu việt và nội tồn. Nó là siêu việt như Thực Tại tối hậu, nhưng nó hiện hữu trong mỗi người như là cơ sở và bản chất thâm sâu nhất của họ. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, pháp giới trong ý nghĩa là cảnh giới của lý tắc và vừa là sự tương của tất cả sự tương, đồng nghĩa với Như Lai Tạng và cũng đồng nghĩa với vũ trụ hay thế giới hiện thực, nghĩa là cảnh giới của tất cả sự tương. Pháp giới duyên khởi là cực điểm của tất cả những thuyết nhân quả; thực sự đó là kết luận của thuyết duyên khởi bởi vì nó là lý tắc nhân quả phổ biến và đã nằm trong lý bản hữu, thông huyền của vũ trụ, hay nói thế nào cũng được. Lý tắc duyên khởi được giải thích trước tiên bằng nghiệp cảm duyên khởi, nhưng vì nghiệp phát khởi trong tạng thức, nên thứ đến chúng ta có A Lại Da duyên khởi. Vì A Lại Da, hay tạng thức, là kho tàng của chủng tử, sanh khởi từ một cái khác nên chúng ta có Như Lai Tạng duyên khởi, hay chân như. Từ ngữ kỳ lạ này chỉ cho cái làm khuấy lấp Phật tánh. Do sự che khuấy này mà có phần bất tịnh, nhưng vì có Phật tánh nên có cả phần tịnh nữa. Nó đồng nghĩa với Chân Như (Tathata—Không phải như thế này hay như thế kia) mà theo nghĩa rộng nhất thì có đủ cả bản chất tịnh và bất tịnh. Do công năng của những căn nhân tịnh và bất tịnh, nó biểu lộ sai biệt tương của hữu tình như sống và chết, thiện và ác. Chân như bảo trì vạn hữu, hay nói đúng hơn, tất cả vạn hữu đều ở trong Chân như. Nơi đây, giai đoạn thứ tư, Pháp giới Duyên khởi được nêu lên. Đó là lý tắc tự khởi và tự tạo của hữu tình và vũ trụ, hoặc giả chúng ta có thể gọi nó là duyên khởi nghiệp cảm chung của tất cả mọi loài. Nói hẹp thì vũ trụ sẽ là một sự biểu hiện của Chân như hay Như Lai Tạng. Nhưng nói rộng thì đó là duyên khởi của vũ trụ do chính vũ trụ, chứ không gì khác.

### ***178. Dharmadhatu***

The Realm of Principle (Dharma-dhatu) has a double meaning: the first is the actual universe, and the second is the indeterminate world or Nirvana. This is identical with the

Thusness of the Buddha. Nirvana or flamelessness means, on the one hand, the death of a human body and, on the other hand, the total extinction of life conditions (negatively) or the perfect freedom of will and action (positively). In the phenomenal world (dharmadhatu), there are three worlds of desire, form and mind. All created things or beings, both noble and ignoble, both cause and effect, are within the dharmadhatu. The idea in this text is practically identical with the diagram given above. The term “Dharmadhatu” is sometimes used as a synonym of the ultimate truth. Therefore, the translation “the Element of the Element” is quite fitting. But at other times it means the universe, “the Realm of All Elements.” The double meaning, the universe and the universal principle must always be borne in mind whenever we use the term. Either meaning will serve as the name of the causation theory. The Dharmadhatu as the environmental cause of all phenomena (everything is being dependent on everything else, therefore one is in all and all is in one). According to the principle of universal causation, no one being will exist by itself and for itself, but the whole world will move and act in unison as if the whole were under general organization. Such an idea world is called ‘the World One-and-True’ or ‘the Lotus-store.’ The principle of universal causation is based upon the universal causation of the Realm of Principle (Dharmadhatu) which we may regard as the self-creation of the universe itself. One should not forget that it is nothing but a causation by the common action-influence of all beings, and that the principle is also based on the theory of selflessness. In the Buddhist terminology, the principle of totality is called ‘the Avatamsaka’ (Wreath). According to the Lankavatara Sutra and the Hua-Yen sutra, the universe is mind only. A particular plane of existence, as in the Ten Dharma Realms. The Dharma Realms pervade empty space to the bounds of the universe, but in general, there are ten: four sagely dharma realms and six ordinary dharma realms. These ten dharma realms do not go beyond the current thought you are thinking. Among these, there is an enlightened world, that is, the totality of infinity of the realm of the Buddha. The Dharma Realm is just the One Mind. The Buddhas certify to this and accomplish their Dharma bodies... “Inexhaustible, level, and equal is the Dharma Realm, in which the bodies of all Thus Come Ones pervade.” Thus, the Dharmadhatu Buddha, the universal Buddha, or the Buddha of a Buddha-realm, i.e. the dharmakaya. In the Tantric school, Dharmadhatu includes Garbhadhatu (material) and Vajradhatu (indestructible). The womb treasury, the universal source. The womb in which a child is conceived. Its body, mind, etc. It is container and content; it covers and nourishes; and is the source of all supply from which all things are produced. Garbhadhatu is the constitution and development of the spiritual world. The Garbhakosa conceives the world as a stage on which Vairocana Buddha residing in the inmost heart of every being develops his inherent possibilities. It represents the fundamental nature, both material elements and pure bodhi, or wisdom in essence or purity. The garbhadhatu as fundamental wisdom. Garbhadhatu is the original intellect, or the static intellectuality, in contrast with intellection, the initial or dynamic intellectuality represented in the Vajradhatu. The Garbhadhatu is the cause and Vajradhatu is the effect. Though as both are a unity, the reverse may be the rule, the effect being also the cause. The Garbhadhatu is likened to enrich others, as Vajradhatu is to enriching self. Vajragarbha depicts the Buddha in his own manifestations. In Vajragarbha, the pictures illustrating the scheme and process of these developments are called Madala. Acquired wisdom or knowledge, the vajradhatu. The Garbhadhatu represents the eight parts of the human heart as the eight-petal lotus mandala.

Dharmadhatu is a name for “things” in general, noumenal or phenomenal; for physical universe, or any portion or phase of it. Dharmadhatu is the unifying underlying spiritual reality regarded as the ground or cause of all things, the absolute from which all proceeds. It is one of the eighteen dhatus. According to the Madhyamaka philosophy, the word ‘Dharmadhatu’ is also called ‘Tathata’ or Reality, or Nirvana. Here the word ‘Dhatu’ means the inmost nature, the ultimate essence. Dharmadhatu or Tathata is both transcendent and immanent. It is transcendent as ultimate Reality, but it is present in every one as his inmost ground and essence. According to Prof. Junjiro Takakusu in the Essentials of Buddhist Philosophy, Dharmadhatu, in its double meaning as Realm of Principle and Element of all Elements, is a synonym with Matrix of the Thus-come (Tathagata-garbha) and also with the universe or the actual world, i.e., the realm of all elements. The theory of causation by Dharmadhatu is the climax of all the causation theories; it is actually the conclusion of the theory of causation origination, as it is the universal causation and is already within the theory of universal immanence, pansophism, cosmotheism, or whatever it may be called. The causation theory was explained first by action-influence, but as action originates in ideation, we had, secondly, the theory of causation by ideation-store. Since the ideation-store as the repository of seed-energy must originate from something else, we had, thirdly, the causation theory explained by the expression “Matrix of the Thus-come” (Tathagata-garbha) or Thusness. This curious term means that which conceals the Buddha. Because of concealment it has an impure side, but because of Buddhahood it has a pure side as well. It is a synonym of Thusness (Tathatva or Tathata, not Tattva=Thisness or Thatness) which has in its broadest sense both pure and impure nature. Through the energy of pure and impure causes it manifests the specific character of becoming as birth and death, or as good and evil. Thusness pervades all beings, or better, all beings are in the state of Thusness. Here, as the fourth stage, the causation theory by Dharmadhatu (universe) is set forth. It is the causation by all beings themselves and is the creation of the universe itself, or we can call it the causation by the common action-influence of all beings. Intensively considered the universe will be a manifestation of Thusness or the Matrix of Tathagata (Thus-come). But extensively considered it is the causation of the universe by the universe itself and nothing more.

### ***179. Tứ Pháp Giới***

Đạo Phật chủ trương rằng không có cái được tạo độc nhất và riêng rẽ. Vạn hữu trong vũ trụ, tâm và vật, khởi lên đồng thời; vạn hữu trong vũ trụ nương tựa lẫn nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, và do đó tạo ra một bản đại hòa tấu vũ trụ của toàn thể diệu. Nếu thiếu một, vũ trụ sẽ không toàn vẹn; nếu không có tất cả, cái một cũng không. Khi toàn thể vũ trụ tiến tới một bản hòa âm toàn hảo, nó được gọi là “Nhất Chân Pháp Giới,” vũ trụ của cái một và cái thực, hay “Liên Hoa Tạng.” Trong vũ trụ lý tưởng đó, vạn hữu sẽ tồn tại trong hòa diệu toàn diện, mỗi hữu không chướng ngại hiện hữu và hoạt động của các hữu khác. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, mặc dù quan niệm viên dung và đồng khởi là vũ trụ, nó là một thuyết pháp giới duyên khởi, bản tính của hiện khởi là vũ trụ, nó là một thứ triết lý toàn thể tính của tất cả hiện hữu, hơn là triết học về nguyên khởi. Theo thuyết này, tông Hoa Nghiêm cho rằng có bốn pháp giới.



*Thứ nhất là Sự pháp giới.* Thế giới của đời sống hiện thực, hay thế giới kiện tính. Cách nhìn pháp giới như là một thế giới của những vật thể cá biệt, trong đó chữ giới (dhatu) có nghĩa là cái phân biệt. Đây là thế giới của thực tại, thế giới hiện tượng, hay thế giới hiện tượng, các pháp sắc và tâm của chúng sanh. Sự pháp giới biểu hiện cho giáo lý duy thực của Tiểu Thừa.

*Thứ nhì là Lý pháp giới.* Thế giới lý tưởng của định luật hay nguyên lý. Cách nhìn Pháp Giới như là sự hiển hiện của nhất tâm (ekacitta) hay một bản thể cơ bản (ekadhatu). Đây là thế giới thể tánh nói về các pháp sắc và tâm của chúng sanh tuy có sai khác nhưng cùng chung một thể tánh. Đây là thế giới của lý tắc. Nó được Tam Luận Tông và Pháp Tướng Tông chủ trương, dạy rằng lý tách rời với sự.

*Thứ ba là Lý sự vô ngại pháp giới.* Thế giới thể hiện lý trong sự; sự và lý cùng hòa điệu. Cách nhìn Pháp Giới như là một thế giới trong đó tất cả những hiện hữu riêng biệt của nó (vastu) có thể đồng nhất được với một tâm là sở y. Pháp Giới này không có trở ngại giữa lý và sự vì lý do sự mà hiển bày, sự nhờ lý mà thành tựu. Khởi Tín và Thiên Thai tông chủ trương nhất thể giữa sự và lý, nghĩa là thế giới của lý tắc và thực tại được hợp nhất, hay thế giới lý tưởng được thể ngộ.

*Thứ tư là Sự sự vô ngại pháp giới.* Cách nhìn Pháp Giới như là một thế giới trong đó mỗi một vật thể riêng biệt của nó đồng nhất với mọi vật thể riêng biệt khác, mà tất cả những giới hạn phân cách giữa chúng thấy đều bị bôi bỏ. Đây là thế giới của tất cả thực tại được kết dệt lại hay được đồng nhất trong nhịp điệu toàn vẹn, nghĩa là tất cả mọi hiện tượng đều tương ứng thông dung nhau, một tức nhiều, lớn chứa nhỏ. Đây là chủ trương của tông Hoa Nghiêm, theo đó tất cả những sự thật hay thực tại dị biệt nhất thiết phải tạo thành một toàn thể nhịp nhàng do sự tương dung tương nhiếp để chứng ngộ thế giới lý tưởng là “nhất như.” Thế giới này tương giao hòa điệu giữa chính các sự, các hiện thực. Trong thế giới hiện thực, sự pháp giới, chủ nghĩa cá nhân có cơ nổi bật; cạnh tranh, xung đột, tranh luận và tranh chấp cũng sẽ làm rối loạn sự hòa điệu. Coi xung đột như chuyện đương nhiên, là đường lối của các nền triết học xưa nay. Đạo Phật dựng lên một thế giới trong đó đời sống hiện thực đạt tới chỗ hòa điệu lý tưởng. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, đem thực hành mà thích ứng lý thuyết không phải là điều khó khăn, nhưng tai hại ở chỗ là con người, kẻ thì quá thiên về lý thuyết, người lại quá trọng thực hành. Do đó cần phải có một giải pháp hữu lý. Lại nữa, trong thế giới thực tế, thực hành thường chống lại thực hành, sự kiện chống lại sự kiện, công tác chống lại công tác, cá thể chống lại cá thể, đẳng cấp chống lại đẳng cấp, quốc gia chống lại quốc gia. Đó là sắc thái của thế giới cá nhân chủ nghĩa, rồi từ đó toàn thể thế giới hóa ra phân chia thành mảnh vụn vật. Chủ nghĩa tập thể hay tinh thần tương trợ không ngừng, vẫn chưa đủ để ngăn chặn ác tính của đời sống. Để hòa điệu một trạng thái sinh tồn như vậy và để đưa tất cả vạn vật đến chỗ nhu hòa, thế giới tương giao tương cảm cần phải được tạo ra. Một thế giới lý tưởng như vậy được gọi là “sự sự vô ngại pháp giới.”

### ***179. Four Dharma Realms***

Buddhism holds that nothing was created singly or individually. All things in the universe, matter or mind, arose simultaneously, all things in its depending upon one another, the influence of each mutually permeating and thereby making a universe symphony of

harmonious totality. If one item were lacking, the universe would not be complete; without the rest, one item cannot be. When the whole cosmos arrives at a harmony of perfection, it is called the “universe One and True,” or the “Lotus Store.” In this ideal universe all beings will be in perfect harmony, each finding no obstruction in the existence and activity of another. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, although the idea of the interdependence and simultaneous rise of all things is called the Theory of Universe Causation, the nature of the rise being universal, it is rather a philosophy of the totality of all existence than a philosophy of origination. According to this theory of the Hua-Yen school, there are Four Dharma Realms:

*First, the Dharma Realm of Phenomena.* The real, or the world of actual life, the factual world. The idea of looking at the Dharmadhatu as a world of individual objects, in which case the term “dhatu” means “something separated.” This is the world of reality, the factual, practical world, or the phenomenal realm, phenomenal world. The Dharma Realm of Phenomena, or the realm of events (specifics). It represents the Realistic Doctrine of Hinayana.

*Second, the Dharma Realm of Noumena.* The ideal, or the world of law or principle. The idea of looking at the Dharmadhatu as a manifestation of one spirit (ekacitta) or one elementary substance (ekadhatu). This is the noumenal realm, or noumenal world. The Dharma Realm of Noumena, or the realm of principles. This is the world of principle or theoretical world. It is represented by the Sam-Lun and Dharmalaksana Schools which teach that principle is separate from facts.

*Third, the Dharma Realm of non-obstructions of noumena and phenomena.* The idea realized, or the world in which the principle is applied in actual life, or the fact and the principle harmonized. The idea of looking at the Dharmadhatu as a world where all its particular existences (vastu) are identifiable with one underlying spirit. This Dharmadhatu is the interdependence of phenomenal and noumenal realm. The world in which phenomena are identical with noumena—The Dharma Realm of non-obstructions of noumena and phenomena (principles and specifics). The realm of principles against events perfectly fused in unimpeded freedom. The Awakening of Faith and the T’ien-T’ai School believe the identity of fact and principle. That means the world of principle and reality united, or the ideal world realized.

*Fourth, the Dharma Realm of non-obstruction of phenomena and phenomena.* The idea of looking at the Dharmadhatu as a world where each one of its particular objects is identifiable with every other particular object, with whatever lines of separation there may be between them all removed. This is the world of all realities or practical facts interwoven or identified in perfect harmony. It is to say phenomena are also interdependent. The world in which phenomena interpenetrate one another without hindrances. The Dharma Realm of non-obstruction of phenomena and phenomena. The realm of events against events (specifics and specifics) perfectly fused in unimpeded freedom. It represents by the Hua-Yen School which teaches that all distinct facts or realities will, and ought to, form a harmonious whole by mutual penetration and mutual identification so as to realize the ideal world of “One-True.” The real harmonized, or the world in which actuality attains harmony in itself. In the actual world individualism is apt to predominate, and competition, conflict, dispute and struggle too often will disturb the harmony. To regard conflict as natural is the way of usual philosophies.

Buddhism sets up a world in which actual life attains an ideal harmony. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, it should not be difficult to make practice adapted to theory, but such being the evil of men, some make too much of theory while others make too much of practice. So a rational solution becomes necessary. Moreover, in the world of realities (fact), practice often goes against practice, fact against fact, business, against business, individual against individual, class against class, nation against nation. Such is the feature of the world of individualism and thus the whole world goes to pieces. Mere collectivism or solidarity will not prevent the evil of life. To harmonize such a state of being and to make all things go smoothly, the world of mutual reliance or interdependence ought to be created. Such an ideal world is called “the fact and fact world perfectly harmonized.”

### ***180. Phật Pháp Giới***

Pháp Giới Phật hay Phổ Phật, chỉ những bậc đã thành Phật, đã chứng được tuệ nhất chân pháp giới đại trí, có đại quang minh phổ chiếu chúng sanh. Kinh Hoa Nghiêm dạy: “Vạn Pháp đều do tâm tạo.” Ngay cả Phật cũng do tâm này tạo. Nếu tâm mình tu Pháp Phật thì một ngày nào đó mình sẽ thành Phật. Nếu tâm tu Bồ Tát sẽ thành Bồ Tát. Nếu tâm muốn đọa địa ngục thì mình sẽ đọa địa ngục. Cho nên nói “Mười Pháp Giới không ngoài tâm này.” Phật Pháp Giới không nhỏ vì nó bao trùm cả Tam Thiên Đại Thiên Thế Giới, nhưng đồng thời nói Phật Giới cũng không lớn vì trong Phật Giới không có cổng cao ngã mạn, không có cái Ngã. Pháp thân của Phật bao trùm tận hư không biến pháp giới; chẳng đến mà cũng chẳng đi. Nếu nói Pháp thân đi thì Pháp thân đi đến đâu? Còn nói rằng Pháp thân đến thì nó đến chỗ nào? Kỳ thật, Pháp thân Phật biến hóa khắp nơi, chẳng phải chỉ ở thế giới này, mà ở khắp mọi thế giới nhiều như những hạt vi trần. Vô lượng vô biên thế giới đều có Pháp thân Phật; vì vậy mà người ta nói thân Phật ở vi trần thế giới. Hào quang của chư Phật ở Pháp Giới này chiếu sáng chư Phật ở pháp giới kia; và hào quang của chư Phật ở các pháp giới kia lại cũng chiếu sáng pháp giới này. Chư Phật trong vũ trụ mà còn chiếu hào quang soi sáng lẫn nhau, và những ánh sáng này cùng nhau hòa hợp, hống là những phàm nhân tục tử chúng ta? Phật tử chúng ta nên cùng nhau chiếu sáng, cùng nhau hòa hợp những ánh quang mình mà mình có, chứ không nên xung đột. Cùng nhau hòa hợp những ánh quang mình có nghĩa là ánh sáng của bạn chiếu rọi lên tôi và ánh sáng của tôi chiếu rọi lên bạn. Ánh quang mình của chúng ta nên cùng nhau tương chiếu trong suốt cuộc tu của mình hầu loại bỏ tất cả những vô minh mê muội.

### ***180. The Dharma Realm of Buddhas***

The universal Buddha, or the Dharma Realm of Buddhas, i.e. the dharmakaya. The Avatamsaka Sutra teaches: “The myriad dharmas are made from the mind alone.” The Buddha is created by our mind. If our mind cultivates the Buddha-dharma, then we will accomplish the Buddha Way. If our mind cultivates the Bodhisattva Path, eventually we will become a Bodhisattva. If our mind wishes to fall into the hells, we will surely head in the direction of the hells. That is why it is said, “The Ten Dharma Realms are not beyond this mind.” The Dharma Realm of Buddhas is not small because it comprises the three thousand great chiliocosmos, but at the same time, the Dharma Realm of Buddhas is not great either

because in that Dharma realm, there are no arrogance, no pride, and no ego. The Buddha's Dharma-body reaches to the ends of space and pervades throughout the Dharma Realm. It is nowhere present and yet nowhere absent. If we say it goes, then to where does it go? If we say it comes, then to where does it come? As a matter of fact, the Buddha's Dharma-body is universally pervasive; it is not only in this world, but in worlds as many as tiny specks of dust. Limitlessly and boundlessly many worlds are all the Buddha's Dharma-body; that is why it is said to be in worlds as many as motes of dust. The light emitted by the Buddhas in this Dharma Realm shines on the Buddhas in other Dharma Realms; and the light of the Buddhas in those other Dharma realms also shines on this Dharma Realm. Buddhas in the universe still emit lights to shine one another and these lights mutually unite, why not us, ordinary people? Buddhist disciples should unite our lights. There should not be any clashes between ordinary people. This shining means your light shines on me, and my light shines on you. Our lights should shine on one another throughout our way of cultivation to eliminate our ignorance.

### ***181. Chơn Lý Diệt Khổ***

Chơn lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.” Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hảo huyền mà tưởng là chơn thật, chơn thật lại thấy là phi chơn, cứ tư duy một cách tà vạy, người như thế không thể nào đạt đến chơn thật (11). Chơn thật nghĩ là chơn thật, phi chơn biết là phi chơn, cứ tư duy một cách đúng đắn, người như thế mới thật chứng được chơn thật (12).” Hai loại chơn lý là tục đế và chân đế. Tục đế bao gồm chơn lý có tánh ước lệ hay tương đối. Chân đế là chơn lý tối hậu hay tuyệt đối. Qua nhận biết về thế giới hằng ngày trong kinh nghiệm sống, chúng ta nhận biết được thế giới thực tại ước lệ, vận hành theo luật nhân quả, đây là cái mà chúng ta gọi là tục đế. Nếu chúng ta chấp nhận thực tại của thế giới này là ước lệ hay tương đối thì chúng ta có thể chấp nhận bản chất “Không” của thế giới mà nhà Phật gọi là chơn lý tối hậu. Chơn lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chơn lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Chơn lý là Phật pháp, là đệ nhất nghĩa đế. Chơn lý là giáo pháp giác ngộ tối thượng của Phật hay cái thực không hư vọng vốn có, đối lại với thế đế (tục đế) của phàm phu, hạng chỉ biết hình tướng bên ngoài chứ không phải là chơn lý. Trong giáo lý nhà Phật, bốn chơn lý nhiệm mầu nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Chơn lý “Đệ Nhất Nghĩa Đế” hay Đệ Nhất Nghĩa Tất Đàn, là một trong bốn thứ thành tựu, là chơn lý cao nhất của Phật làm thức tỉnh khả năng cao tột của chúng sanh để đạt được giải thoát (theo Đại Thừa Nghĩa Chương, đệ nhất nghĩa đế còn gọi là chân đế, đối lại với tục đế hay vọng đế). Đây cũng là một trong hai đế, chơn lý thâm diệu, tên gọi đối lại với tục đế. Đệ nhất nghĩa đế còn gọi là chân đế, Thắng nghĩa đế, Niết bàn, chân như, thực tướng, trung đạo, pháp giới, chân không, vân vân (ba tất đàn còn lại gồm Thế Giới Tất Đàn, Cá Vị Nhơn Tất Đàn, và Đối Trị Tất Đàn). Ngoài ra, Viên Thành Thực Tính là tính chân thực của chư pháp hay chơn lý tuyệt đối. Tịnh thức có thể tẩy sạch phần ô nhiễm của

tạng thức và còn khai triển thế lực trí tuệ của nó. Thế giới của tưởng tượng và thế giới hỗ tương liên hệ được đưa đến chân lý chân thực, tức là viên thành thực tánh. Lại còn có “Chân lý y chỉ mà chư Bồ Tát dùng như thiết pháp làm y-chỉ, vì nhờ đó mà được xuất ly rốt ráo. Đây là một trong mười y chỉ của chư Đại Bồ Tát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Ly Thế Gian, Bồ Tát Phổ Hiền bảo Phổ Huệ rằng chư Bồ Tát có mười chỗ y-chỉ giúp chư Bồ Tát đạt được chỗ sở-y đại trí vô thượng của Như Lai. Theo kinh Kesaputtiya, Đức Phật đã khuyên những người Kalamas về sự xác minh chân lý như sau: “Không chấp nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được dựa trên cơ sở quyền uy, không chấp nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được viết trong kinh sách thiêng liêng, không chấp nhận điều đó là chân lý chỉ vì điều đó là ý kiến của nhiều người, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì điều đó có vẻ hợp lý, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì muốn tỏ lòng tôn kính vị thầy của mình. Ngay cả giáo lý của ta các người cũng không nên chấp nhận là chân lý nếu không xác minh chân lý ấy qua kinh nghiệm bản thân. Ta đề nghị tất cả các người hãy thử nghiệm bất cứ thứ gì mà các người nghe thấy dưới ánh sáng của kinh nghiệm bản thân. Chỉ khi nào các người biết được những việc như thế là có hại thì nên bỏ. Ngược lại, khi biết được những điều đó là có lợi và đem lại an bình thì hãy tìm cách vun đắp chúng.”

Lại còn có Chân Lý Tương Đối-Chân Lý Tuyệt Đối. Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Chân lý tương đối hay tục đế hay chân lý quy ước, tức là chơn như tương đối trong thế giới hiện tượng, có thể thay đổi, y theo lời nói giả danh mà hiện ra, bất biến mà tùy duyên. Những nhà tư tưởng của trường phái Tịnh Độ chấp nhận dùng tương đãi chân như để diễn tả tuyệt đãi chân như, hay dùng tương đãi chân như như là cỗ xe phương tiện đưa chúng ta đến tuyệt đãi chân như. Phương thức giúp hành giả Tịnh Độ dựa trên sắc tướng để đạt đến Phật tánh là cái vô tướng. Chân lý tuyệt đối hay chân đế có nghĩa là bản chất tối hậu của thực tại, là vô vi, là không sanh không diệt. Nó ngang hàng với tánh không và chân thân, và nó trái lại với tục đế, có sanh có diệt bởi nhân duyên và vô thường. Chơn như tuyệt đối, siêu việt, hay chân không tuyệt đối, đây là những gì chư Phật đã dạy, tùy duyên mà bất biến. Chân lý tuyệt đối hay chân đế có nghĩa là thắng nghĩa đế hay sự thật tối thượng. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện ‘nhị đế’ nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Chân đế muốn nói đến sự nhận thức rằng mọi vật ở thế gian đều không có thực, giống như ảo ảnh hay một tiếng vang. Tuy nhiên, không thể đạt đến chân đế nếu không dựa vào tục đế. Tục đế chỉ là phương tiện, còn chân đế mới là cứu cánh. Chính theo Chân đế thì Đức Phật giảng rằng tất cả các pháp đều ‘không.’ Với những ai chấp ‘hữu’ thì học thuyết ‘phi hữu’ sẽ được giảng theo phương diện ‘chân đế’ để dạy họ cảnh giới vô danh vô tướng. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện ‘nhị đế’ nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Dù chúng ta có thể nói đến sự hữu, nhưng nó giả tạm và bất ổn. Ngay cả sự phi hữu hay không cũng giả tạm và bất ổn. Vì vậy không có sự hữu thực sự, cũng không có cái không đích thực. Hữu thể và vô thể chỉ là hậu quả của tương quan nhân quả và do đó, không có thực. Như vậy lý tưởng của hai cực đoan ‘hữu thể’ và ‘vô thể’ đều bị xóa bỏ. Vì vậy khi chúng ta đề cập đến ‘tục đế’ chúng ta có thể nói về thế giới hiện tượng mà không làm điên đảo thế giới bản tính. Cũng như vậy, khi đề cập đến ‘chân đế’ chúng ta có thể vượt tới thế

giới bản tính, mà không làm xáo trộn thế giới hiện tượng hay thế giới giả danh. Phi hữu cũng là hữu. Danh hình và tướng sắc đồng thời là không, và rồi không cũng là hình danh sắc tướng. Chân lý tương đối hay chân lý của kẻ còn vô minh (Tục Đế hay sự thực quy ước). Chân lý quy ước (chờn như trong thế giới hiện tượng). Sự thật tương đối hay sự tướng thế gian hay cái thấy vẫn còn bị phiền não chi phối. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện ‘nhị đế’ nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Cái nhìn của phàm phu thấy vạn pháp là có thật. Tục đế muốn nói đến sự vô minh hay mê muội bao phủ trên thực tại, tạo ra một cảm tưởng sai lầm. Chính theo tục đế mà Đức Phật đã giảng rằng tất cả các pháp có được là do nhân duyên. Với những kẻ chấp vào ‘không’ của hư vô luận, lý thuyết về ‘hữu’ sẽ được giảng giải theo phương diện tục đế. Theo Ngài Long Thọ trong triết học Trung Quán, hiện tượng cũng có một thứ thực tại tánh. Chúng chính là biểu hiện của thực tại (samvrtisatya) hay Thế Tục Đế. Biểu hiện chỉ đường dẫn đến sự vật mà nó biểu trưng. Thế Tục đế hay biểu hiện của thực tại là biểu tượng, là bức màn, nó che khuất thực tại tuyệt đối hay Thắng Nghĩa Đế. Nói tóm lại, thế đế là những gì che khuất tất cả; thế đế là vô minh che đậy bản thể của tất cả sự vật. Thế Tục đế được hiểu theo nghĩa ‘thực tại thực dụng’ là phương tiện để đạt tới thực tại tuyệt đối hay chân đế. Nếu không dựa vào thực tại thực dụng hay thế đế thì không thể giáo huấn về chân lý tuyệt đối hay chân đế. Và nếu không biết chân lý tuyệt đối thì không thể đạt tới Niết Bàn được. Chính vì thế mà trong Trung Quán Luận, ngài Long Thọ đã khẳng định: “Đứng trên quan điểm tương đối hay thế đế thì ‘Duyên Khởi’ giải thích cho các hiện tượng trần thế, nhưng nhìn theo quan điểm tuyệt đối thì chân đế muốn nói đến sự không sinh khởi vào mọi lúc và tương đương với niết bàn hay sự trống không (sunyata).”

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, tông Thiên Thai có ba chân lý là Trung đế, Không đế và Giả đế. Theo tông này thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện. Sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng. Nếu bạn giả thuyết thật thể là một bản thể trường tồn là bạn hoàn toàn mê hoặc, thế nên tông Thiên Thai đề ra ba chân lý hay tam đế. Theo tông này thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện. Chân lý của của Không (Không Đế) có nghĩa là mọi sự thể đều không có hiện thực tính và do đó, tất cả đều không. Vì vậy, khi luận chứng của chúng ta y cứ trên “Không,” chúng ta coi “Không” như là siêu việt tất cả ba. Như vậy, cả thấy đều là “Không.” Và khi một là không thì cả thấy đều là “Không.” (Nhất không nhất thiết không, nhất giả nhất thiết giả, nhất trung nhất thiết trung). Chúng còn được gọi là “Tức không, tức giả, và tức trung,” hay Viên Dung Tam Đế, ba chân lý đúng hợp tròn đầy, hay là tuyệt đối tam đế, ba chân lý tuyệt đối. Chúng ta không nên coi ba chân lý này như là cách biệt nhau, bởi vì cả ba thâm nhập lẫn nhau và cũng tìm thấy sự dung hòa và hợp nhất hoàn toàn. Một sự thể là không nhưng cũng là giả hữu. Nó là giả bởi vì nó không, và rồi, một sự là không, đồng thời là giả cho nên cũng là trung. Chân lý của giả tạm (Giả Đế) có nghĩa là dù sự thể có hiện hữu thì cũng chỉ là giả tạm. Giống như khi biện luận về Không Đế, khi một là Giả thì tất cả là Giả. Chân lý của phương tiện (Trung Đế) có nghĩa là sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như

biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng.

### ***181. Truth Of The Cessation Of Suffering***

The truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure), the truth of the right way, the way of such extinction in practicing the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “In the untruth the foolish see the truth, while the truth is seen as the untruth. Those who harbor such wrong thoughts never realize the truth (Dharmapada 11). What is truth regarded as truth, what is untruth regarded as untruth. Those who harbor such right thoughts realize the truth (Dharmapada 12).” There are two truths, conventional or relative truth, and ultimate truth. By coming to know our everyday world of lived experience, we realize what is known as the world of conventional reality, where the causal principle operates, this is what we call conventional truth (samvahasatya). If we accept the reality of this world as conventional, then we can accept the empty nature of this world which, according to Buddhism, is the ultimate truth (paramithasatya). The true principle, or the principle of truth, or the absolute apart from phenomena. The truth is the destructive cause of pain. The truth is the asseveration or categories of reality. Truth in reality, opposite of ordinary or worldly truth (Thế đế) or ordinary categories; they are those of the sage, or man of insight, in contrast with those of the common man, who knows only appearance and not reality. In Buddhism, there are four Truths, or four Noble Truths, or four Philosophies. A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” Highest truth is one of the four types of siddhanta, the highest Siddhanta or Truth, the highest universal gift of Buddha, his teaching which awakens the highest capacity in all beings to attain salvation. This is also one of the two truths, the highest truth, the supreme truth or reality, the ultimate meaning, the paramount truth in contrast with the seeming; also called Veritable truth, sage-truth, surpassing truth, nirvana, bhutatathata, madhya, sunyata, etc (the other siddhantas include Mundane or ordinary modes of expression, Individual treatment, adapting his teaching to the capacity of his hearers, and Diagnostic treatment of their moral diseases). Besides, Perfect true nature or Absolute reality is the pure ideation can purify the tainted portion of the ideation-store (Alaya-vijnana) and further develop its power of understanding. The world of imagination and the world of interdependence will be brought to the real truth (Parinispanna). There is also a so called “Truth as reliance” which Bodhisattvas take all truths as a reliance, as they ultimately end in emancipation. This is one of the ten kinds of reliance of Great Enlightening Beings. According to The Flower Adornment Sutra, chapter 38 (Detachment from the World), the Great Enlightening Being Universally Good told 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 Kesaputtiya Sutra, the Buddha advised the Kalamas on how to verify the Truth as follows: “Do not accept anything merely on the basis of purported authority, nor to accept anything simply because it is written in sacred books, nor to accept anything on the basis of common opinion, nor because it seems reasonable, nor yet again because of reverence for a teacher. Do not accept even my teachings without verification of its truth through your personal experience. I recommend all of you to test whatever you hear in the light of your own experience. Only when you yourselves know that such and such things are harmful, then you should abandon them. Contrarily, when you yourselves see that certain things are beneficial and peaceful, then you should seek to cultivate them.”

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



were real. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. Conventional truth refers to ignorance or delusion which envelops reality and gives a false impression. It was by the worldly truth that the Buddha preached that all elements have come into being through causation. For those who are attached to Nihilism, the theory of existence is taught in the way of the worldly truth. According to the Madhyamaka philosophy, Nagarjuna says phenomena have reality of a sort. They are samvrti-satya, they are the appearance of Reality. Appearance points to that which appears. Samvrti is appearance, cover or veil, which covers the absolute reality. In short, that which covers all round is samvrti, samvrti is primal ignorance (ajnana) which covers the real nature of all things. Samvrti or pragmatic reality is the means (upaya) for reaching Absolute Reality (paramartha). Without a recourse to pragmatic reality, the absolute truth cannot be taught. Without knowing the absolute truth, nirvana cannot be attained. Thus, in the Madhyamika-karika, Nagarjuna confirmed: "From the relative standpoint, the theory of Dependent Origination (Pratitya-samutpada) explains worldly phenomena, but from the absolute standpoint, it means non-origination at all times and is equated with nirvana or sunyata."

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

## 182. Mười Giới Trọng

Phật đã dạy chúng đệ tử rằng: “có Mười giới trọng cho Bồ Tát. Nếu ai thọ giới mà không giữ, người đó không phải là Bồ tát, người đó cũng không có chủng tử Phật. Ngay cả Phật mà còn Phải trì tụng những giới này. Tất cả chúng Bồ tát đã học giới trong quá khứ, sẽ học trong tương lai, hay đang học trong lúc này. Ta đã giải thích những điểm chánh của Bồ Tát giới. Mấy ông phải học và hành Bồ tát giới trong chính tâm mình.” **Thứ nhất là Giới Sát Sanh.** Là Phật tử, không tự mình giết, không xúi người giết, không phương tiện hay khen tặng ai giết, không thấy giết mà tùy hỷ, không dùng bùa chú giết, không nhơn, duyên, hay cách thức mà giết, không nghiệp giết. Phàm tất cả loài hữu tình có mạng sống đều không được cố ý giết. Là Phật tử, phải luôn phát đại bi tâm và lòng hiếu thuận, lập thế cứu giúp tất cả chúng sanh, mà trái lại tự phóng tâm nở lòng sát sanh, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” **Thứ nhì là Giới Trộm Cướp.** Là Phật tử, không tự mình trộm cướp, không bảo người trộm cướp, không phương tiện trộm cướp, nhĩn đến không dùng bùa chú mà trộm cướp; không nhơn trộm cướp, duyên trộm cướp, cách thức trộm cướp hay nghiệp trộm cướp. Tất cả tài vật, dù là của quỷ thần, từ cây kim ngọn cỏ đều có chủ, không đặng trộm cướp. Là Phật tử, phải luôn có lòng từ bi hiếu thuận thường giúp cho mọi người được phước đức an vui. Trái lại, lại sanh tâm trộm cướp tài vật của người, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” **Thứ ba là Giới Dâm Dục.** Là Phật tử, không tự mình dâm dục, không bảo người dâm dục, với tất cả phụ nữ, các loài cái, loài mái, cho đến thiên nữ, quỷ nữ, thần nữ cùng phi đạo mà hành dâm; không nhơn dâm dục, duyên dâm dục, cách thức dâm dục, hay nghiệp dâm dục. Là Phật tử, đối với tất cả không được dâm dục, mà phải có lòng hiếu thuận cứu độ tất cả, phải đem pháp thanh tịnh mà khuyên dạy người. Dâm giới cũng là một trong ngũ giới cho Phật tử tại gia (một trong năm điều giới của hàng Phật tử tại gia là phải diệt trừ tà dâm. Một trong mười giới trọng của hàng xuất gia là phải hoàn toàn cắt đứt dâm dục). Trái lại nếu không có tâm từ, làm cho mọi người sanh việc dâm dục, không lựa súc sanh, cho đến hành dâm với mẹ, con, chị, em trong lục thân, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” **Thứ tư là Giới Vọng Ngữ.** Là Phật tử, không vọng ngữ, không bảo người vọng ngữ, không phương tiện vọng ngữ, không nhơn vọng ngữ, duyên vọng ngữ, cách thức vọng ngữ, nghiệp vọng ngữ. Nhĩn đến không thấy nói thấy, thấy nói không thấy, hoặc thân vọng ngữ, tâm vọng ngữ. Là Phật tử, phải luôn luôn chánh ngữ chánh kiến, và cũng làm cho tất cả chúng sanh có chánh ngữ chánh kiến, mà trái lại làm cho mọi người tà ngữ, tà kiến, tà nghiệp, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” **Thứ năm là Giới Uống Rượu và Bán Rượu.** Là Phật tử, không tự mình uống hay bán rượu, không bảo người uống hay bán, không duyên uống hay bán, không cách thức uống hay bán, không nghiệp uống hay bán rượu. Tất cả rượu đều không được uống hay bán vì rượu là nhơn duyên sanh tội lỗi. Là Phật tử phải làm cho tất cả chúng sanh có trí huệ sáng suốt, mà trái lại đem sự mê say điên đảo cho tất cả chúng sanh, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” **Thứ sáu là Giới Rao Lỗi của Tứ Chúng.** Là Phật tử, không tự mình rao lỗi của Bồ tát xuất gia, Bồ tát tại gia, Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, không bảo người rao lỗi; không nhơn rao lỗi, duyên rao lỗi, cách thức rao lỗi, nghiệp rao lỗi. Là Phật tử, khi nghe kẻ ác, kẻ ngoại đạo, cùng kẻ nhị thừa nói những điều phi pháp trái luật, phải luôn có lòng từ bi giáo hóa những kẻ ấy, khiến cho họ sanh lòng lành với Đại thừa, mà trái lại Phật tử tự mình rao

nói những lỗi trong Phật pháp, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” ***Thứ bảy là Giới Tự Khen Mình và Chê Người.*** Là Phật tử, không tự khen mình chê người, không bảo ai khen mình chê người; không nhen chê người, không duyên chê người, không cách thức chê người, không nghiệp chê người. Là Phật tử, nên sẵn sàng nhận lấy những khinh chê cho tất cả chúng sanh và nhường tất cả việc tốt cho người, chứ không bao giờ tự phô trương tài đức của mình mà đim điều hay tốt của người, nếu không Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” ***Thứ tám là Giới Bỏ Xén và Lợi Dụng Người Khác.*** Là Phật tử, không tự mình bỏ xén hay lợi dụng người khác, không xúi người bỏ xén, không nhen bỏ xén, duyên bỏ xén, cách thức bỏ xén, nghiệp bỏ xén. Là một Phật tử đã thọ Bồ Tát giới, khi thấy người bần cùng đến cầu xin, phải bằng mọi cách giúp đỡ theo nhu cầu của họ, chứ không đem lòng giận ghét không cho một mảy may; hoặc có người đến cầu học giáo pháp, đã chẳng nói một kệ một câu mà còn mắng đũa, là phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” ***Thứ chín là Giới Giận Hờn Không Ngươi.*** Là Phật tử, không tự mình hờn giận, không bảo người hờn giận; không nhen giận, duyên giận, cách thức giận, nghiệp giận. Ngược lại, phải luôn có lòng từ bi hiếu thuận, khiến giúp cho chúng sanh, cho đến loài phi chúng sanh luôn được lợi lạc. Nếu đối với tất cả các loài chúng sanh, cho đến trong loài phi chúng sanh mà đem lời ác mạ nhục, còn thêm dùng tay chân, dao gậy để đánh đập mà vẫn chưa hả dạ, cho đến nạn nhân kia lấy lời nhỏ nhẹ xin lỗi, cầu sám hối tạ tội, nhưng vẫn không hết giận, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.” ***Thứ mười là Giới Hủy Báng Tam Bảo.*** Là Phật tử, không bao giờ tự mình hủy báng Tam Bảo, không xúi ai hủy báng; không nhen hủy báng, duyên hủy báng, cách thức hủy báng, nghiệp hủy báng. Là Phật tử thuần thành, một khi nghe ngoại đạo hay kẻ ác hủy báng Tam Bảo dù chỉ một lời, thì đau đớn chẳng khác chi trăm ngàn đao kiếm đâm vào tâm, huống là tự mình hủy báng? Là Phật tử chẳng những luôn đem lòng tôn kính Tam Bảo, mà còn khiến cho người người đều đem lòng tôn kính. Ngược lại, không có đức tin và lòng hiếu thuận đối với Tam Bảo, lại còn giúp sức cho những kẻ ác, kẻ tà kiến hủy báng nữa, Phật tử nầy phạm “Bồ Tát Ba La Di Tội.”

### ***182. Ten Major Precepts***

In the Brahma-Net Sutra, the Buddha said to his disciples, “There are ten major Bodhisattva precepts. If one receives the precepts but fails to keep (observe/practice) them, he is not a bodhisattva, nor he is a seed of Buddhahood. I, too, recite these precepts. All Bodhisattvas have studied them in the past, will study in the future, and are studying them now. I have explained the main characteristics of the Bodhisattva precepts. You should study and observe them with all your heart.” ***First Major Precept on Killing.*** A disciple of the Buddha shall not himself kill, encourage others to kill, kill by expedient means, praise killing, rejoice at witnessing killing, or kill through incantation or deviant mantras. He must not create the causes, conditions, methods, or karma of killing, and shall not intentionally kill any living creature. As a Buddha’s disciple, he ought to nurture a mind of compassion and filial piety, always devising expedient means to rescue and protect all beings. If instead, he fails to restrain himself and kills sentient beings without mercy, he commits a Parajika offense. ***Second Major Precept on Stealing.*** A disciple of the Buddha must not himself steal or encourage others to steal, steal by expedient means, steal by means of incantation or deviant mantras. He should not create the causes, conditions, methods, or karma of stealing. No

valuables or possessions, even those belonging to ghosts and spirits or thieves and robbers, be they as small as a needle or a blade of grass, may be stolen. As a Buddha's disciples, he ought to have a mind of mercy, compassion, and filial piety, always helping other people to earn merits and achieve happiness. If instead, he steals the possessions of others, he commits a Parajika offense. **Third Major Precept on Sexual Misconduct** (not to lust). A disciple of the Buddha must not engage in licentious acts or encourage others to do so. He (a monk) should not have sexual relations with any female; be she a human, animal, deity or spirit, nor create the causes, conditions, methods, or karma of such misconduct. Indeed, he must not engage in improper sexual misconduct with anyone. A Buddha's disciple ought to have a mind of filial piety, rescuing all sentient beings and instructing them in the Dharma of purity and chastity. Sexual misconduct is also one of the five basic precepts for householders. If instead, he lacks compassion and encourages others to engage in sexual relations promiscuously, including with animals and even their mothers, daughters, sisters, or other close relatives, he commits a Parajika offense. **Fourth Major Precept on Lying and False Speech**. A disciple of the Buddha must not himself use false words and speech, or encourage others to lie or lie by expedient means. He should not involve himself in the causes, conditions, methods, or karma of lying, saying that he has seen what he has not seen or vice-versa, or lying implicitly through physical or mental means. As a Buddha's disciple, he ought to maintain Right Speech and Right Views always, and lead all others to maintain them as well. If instead, he causes wrong speech, wrong views or evil karma in others, he commits a Parajika offense. **Fifth Major Precept on Drinking or Selling Alcohol Beverages**. A disciple of the Buddha must not drink or trade in alcohol beverages or encourage others to do so. He should not create the causes, conditions, methods or karma of drinking or selling any intoxicant whatsoever, for intoxicants are the causes and conditions of all kinds of offenses. As a Buddha's disciple, he ought to help all sentient beings achieve clear wisdom. If instead, he causes them to have upside-down, topsy-turvy thinking, he commits a Parajika offense. **Sixth Major Precept on Broadcasting the Faults of the Assembly** (not to discuss the faults of other Buddhists). A disciple of the Buddha must not himself broadcast the misdeeds or infractions of Bodhisattva-clerics or Bodhisattva-laypersons, or of ordinary monks and nuns, nor encourage others to do so. He must not create the causes, conditions, methods, or karma of discussing the offenses of the Assembly. As a Buddha's disciple, whenever he hears evil persons, externalists or followers of the Two Vehicles speak of practices contrary to the Dharma or contrary to the precepts within the Buddhist community, he should instruct them with a compassionate mind and lead them to develop wholesome faith in the Mahayana. If instead, he discusses the faults and misdeeds that occur within the assembly, he commits a Parajika offense. **Seventh Major Precept on Praising Oneself and Disparaging Others** (not to praise oneself and disparage others). A disciple of the Buddha shall not praise himself and speak ill of others, or encourage others to do so. He must not create the causes, conditions, methods, or karma of praising himself and disparaging others. As a disciple of the Buddha, he should be willing to stand in for all sentient beings and endure humiliation and slander, accepting blame and letting sentient beings have all the glory. He should never display his own virtues and conceal the good points of others, thus causing them suffer slander, he commits a Parajika offense. **Eighth Major Precept on Stinginess and Abuse of others**. A disciple of the Buddha must not be stingy or encourage others to be stingy. He should not create the causes, conditions,

methods, or karma of stinginess. As a Bodhisattva, whenever a destitute person comes for help, he should try his best to help, not to refuse. Besides, he must try to help others understand and practice Dharma. If instead, out of anger and resentment, he denies all assistance, refusing to help even a penny, a needle, a blade of grass, even a single sentence or verse or a phrase of Dharma, but instead scolds and abuses that person, he commits a Parajika offense. ***Ninth Major Precept on Anger and Resentment*** (not to get angry). A disciple of the Buddha shall not harbor anger or encourage others to be angry. He should not create the causes, conditions, methods, or karma of anger. In the contrary, As a disciple of the Buddha, he ought to be compassionate and filial, helping all sentient beings, or even transformation beings (deities and spirits) be happy at all times. If instead, he insults and abuses sentient beings, or even transformation beings such as dieties and spirits, with harsh words, hitting them with his fists or feet, or attacking them with a knife or club, or harbors grudges even when the victim confesses his mistakes and humbly seeks forgiveness in a soft, conciliatory voice, the disciple commits a Parajika offense. ***Tenth Major Precept on Slandering the Triple Jewel*** (not to insult the Three Treasures). A Buddha's disciple shall not himself speak ill of the Triple Jewel or encourage others to do so. He must not create the causes, conditions, methods, or karma of slandering. As a devoted Buddhist, when hearing a single word of slander against the Triple Jewel from externalists or evil beings, he experiences a pain similar to that of hundreds of thousands of spears piercing his heart. How then could he possibly slander the Triple Jewel himself? As a disciple of the Buddha, we are not only always revere the Triple Jewel ourselves, but we also help others understand and revere the Triple Jewel. On the contrary, if a disciple lacks faith and filial piety towards the Triple Jewel, and even assists evil persons or those of wrong views to slander the Triple Jewel, he commits a Parajika offense.

### ***183. Bốn Mười Tám Giới Kính***

Bốn Mười Tám Giới Kính mà Đức Phật đã dạy trong Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới. ***Thứ nhất là Giới Không Kính Thầy Bạn.*** Nếu Phật tử lúc sắp lãnh ngôi Quốc Vương, ngôi Chuyển Luân Vương, hay sắp lãnh chức quan, trước nên thọ giới Bồ Tát. Như thế tất cả quý thần cứu hộ thân vua và thân các quan. Chư Phật đều hoan hỷ. Đã đắc giới rồi, Phật tử nên có lòng hiếu thuận và cung kính. Nếu thấy có bực Thượng Tọa, Hòa Thượng, A Xà Lê, những bực Đại Đức, đồng học, đồng kiến, đồng hạnh đến nhà, phải đứng dậy tiếp rước lạy chào, thăm hỏi. Mỗi sự đều đúng như Pháp mà cúng dường, hoặc tự bản thân cho đến quốc-thành con cái, cùng bảo bảy báu trăm vật để cung cấp các bực ấy. Nếu Phật tử lại sanh lòng kiêu mạn, sân hận, ngu si, không chịu tiếp rước lạy chào, cho đến không chịu y theo pháp mà cúng dường, Phật tử nầy phạm “Kính Cấu Tội.”

***Thứ nhì là Giới Uống Rượu.*** Nếu Phật tử cố uống rượu, mà rượu là thứ làm cho người uống hay sanh ra vô lượng tội lỗi. Nếu tự tay trao chén rượu cho người uống, sẽ mang ác báo năm trăm đời không tay, huống là tự uống. Cũng chẳng được bảo người và tất cả chúng sanh uống rượu, huống là tự mình uống! Tất cả các thứ rượu, Phật tử không được uống. Nếu mình cố uống và bảo người uống, Phật tử nầy phạm “Kính Cấu Tội.”

**Thứ ba là Giới Ăn Thịt.** Nếu là Phật tử cố ăn thịt. Tất cả thịt của mọi loài chúng sanh đều không được ăn. Luận về người ăn thịt thời mất lòng đại từ bi, dứt giống Phật tánh; tất cả chúng sanh thấy đều tránh xa người này. Người ăn thịt mắc vô lượng tội lỗi. Vì thế nên tất cả Phật tử không được ăn thịt của tất cả mọi loài chúng sanh. Nếu cố ăn thịt, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ tư là Giới Ăn Ngũ Tân.** Phật tử chẳng được ăn loại “ngũ tân” loại hành, hẹ, tỏi, nén và hưng cừ. Loại ngũ tân này thêm vào trong tất cả các thứ thực phẩm đều không được ăn. Nếu cố ăn, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ năm là Giới Không Dạy Người Sám Hối.** Nếu là Phật tử khi thấy người khác phạm ngũ giới, bát giới, thập giới, phá giới, hay phạm thất nghịch, bát nạn tất cả tội phạm giới, vân vân, phải khuyên bảo người ấy sám hối. Nếu Phật tử chẳng khuyên bảo người phạm tội sám hối, lại cùng ở chung, đồng sống chung, đồng chúng bố tát, đồng thuyết giới, mà không cữ tội người ấy, không nhắc người ấy sám hối, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ sáu là Giới Không Cúng Dường Thỉnh Pháp.** Nếu là Phật tử, thấy có vị Pháp Sư đại thừa, hay những bậc đồng học, đồng kiến, đồng hạnh đại thừa, từ trăm dặm nghìn dặm đến nơi Tăng phường, nhà cửa, thành ấp, thời liền đứng dậy rước vào, đưa đi, lễ bái, cúng dường. Mỗi ngày ba cúng dường, trăm thức uống ăn, giường ghế, thuốc men, tất cả đồ cần dùng giá đáng ba lượng vàng đều phải cấp hộ cho Pháp Sư. Mỗi ngày sáng, trưa, chiều, thường thỉnh Pháp Sư thuyết pháp và đánh lễ. Không hề có lòng sân hận buồn rầu. Luôn thỉnh pháp không mỗi nhàm, chỉ trọng pháp chớ không kể thân. Nếu Phật tử không như thế thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bảy là Giới Không Đi Nghe Pháp.** Nếu là Phật tử, hàng tân học Bồ Tát, phạm nơi chốn nào có giảng kinh, luật, phải mang kinh luật đến chỗ Pháp Sư để nghe giảng và thưa hỏi. Hoặc nơi núi rừng, trong vườn cây, chùa, nhà, vân vân, tất cả chỗ thuyết pháp đều đến nghe học. Nếu Phật tử không đến nơi ấy để nghe pháp cùng thưa hỏi, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ tám là Giới Trái Bỏ Đại Thừa.** Nếu là Phật tử, có quan niệm trái bỏ kinh luật Đại Thừa thường trụ, cho rằng không phải của Phật nói mà đi thọ trì kinh luật tà kiến và tất cả cấm giới của hàng Thanh Văn nhị thừa cùng ngoại đạo ác kiến, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ chín là Giới Không Chăm Sóc Người Bệnh.** Nếu là Phật tử, thấy tất cả người tật bệnh phải tận tâm cúng dường như cúng dường Phật. Trong tám phước điền, chăm sóc cho người bệnh là “phước điền thứ nhất.” Nếu như cha mẹ, Sư Tăng cùng đệ tử có bệnh, có tật, trăm thứ bệnh đau khổ, đều nên săn sóc cho được lành mạnh, Phật tử lại vì lòng hờn giận mà không chăm sóc, nhẫn đến thấy trong Tăng phường, thành ấp, nơi núi rừng, đồng nội, đường sá có người tật bệnh mà không lo cứu tế, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười là Giới Chứa Khí Cọ Sát Sanh.** Nếu là Phật tử, không đựng cất chứa những binh khí như dao, gậy, cung, tên, búa, giáo, vân vân, cùng những đồ sát sanh như chày, lưới, rập, bẫy, vân vân. Là Phật tử, dầu cho đến cha mẹ bị người giết, còn không báo thù, hướng lại đi giết chúng sanh! Không được cất chứa những khí cụ sát sanh! Nếu cố cất chứa, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười một là Giới Đi Sứ.** Nếu là Phật tử, chẳng đặng vì quyền lợi và ác tâm mà đi thông sứ mạng cho hai nước hiệp hội quân trận, đem binh đánh nhau làm cho vô lượng chúng

sanh bị giết hại. Là Phật tử không được vào, cùng qua lại trong quân trận, hướng lại cố làm môi giới chiến tranh. Nếu cố làm, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười hai là Giới Buôn Bán Phi Pháp.** Nếu Phật tử cố bán người lành, tôi trai, tở gái, lục súc, buôn bán quan tài, ván cây, đồ đựng thầy chết, còn không được tự mình buôn bán các thứ ấy, hướng lại bảo người. Nếu cố tự buôn bán hay bảo người buôn bán các thứ ấy, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười ba là Giới Hủy Báng.** Nếu Phật tử, vì ác tâm, nơi người tốt, người lành, Pháp Sư, Sư Tăng, hoặc Quốc Vương và hàng quý nhơn, vốn vô sự mà hủy báng là phạm bảy tội nghịch, mười giới trọng. Với cha mẹ, anh, em, lục thân phải có lòng từ bi hiếu thuận, mà trở lại vu khống cho là phạm tội nghịch, đọa nơi ác đạo, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười bốn là Giới Phóng Hỏa.** Nếu Phật tử, vì ác tâm, phóng hỏa đốt núi, rừng, đồng nội. Từ tháng tư đến tháng chín phóng hỏa. Hoặc cháy lan đến nhà cửa, thành ấp, Tăng phường, ruộng cây của người và cung điện tài vật của quý thân. Tất cả chỗ có sanh vật không được cố ý thiêu đốt. Nếu cố thiêu đốt, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười lăm là Giới Dạy Giáo Lý Ngoài Đại Thừa.** Nếu Phật tử, từ Phật đệ tử, lục thân, tất cả thiện tri thức, đến ngoại đạo ác nhơn, đều phải khuyên bảo thọ trì kinh luật Đại thừa. Nên giảng cho hiểu nghĩa lý khiến phát Bồ Đề Tâm, Thập Phát Thú tâm, Thập Trưởng Dưỡng tâm, Thập Kim Cang tâm. Trong ba mươi tâm ấy, giảng cho họ hiểu pháp dụng tuần thứ của mỗi môn. Nếu Phật tử vì ác tâm, sân tâm mà đem kinh luật của Thanh Văn Nhị thừa cùng các bộ luận của ngoại đạo tà kiến để dạy cho người, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười sáu là Giới Vì Lợi Mà Giảng Pháp Lộn Lạo.** Nếu Phật tử, phải tận tâm học kinh luật oai nghi Đại thừa, thông hiểu nghĩa lý, khi thấy có hàng tân học Bồ Tát từ xa trăm dặm nghìn dặm đến cầu học kinh luật Đại thừa, nên đứng như pháp giảng giải tất cả khổ hạnh, hoặc đốt thân, đốt cánh tay, đốt ngón tay. Nếu không đốt thân hay cánh tay, ngón tay cúng dường chư Phật thời không phải là hàng Bồ Tát xuất gia. Nhẫn đến xả thịt nơi thân mình cùng tay chân mà bố thí cho tất cả những cạp, sói, sư tử đói, cùng tất cả loài quỷ đói. Rồi sau mới tuân tự theo căn cơ của mỗi người mà giảng chánh pháp cho hàng tân học ấy được mở thông tâm ý. Nếu Phật tử vì quyền lợi, đáng dạy mà không dạy, lại giảng kinh luật một cách điên đảo, vắn tự lộn xộn không có thứ lớp trước sau, thuyết pháp có tính cách hủy báng Tam Bảo, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười bảy là Giới Cây Thế Lực Quyền Góp Tiền Của.** Nếu Phật tử, tự mình vì việc ăn uống tiền của, lợi dưỡng, danh dự mà thân cận quốc vương, hoàng tử cùng các quan, nường quyền cậy thế bức người để lấy tiền của, lại bảo người khác cũng cầu lợi như vậy. Tất cả sự cầu lợi ấy gọi là ác cầu, đa cầu, đều không có lòng từ bi, lòng hiếu thuận. Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười tám là Giới Không Thông Hiểu Mà Làm Thầy Truyền Giới.** Nếu Phật tử, phải học mười hai phần kinh, thường tụng giới. Mỗi ngày sáu thời, nghiêm trì Bồ Tát giới, hiểu rõ nghĩa lý tánh, Phật tánh của giới. Nếu Phật tử không hiểu một kệ một câu cùng như duyên của giới luật, mà dối rằng thông hiểu, đó chính là dối gạt mình và cũng là dối gạt người khác. Không hiểu một pháp, không biết một luật mà lại đi làm Thầy Truyền Giới cho người, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ mười chín là Giới Lương Thiệt.** Nếu Phật tử, vì ác tâm, thấy Thầy Tỳ Kheo trì giới tay bưng lư hương, tu hạnh Bồ Tát, tự đi đâm thọc hai đầu, cho sanh sự bất hòa, khinh khi người hiền, tạo nhiều tội ác. Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi là Giới Không Phóng Sanh.** Nếu là Phật tử, phải vì tâm từ bi mà làm việc phóng sanh. Người ấy phải luôn quán tưởng: “Tất cả nam tử là cha ta, tất cả nữ nhơn là mẹ ta. Từ nhiều đời ta đều thác sanh nơi đó.” Nếu giết chúng để ăn thịt, thì chính là giết cha mẹ ta, mà cũng là giết thân cũ của ta. Tất cả chất tứ đại đều là bốn thân bốn thể của ta, cho nên phải thường làm việc phóng sanh, và khuyên bảo người làm. Nếu lúc thấy người đời sát sanh, nên tìm cách cứu hộ cho chúng được thoát khỏi nạn khổ! Thường đem giới Bồ Tát giảng dạy để cứu độ chúng sanh. Nếu ngày cha mẹ hay anh em chết, nên thỉnh Pháp sư giảng kinh luật Bồ tát giới. Người chết nhờ phước đức ấy, hoặc được vãng sanh Tịnh Độ ra mắt chư Phật, hay thác sanh trong cõi trời người. Nếu không làm các điều trên đây, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi một là Giới đem Sân Báo Sân, đem Đánh Trả Đánh.** Nếu Phật tử, không được đem giận trả giận, đem đánh trả đánh. Nếu cha mẹ anh em hay lục thân bị người giết cũng chẳng được báo thù, hoặc quốc chủ bị người thí chết cũng chẳng được báo thù. Giết sanh mạng để báo thù sanh mạng, đó là việc không thuận với hiếu đạo. Hãy còn không được chứa nuôi tội tử, rồi đánh đập mắng nhiếc chúng, mỗi ngày tam nghiệp tạo vô lượng tội, nhưt là khẩu nghiệp. Huống lại cố đi làm tội thất nghịch. Nếu xuất gia Bồ Tát không có lòng từ bi cố báo thù, nhĩn đến cố báo thù cho trong hàng lục thân, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi hai là Giới Không Kiêu Mạn Không Thịnh Pháp.** Nếu Phật tử, mới xuất gia chưa thông hiểu kinh luật, mà tự ý mình là trí thức thông minh, hoặc ý mình là cao quý, lớn tuổi, hoặc ý mình là giòng sang, con nhà quyền quý, hoặc ý mình học rộng, phước to, giàu lớn, vân vân, rồi sanh lòng kiêu mạn mà không chịu học hỏi kinh luật với các vị Pháp sư học đạo trước mình. Vị Pháp sư ấy hoặc giòng hèn, con nhà hạ tiện, tuổi trẻ, nghèo nàn, hèn hạ, hay có tật nguyên, nhưng lại thực có đức hạnh cùng thông hiểu nhiều kinh luật. Hàng tân học Bồ Tát không được nhìn vào dòng giống vị pháp sư mà không chịu đến học đạo lý Đại thừa với vị ấy. Phật tử nếu như vậy thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi ba là Giới Khinh Ngạo Không Tận Tâm Dạy.** Nếu Phật tử, sau khi Phật nhập diệt, lúc có tâm tốt muốn thọ giới Bồ tát, thời đối trước tượng Phật, cùng tượng Bồ Tát mà tự nguyện thọ giới. Nên ở trước tượng Phật cùng tượng Bồ Tát sám hối trong bảy ngày, hễ được thấy hảo tướng là đắc giới. Như chưa thấy hảo tướng thời phải sám hối mười bốn ngày, hăm mốt ngày, hay đến cả năm, cầu thấy được hảo tướng. Khi được thấy hảo tướng rồi, thời được đối trước tượng Phật hay tượng Bồ Tát mà thọ giới. Như chưa thấy hảo tướng thời dầu có đối trước tượng Phật thọ giới, vẫn không gọi là đắc giới. Tuy nhiên, nếu đối trước vị Pháp sư mà thọ giới Bồ Tát, thời không cần thấy hảo tướng. Tại sao vậy? Vì vị Pháp sư ấy là chư sư truyền giới cho nhau, nên không cần hảo tướng. Hễ đối trước vị Pháp sư ấy mà thọ giới liền đắc giới, do vì hết lòng kính trọng nên đắc giới. Nếu ở trong nghìn dặm, mà không tìm được vị Pháp sư truyền giới, thời Phật tử được phép đối trước tượng Phật và Bồ Tát mà tự nguyện thọ giới Bồ Tát, nhưng cần phải thấy hảo tướng. Nếu các vị pháp sư ý mình thông kinh luật cùng giới pháp Đại thừa, kết giao với các nhà quyền quý, khi có hàng tân học Bồ tát đến cầu học nghĩa kinh luật, lại giận ghét, hay khinh ngạo, không chịu tận tâm chỉ bảo, vị này phạm “Khinh Cấu Tội.”



**Thứ hai mươi bốn là Giới Không Tập Học Đại Thừa.** Nếu Phật tử, có kinh luật Đại thừa pháp, chánh kiến, chánh tánh, chánh pháp thân, mà không chịu siêng học siêng tu, lại bỏ bảy của báu, trở lại học những sách luận tà kiến của nhị thừa, ngoại đạo, thế tục, đó là làm mất giống Phật, là nhưn duyên chướng đạo, chẳng phải thực hành đạo Bồ Tát. Nếu cố làm như vậy, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi lăm là Giới Tri Chúng Vụng Về.** Nếu Phật tử, sau khi Phật nhập diệt, làm Pháp sư, Giảng Sư, Luật Sư, Thiên Sư, Thủ Tọa, Tri Sự, Tri Khách, phải có lòng từ bi khéo hòa giải trong chúng, khéo giữ gìn tài vật của Tam Bảo, chớ dùng vô độ như của riêng mình, mà trở lại khuấy chúng gây gỗ, kinh chống, lung lộng xài của Tam Bảo, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi sáu là Giới Riêng Thọ Lợi Dưỡng.** Nếu Phật tử, ở trước trong Tăng phường, lúc sau thấy có khách Bồ Tát Tỳ Kheo đến, hoặc nơi thành ấp nhà cửa của Tăng hay của Vua, nhân đến chỗ kiết hạ an cư cùng trong đại hội... Chư Tăng ở trước phải rước đến đưa đi, cung cấp cho những đồ uống ăn, đồ nằm, thuốc men, nhà, phòng, giường, ghế, vân vân. Nếu tự mình không có, thì phải bán thân, bán con cái, lóc thịt thân mình mà bán, để sắm đồ cung cấp cho những khách Tăng ấy. Nếu có thí chủ đến thỉnh chúng Tăng thọ trai, khách Tăng có dự phần, vị tri sự phải theo thứ tự phái khách Tăng đi thọ trai. Nếu chư Tăng ở trước riêng đi thọ trai mà không phái khách Tăng đi, thời vị tri sự mắc vô lượng tội, không đáng là hàng Sa Môn, không phải dòng Thích Tử, nào khác loài súc sanh. Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi bảy là Giới Thọ Biệt Thỉnh.** Nếu Phật tử, tất cả chẳng được nhận của cúng dường dành riêng về mình. Của cúng dường này thuộc thập phương Tăng, nếu nhận riêng thời là lấy của thập phương Tăng đem về phần mình. Và của vật trong tám phước điền: chư Phật, Thánh nhưn, chư Tăng, cha, mẹ, và người bệnh, mà tự mình riêng nhận dùng. Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi tám là Giới Biệt Thỉnh Tăng.** Nếu Phật tử, có những hàng Bồ Tát xuất gia, Bồ Tát tại gia và tất cả đàn việt lúc muốn thỉnh Tăng để cúng dường cầu nguyện, nên vào Tăng phường thưa với vị Tri Sự. Vị Tri Sự bảo theo thứ tự mà thỉnh thời được thập phương Hiền Thánh Tăng. Mà người đời thỉnh riêng năm trăm vị A La hán Bồ Tát Tăng vẫn không bằng theo thứ tự thỉnh một phàm phu Tăng. Trong giáo pháp của bảy Đức Phật đều không có pháp thỉnh Tăng riêng. Nếu thỉnh Tăng riêng đó là pháp của ngoại đạo, là không thuận với hiếu đạo. Nếu Phật tử cố thỉnh riêng thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ hai mươi chín là Giới Tà Mạng Nuôi Sống.** Nếu Phật tử dùng ác tâm vì lợi dưỡng buôn bán nam sắc, nữ sắc, tự tay làm đồ ăn, tự xay, tự giã xem tướng, bàn mộng, đoán sẽ sanh trai hay gái, bùa chú, pháp thuật, nghề nghiệp, phương pháp nuôi ó và chó săn, hòa hiệp trăm thứ thuốc độc, nghìn thứ thuốc độc, độc rắn, độc sanh kim, sanh ngân, độc sâu cỏ, đều không có lòng từ bi, lòng hiếu thuận. Nếu cố làm các điều như thế, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi là Giới Quản Lý Cho Bạch Y.** Nếu Phật tử vì ác tâm, tự mình hủy báng tam Bảo, giả tuồng kính mến, miệng thì nói không, mà hành vi lại có, làm quản lý cho hàng bạch y, vì hàng bạch y làm mai làm mối cho nam cho nữ giao hội dâm sắc, gây thành các nghiệp kiết phước; những ngày lục trai trong mỗi tháng, ba tháng trưởng trai trong mỗi năm, làm việc sát sanh, trộm cướp, phá trai, phạm giới. Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi mốt là Giới Không Mua hay Chuộc lại hình tượng Phật.** Phật tử, sau khi Phật nhập diệt ở trong đời ác, thấy hàng ngoại đạo, bọn giặc cướp cùng tất cả người ác đem bán hình tượng Phật, Bồ Tát, cha mẹ, đem bán kinh luật, đem bán Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, cùng người hành đạo Bồ Tát, kẻ phát tâm Bồ Đề, để làm tay sai cho các quan hay làm tội lỗi cho mọi người. Phật tử thấy những sự như thế, nên có lòng từ bi tìm cách cứu vớt. Nếu không đủ sức, Phật tử phải đi quyên tiền các nơi để chuộc hình tượng Phật, Bồ Tát và tất cả kinh luật, chuộc Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, người tu hạnh Bồ tát, kẻ phát tâm Bồ Đề. Nếu không chuộc, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi hai là Giới Tôn Hại Chúng Sanh.** Phật tử không được buôn bán dao, gậy, cung, tên, những khí giới sát sanh. Không được chứa cặn non thược thiếu. Không được nương thế lực quan quyền mà lấy tài vật của người. Không được ác tâm trói buộc người, và phá hoại việc thành công của người. Không được nuôi mèo, chồn, heo, chó. Nếu cố làm các điều trên, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi ba là Giới Tà Nghiệp Giác Quán.** Phật tử không được vì ác tâm đi xem tất cả nam nữ đánh nhau, hay quân trận binh tướng, giặc cướp, vân vân, đấu chiến với nhau. Cũng chẳng được đi xem hát, nghe nhạc, chơi cờ, đánh bạc, đá cầu, đá bóng, vân vân, cho đến bói xú. Chẳng được làm tay sai cho kẻ trộm cướp. Nếu cố làm các điều trên, Phật tử phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi bốn là Giới Tạm Bỏ Bồ Đề Tâm.** Nếu Phật tử, ngày đêm sáu thời đọc tụng giới Bồ Tát nầy. Nên giữ gìn giới luật trong tất cả khi đi đứng nằm ngồi, vững chắc như kim cương, như đeo trái nổi để qua biển lớn, như Tỳ Kheo bị cột bằng dây cỏ. Thường có tín tâm lành đối với Đại thừa. Tự biết rằng mình là Phật chưa thành, còn chư Phật là Phật đã thành, rồi phát Bồ Đề Tâm và giữ vững không thối chuyển. Nếu có một tâm niệm xu hướng theo Nhị thừa hay ngoại đạo, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi lăm là Giới Không Phát Nguyện.** Nếu Phật tử, nên phát những điều nguyện lớn: nguyện ăn ở hiếu thuận với cha mẹ, sư trưởng; nguyện được gặp Thầy tốt bạn hiền, để thường được học hỏi các kinh luật Đại thừa, được dạy về Thập Phát Thú, Thập Trưởng Dưỡng, Thập Kim Cang, Thập Địa; nguyện hiểu rõ để tu hành đúng chánh pháp; nguyện giữ vững giới luật nhà Phật: thà chết chứ không chịu phai lòng. Nếu tất cả Phật tử không phát những điều nguyện trên đây thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi sáu là Giới Không Phát Thệ.** Nếu Phật tử, khi đã phát đại nguyện trên đây rồi, phải giữ gìn giới cấm của Phật. Phải tự thệ rằng: “Thà nhảy vào đồng lửa, hố sâu, núi đao, quyết không cùng với tất cả người nữ làm điều bất tịnh để phạm điều cấm trong kinh luật của Tam Thế chư Phật. Lại thệ rằng thà lấy lưỡi sắt quán thân mình cả ngàn lớp, quyết không để thân nầy phá giới mà thọ những đồ phục của tín tâm đàn việt. Thà chịu nuốt hòn sắt cháy đỏ và uống nước đồng sôi mãi đến trăm nghìn kiếp, quyết không để miệng nầy phá giới mà ăn các thứ thực phẩm của tín tâm đàn việt. Thà nằm trên đồng lửa lớn, trên tấm sắt nóng, quyết không để thân nầy phá giới mà nhận lấy các thứ giường ghế của tín tâm đàn việt. Thà trong một hai kiếp cho cả trăm gươm giáo đâm vào mình, quyết không để thân nầy phá giới mà thọ các thứ thuốc men của tín tâm đàn việt. Thà nhảy vào vạc dầu sôi trong trăm nghìn kiếp, quyết không để thân nầy phá giới mà lãnh những phòng nhà, ruộng vườn, đất đai của tín tâm đàn việt.” Lại phát thệ rằng: “Thà dùng chày sắt đập thân nầy từ đầu tới chân cho nát như tro bụi, quyết không để thân nầy phá giới mà thọ sự cung kính lễ bái của tín tâm đàn việt. Thà lấy trăm nghìn lưỡi gươm giáo khoét đôi mắt mình, quyết không đem tâm phá

giới này mà nhìn xem sắc đẹp của người. Thà lấy trăm nghìn dùi sắt, đâm thủng lỗ tai mình trải trong một hai kiếp, quyết không đem tâm phá giới này mà nghe tiếng tốt giọng hay. Thà lấy trăm nghìn lưỡi dao cắt bỏ lỗ mũi mình, quyết không đem tâm phá giới này mà ngửi các mùi thơm. Thà lấy trăm nghìn lưỡi dao cắt đứt lưỡi mình, quyết không đem tâm phá giới này mà ăn các thức tịnh thực của người. Thà lấy búa bén chặt chém thân thể mình, quyết không đem tâm phá giới này mà tham mặc đồ tốt.” Lại phát nguyện: nguyện cho tất cả chúng sanh đều trọn thành Phật quả. Nếu Phật tử không phát những điều thệ nguyện này, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi bảy là Giới Vào Chỗ Hiểm Nạn.** Nếu Phật tử mỗi năm phải hai kỳ hành đầu đà, mùa đông mùa hạ thời ngồi thiền và an cư kiết hạ. Thường dùng nhanh dương, nước tro, ba y, bát, bình, tọa cụ, tích tượng, hộp lư hương, đũa lọc nước, khăn tay, con dao, đá lửa, cái nhíp, giường dây, kinh, luật, tượng Phật, tượng Bồ Tát. Khi Phật tử hành đầu đà cùng lúc du phương đi lại trăm dặm ngàn dặm, mười tám món này luôn mang bên mình. Đây là hai kỳ hành đầu đà trong mỗi năm: từ rằm tháng giêng đến rằm tháng ba, và từ rằm tháng tám đến rằm tháng mười. Trong hai kỳ hành đầu đà, luôn mang theo mình 18 món ấy như chim mang hai cánh. Mỗi tháng hai lần, hàng tân học Phật tử, phải luôn tụng giới Bồ Tát, tụng mười giới trọng và bốn mươi tám giới khinh. Lúc tụng giới, nên ở trước tượng Phật và Bồ Tát mà tụng. Nếu chỉ có một người bố tát thời một người tụng. Nếu có hai người, ba người, nhần đến trăm nghìn người, cũng chỉ một người tụng, còn bao nhiêu thời lắng nghe. Người tụng ngồi cao, người nghe ngồi thấp. Mỗi người đều đáp y hoại sắc cửu điều, thất điều và ngũ điều (chín, bảy hay năm mảnh). Trong lúc kiết hạ an cư mỗi mỗi đều phải đứng theo phép tắc. Lúc hành đầu đà chớ đi đến chỗ có tai nạn, cõi nước hiểm ác, nhà vua hung bạo, đất đai gập ghềnh, cỏ cây rậm rạp, chỗ có giống sư tử, cọp, sói, cùng nơi bị bão lụt, nạn cháy, giặc cướp, đường sá có rấn rít, vân vân. Tất cả những nơi hiểm nạn ấy đều không được đến. Chẳng những lúc hành đầu đà, mà lúc kiết hạ an cư cũng không được vào những chỗ hiểm nạn ấy. Nếu cố vào những nơi ấy, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi tám là Giới Trái Thứ Tự Tôn Ty.** Nếu Phật tử, phải theo thứ tự đúng pháp mà ngồi: người thọ giới trước thời ngồi trước, người thọ giới sau thời ngồi sau. Không luận già trẻ, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, người sang như Quốc Vương, Hoàng Tử, nhần đến kẻ hèn như huỳnh môn, tôi tớ, vân vân, tất cả đều nên theo thứ tự mà ngồi (người thọ giới trước ngồi trước, người thọ giới sau ngồi sau). Không được như hàng ngoại đạo, si mê, hoặc già, hoặc trẻ, ngồi trước sau lộn xộn không có thứ tự, không khác cách ngồi của bọn binh nô. Trong Phật pháp, hễ người thọ giới trước thời ngồi trước, còn người thọ giới sau thời ngồi sau. Nếu Phật tử không theo thứ tự đúng pháp mà ngồi, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ ba mươi chín là Giới Không Tu Phước Huệ.** Nếu Phật tử, thường phải khuyến hóa tất cả mọi người kiến tạo Tăng phưởng nơi núi rừng vườn ruộng, xây dựng Phật tháp, chỗ an cư, ngồi thiền trong mùa đông mùa hạ, tất cả những cơ sở hành đạo đều nên kiến lập. Người Phật tử phải giảng thuyết kinh luật Đại thừa cho tất cả chúng sanh. Lúc tật bệnh, nước có nạn có giặc, ngày cha mẹ, anh em, Hòa Thượng, A Xà Lê khuất tịch, và mỗi tuần thất, nhần đến bảy tuần thất, cũng nên giảng thuyết kinh luật Đại thừa. Tất cả những trai hội cầu nguyện, những lúc đi làm ăn, những khi có tai nạn bão lụt, hỏa hoạn, ghe thuyền trôi giạt nơi sông to biển lớn, gặp quỷ la sát, vân vân, đều cũng đọc tụng kinh luật Đại thừa. Nhần đến tất cả tội báo, tam ác, bát nạn, thất nghịch, gông cùm xiềng xích trói buộc tay chân, hoặc người nhiều

dâm, nhiều sân, nhiều ngu si, nhiều tật bệnh, đều nên giảng kinh luật Đại thừa. Nếu hàng tân học Phật tử không thực hành như trên đây, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi là Giới Không Bình Đẳng Truyền Giới.** Nếu Phật tử, lúc cho người thọ giới không được lựa chọn. Tất cả hàng Quốc vương, Hoàng tử, các quan, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Thiện nam, Tín nữ, Dâm nam, Dâm nữ, Phạm Thiên trong 18 cõi sắc, Thiên tử trong sáu cõi dục, người thiếu căn, hai căn, huỳnh môn, tội tở và tất cả quỷ thần đều được thọ giới. Tất cả y phục ngoại cụ nên bảo phải hòa màu: xanh, vàng, đỏ, đen, tím nhuộm thành hoại sắc cho hợp với đạo. Trong tất cả các quốc độ, nên theo y phục của người trong nước ấy mặc, y phục của Thầy Tỳ Kheo đều phải khác với y phục của người thế tục. Khi ai muốn thọ giới Bồ Tát, vị sư phải hỏi rằng: trong đời này người có phạm tội thất nghịch chăng? Bồ Tát Pháp Sư không được cho người phạm tội thất nghịch thọ giới trong đời này. Đây là tội thất nghịch: Ác tâm làm thân Phật chảy máu; hại bậc Thánh nhân; giết cha; giết mẹ; giết Hòa Thượng; giết A Xà Lê; phá Yết Ma Tăng hay Chuyển Luân Tăng. Nếu phạm tội thất nghịch, thời hiện đời không đắc giới. Ngoài ra tất cả mọi người đều được thọ giới. Theo pháp của người xuất gia, không lạy quốc vương, cha mẹ, lục thân và quỷ thần. Phạm hễ ai nhận hiểu lời nói của Pháp Sư đều được thọ giới. Mà có người từ trăm dặm nghìn dặm đến cầu pháp, nếu Bồ Tát Pháp Sư vì ác tâm, sân tâm, mà không mau mắn truyền giới Bồ Tát cho người ấy, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi một là Giới Vì Lợi Làm Thầy.** Nếu Phật tử, giáo hóa người sanh lòng tin tưởng pháp Đại thừa, Bồ Tát làm pháp sư giáo giới cho người. Lúc thấy có người muốn thọ giới Bồ Tát, nên bảo người ấy thỉnh hai đại sư: Hòa Thượng và A Xà Lê. Phải hỏi người ấy có phạm tội thất nghịch không? Nếu người ấy hiện đời có phạm tội thất nghịch, thời Pháp Sư không được cho người ấy thọ giới. Như không phạm tội thất nghịch, thời cho thọ giới. Nếu có phạm trong mười giới trọng, phải bảo người ấy sám hối trước tượng Phật và Bồ Tát. Ngày đêm sáu thời tụng giới Bồ Tát tha thiết đánh lễ Tam Thế Chư Phật, cho được thấy hảo tướng. Sám hối như thế trong bảy ngày, mười bốn ngày, hăm một ngày, nhẫn đến trọn năm, mãi đến chừng nào thấy được hảo tướng. Đây là hảo tướng: thấy Phật đến xoa đầu mình, hấy quang minh, thấy hoa báu, vân vân, các thứ cảnh tượng lạ. Thấy được những hảo tướng ấy là triệu chứng tội đã tiêu diệt. Nếu không được thấy hảo tướng, dầu có sám hối vẫn vô ích. Người này hiện đời cũng không đắc giới, nhưng đặng tăng-ích thọ giới. Nếu là người phạm trong bốn mươi tám điều giới khinh, “đối thứ sám hối,” thời đặng tiêu diệt, không phải như tội thất nghịch. Vị Pháp Sư giáo giới ở trong những pháp này phải hiểu rõ. Nếu không hiểu kinh luật Đại thừa, những giới khinh, giới trọng, hành tướng phải, chẳng phải; không hiểu đệ nhất nghĩa đế, thập chủng tánh, trường dưỡng tánh, tánh chủng tánh bất khả hoại tánh, đạo chủng tánh, chánh pháp tánh. Những quán hạnh đa thiếu, xuất nhập trong các pháp đó, cùng mười chi thiền, tất cả pháp hạnh, mỗi mỗi đều thông hiểu. Phật tử vì tài lợi, vì danh tiếng, cầu quấy, cầu nhiều, tham đệ tử đông nên giả tuồng là mình hiểu biết tất cả kinh luật, để được cúng dường, đó là tự dối mình mà cũng khi dối người khác. Nếu cố làm Giới Sư truyền giới cho người, Phật tử này phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi hai là Giới Vì Người Ác Giảng Giới.** Nếu Phật tử không được vì tài lợi mà đem đại giới của chư Phật nói với người chưa thọ giới Bồ Tát, hoặc với hàng ngoại đạo, những kẻ tà kiến, vân vân. Trừ Quốc vương, ngoài ra không được nói với tất cả hạng người ấy. Những hạng người chẳng thọ giới của Phật, gọi là súc sanh, đời đời sanh ra không gặp được Tam Bảo, như cây đá, không có tâm thức; gọi là ngoại đạo, bọn tà kiến, nào khác cây

cối. Với những hạng người tà ác ấy, nếu Phật tử giảng nói giới pháp của chư Phật, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi ba là Giới Cố Mống Tâm Phạm Giới.** Nếu Phật tử, do đức tin mà xuất gia, thọ chánh giới của Phật, lại cố mống tâm hủy phạm giới pháp, thời không được thọ lãnh đồ cúng dường của tất cả đàn việt, cũng không được đi trên đất của quốc dân. Năm nghìn đại quý luôn đứng án trước mặt người đó mà gọi là “Gã bộm giặc.” Nếu khi đi vào trong phòng nhà, thành ấp, các quý thường theo chà quét dấu chân của người ấy. Tất cả mọi người đều mắng kẻ ấy là kẻ giặc trong Phật pháp. Hết thấy chúng sanh đều không muốn nhìn ngó người ấy. Người phạm giới, khác nào loài súc sanh, cây cỏ. Nếu cố phá hủy giới pháp của Phật, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi bốn là Giới Không Cúng Dường Kinh Luật.** Nếu Phật tử, phải thường nhất tâm thọ trì đọc tụng kinh luật đại thừa, dùng giấy, vải, hàng, lụa, thẻ tre, vỏ cây, cho đến lột da làm giấy, chích máu làm mực, lấy tủy làm nước, chẻ xương làm viết, để biên chép kinh luật, dùng vàng bạc cùng hương hoa vô giá và tất cả châu báu làm hộp, rương, đựng những quyển kinh luật. Nếu không y theo pháp mà cúng dường kinh luật, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi lăm là Giới Không Giáo Hóa Chúng Sanh.** Nếu Phật tử, nên có lòng đại bi, khi vào trong tất cả nhà cửa thành ấp, thấy những loài chúng sanh, phải xướng lên rằng: “Các người đều nên thọ tam quy và thập giới.” Nếu gặp trâu bò, chó, ngựa, heo, dê, vượn, nên tâm nghĩ miệng nói: “Các người là súc sanh phát Bồ Đề tâm.” Khi Phật tử đi đến núi, rừng, sông, nội cùng tất cả chỗ, đều làm cho hết thấy chúng sanh phát Bồ Đề tâm. Nếu Phật tử không phát tâm giáo hóa chúng sanh, thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi sáu là Giới Thuyết Pháp Không Đúng Pháp.** Nếu Phật tử, thường nên có lòng đại bi phát tâm giáo hóa. Lúc vào nhà đàn việt sang giàu, cùng trong tất cả chúng hội, không được đứng thuyết pháp cho hàng bạch-y. Phải ngồi trên tòa cao trước chúng bạch-y. Vị Tỳ Kheo Pháp Sư không được đứng dưới đất thuyết pháp cho tứ chúng. Khi thuyết pháp, vị pháp sư ngồi tòa cao, dùng hương hoa cúng dường, còn tứ chúng, hàng thính giả, thời ngồi dưới. Đối với Pháp sư phải như là hiếu thuận mẹ cha, kính thuận Sư trưởng như Bà La Môn thờ lửa. Nếu Phật tử thuyết pháp mà không đúng như pháp thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi bảy là Giới Chế Hạn Phi Pháp.** Nếu Phật tử, đều đã có lòng tin thọ giới của Phật, hoặc Quốc vương, Hoàng tử, các quan, bốn bộ đệ tử tự ý thế lực cao quý, phá diệt giới luật Phật pháp, lập ra điều luật chế, hạn chế bốn bộ đệ tử của Phật, không cho xuất gia hành đạo, cũng không cho tạo lập hình tượng Phật và Bồ Tát, cùng Tháp và Kinh Luật. Lại đặt ra chức quan đồng lý nhằm hạn chế tứ chúng, và lập sổ bộ ghi số Tăng. Tỳ Kheo Bồ Tát đứng dưới đất còn bạch y ngồi tòa cao, làm nhiều việc phi pháp như binh nô thờ chủ. Hàng Bồ Tát nầy chính nên được mọi người cúng dường, mà trở lại bắt làm tay sai của các quan chức, thế là phi pháp phi luật. Nếu quốc vương và các quan có lòng tốt thọ giới của Phật, chớ làm tội phá Tam Bảo ấy. Nếu cố làm thời phạm “Khinh Cấu Tội.”

**Thứ bốn mươi tám là Giới Phá Diệt Phật Pháp.** Nếu Phật tử do lòng tốt mà xuất gia, lại vì danh tiếng cùng tài lợi, giảng thuyết giới của Phật cho Quốc vương và các quan, làm những sự gông trời các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, người thọ giới Bồ Tát như cách của ngục tù và binh nô. Như trùng trong thân sư tử tự ăn thịt sư tử, chớ chẳng phải trùng ở ngoài đến ăn. Cũng thế, các Phật tử tự hủy phá Phật pháp, không phải ngoại đạo hay Thiên Ma phá được. Người đã thọ giới của Phật, nên hộ trì giới luật của Phật như ấp yêu con ruột, như kính thờ

cha mẹ, không được hủy phá. Người Phật tử khi nghe ngoại đạo, người ác dùng lời xấu hủy báng giới pháp của Phật, thời đau đớn không khác nào cả ba trăm cây giáo nhọn đâm vào tim mình, hay cả nghìn lưỡi dao, cả vạn cây gậy đánh bổ vào thân mình. Thà tự cam vào ở địa ngục đến trăm kiếp, chớ không muốn nghe lời hủy báng giới pháp của Phật do bọn người ác. Huống là không lòng hiếu thuận, tự mình hủy phá giới pháp của Phật, hay làm như chuyên bảo người khác hủy phá. Nếu cố phá giới pháp, Phật tử nầy phạm “Khinh Cấu Tội.”

### ***183. Forty Eight Secondary or Lighter Precepts***

Forty Eight Secondary or Lighter Precepts which the Buddha taught all Bodhisattvas in the Brahma-Net Sutra. ***First Secondary Precept on Disrespect toward Teachers and Friends.*** A disciple of the Buddha who is destined to become an emperor, a Wheel-Turning King, or high official should first receive the Bodhisattva precepts. He will then be under the protection of all guardians dieties and spirits, and the Buddhas will be pleased. Once he has received the precepts, the disciple should develop a mind of filial piety and respect. Whenever he meets an Elder Master, a monk, or a fellow cultivator of like views and like conduct, he should rise and greet him with respect. He must then respectfully make offerings to the guest-monks, in accord with the Dharma. He should be willing to pledge himself, his family, as well as his kingdom, cities, jewels and other possessions. If instead, he should develop conceit or arrogance, delusion or anger, refusing to rise and greet guest-monks and make offerings to them respectfully, in accordance with the Dharma, he commits a secondary offense.

***Second Secondary Precept on Consuming Alcoholic Beverages.*** A disciple of the Buddha should not intentionally consume alcoholic beverages, as they are the source of countless offenses. If he but offers a glass of wine to another person, his retribution will be to have no hands for five hundred lifetimes. How could he then consume liquor himself! Indeed, a Bodhisattva should not encourage any person of any other sentient being to consume alcoholic, much less take any alcoholic beverages himself. A disciple should not drink any alcoholic beverages whatsoever. If instead, he deliberately does so or encourage others to do so, he commits a secondary offense.

***Third Secondary Precept on Eating Meat.*** A disciple of the Buddha must not deliberately eat meat. He should not eat the flesh of any sentient being. The meat-eater forfeits the seed of Great Compassion, severs the seed of the Buddha Nature and causes animals and transcendental beings to avoid him. Those who do so are guilty of countless offenses. Therefore, Bodhisattvas should not eat flesh of any sentient beings whatsoever. If instead, he deliberately eats meat, he commits a secondary offense.

***Fourth Secondary Precept on Five Pungent Herbs.*** A disciple of the Buddha should not eat the five pungent herbs: garlic, chives, leeks, onions, and asafoetida. This is so even if they are added as flavoring to the main dishes. Hence, if he deliberately does so, he commits a secondary offense.

***Fifth Secondary Precept on Not Teaching Repentance.*** Should a disciple of the Buddha see any being violate the Five Precepts, the Eight Precepts, the Ten Precepts, other prohibitions, or commit any of the Seven Cardinal Sins or any offense which leads to the Eight Adversities, any violations of the precepts whatever, he should counsel the offender to

repent and reform. Hence, if a Bodhisattva does not do so and furthermore continues to live together in the assembly with the offender, share in the offerings of the laity, participate in the same Uposatha ceremony and recite the precepts, while failing to bring up that person's offense, enjoining himself to repent, the disciple commits a secondary offense.

***Sixth Secondary Precept on Failing to Request the Dharma or Make Offerings.*** Should an Elder Master, a Mahayana monk or fellow cultivator of like views and practice, come from far away to the temple, residence, city or village of a disciple of the Buddha, the disciple should respectfully welcome him and see him off. He should minister to his needs at all times, though doing so may cost as much as three ounces of gold! Moreover, the disciple of the Buddha should respectfully request the guest-master to preach the Dharma three times a day by bowing to him without a single thought of resentment or weariness. He should be willing to sacrifice himself for the Dharma and never be lax in requesting it. If he does not act in this manner, he commits a secondary offense.

***Seventh Secondary Precept on Failing to Attend Dharma Lectures.*** A disciple of the Buddha, who has just begun Bodhisattva training should take copies of the appropriate sutras or precept codes to any place where such sutras or moral codes are being explained, to listen, study, and inquire about the Dharma. He should go to wherever there is a Dharma Master lecturing, be it in a house, beneath a tree, in a temple, in the forests or mountains, or elsewhere. If he fails to do so, he commits a secondary offense.

***Eighth Secondary Precept on Turning Away from the Mahayana.*** If a disciple of the Buddha denies the eternal Mahayana sutras and moral codes, declaring that they were not actually taught by the Buddha, and instead follows and observes those of the Two Vehicles and deluded externalists, he commits a secondary offense.

***Ninth Secondary Precept on Failure to Care for the Sick.*** Should a disciple of the Buddha see anyone who is sick, he is constantly to provide for that person's needs just as he would for a Buddha. Of the eight Fields of Blessings, looking after the sick is the most important. A Buddha's disciple should take care of his father, mother, Dharma teacher or disciple, regardless of whether he or she is disabled or suffering from various kinds of diseases. If instead, he becomes angry and resentful and fails to do so, or refuses to rescue the sick or disabled in the temple, cities and towns, forests and mountains, or along the road, he commits a secondary offense.

***Tenth Secondary Precept on Storing Deathly Weapons.*** A disciple of the Buddha should not store weapons such as knives, clubs, bows, arrows, spears, axes or any other weapons, nor may he keep nets, traps or any such devices used in destroying life. As a disciple of the Buddha, he must not even avenge the death of his parents, let alone kill sentient beings! He should not store any weapons or devices that can be used to kill sentient beings. If he deliberately does so, he commits a secondary offense.

***Eleventh Secondary Precept on Serving as an Emissary.*** A disciple of the Buddha shall not, out of personal benefit or evil intentions, act as a country emissary to foster military confrontation and war causing the slaughter of countless sentient beings. As a disciple of the Buddha, he should not be involved in military affairs, or serve as a courier between armies, much less act as a willing catalyst for war. If he deliberately does so, he commits a secondary offense.

***Twelfth Secondary Precept on Unlawful Business Undertakings.*** A disciple of the Buddha must not deliberately trade in slaves or sell anyone into servitude, nor should he trade in domestic animals, coffins or wood for caskets. He cannot engage in these types of business himself much less encourage others to do so. Otherwise, he commits a secondary offense.

***Thirteenth Secondary Precept on Slander and Libel.*** A disciple of the Buddha must not, without cause and with evil intentions, slander virtuous people, such as Elder Masters, monks or nuns, kings, princes or other upright persons, saying that they have committed the Seven Cardinal Sins or broken the Ten Major Bodhisattva Precepts. He should be compassionate and filial and treat all virtuous people as if they were his father, mother, siblings or other close relatives. If instead, he slanders and harms them, he commits a secondary offense.

***Fourteenth Secondary Precept on Starting Wildfire.*** A disciple of the Buddha shall not, out of evil intentions, start wildfires to clear forests and burn vegetation on mountains and plains, during the fourth to the ninth months of the lunar year. Such fires are particularly injurious to animals during that period and may spread to people's homes, towns and villages, temples and monasteries, fields and groves, as well as the unseen dwellings and possessions of deities and ghosts. He must not intentionally set fire to any place where there is life. If he deliberately does so, he commits a secondary offense.

***Fifteenth Secondary Precept on Teaching Non-Mahayana Dharma.*** A disciple of the Buddha must teach one and all, from fellow disciples, relatives and spiritual friends to externalists and evil beings, how to receive and observe the Mahayana sutras and moral codes. He should teach the Mahayana principles to them and them develop the Bodhi Mind, as well as the ten Dwellings, the Ten Practices and the Ten Dedications, explaining the order and function of each of these Thirty Minds or levels. If instead, the disciple, with evil, hateful intentions, perversely teaches them the sutras and moral codes of the Two Vehicle tradition as well as the commentaries of deluded externalists, he thereby commits a secondary offense.

***Sixteenth Secondary Precept on Unsound Explanation of the Dharma.*** A Bodhisattva Dharma Master must first, with a wholesome mind, study the rules of deportment, as well as sutras and moral codes of the Mahayana tradition, and understand their meanings in depth. Then, whenever novices come from afar to seek instruction, he should explain, in conformity with the Dharma, all the Bodhisattva renunciation practices, such as burning one's body, arm, or finger as the ultimate act in the quest for Supreme Enlightenment. If a novice is not prepared to follow these practices as an offering to the Buddhas, he is not a Bodhisattva monk. Moreover, a Bodhisattva monk should be willing to sacrifice his body and limbs for starving beasts and hungry ghosts as the ultimate act of compassion in rescuing sentient beings. After these explanations, the Bodhisattva Dharma Master should teach the novices in an orderly way, to awaken their minds. If instead, for personal gain, he refuses to teach or teaches in a confused manner, quoting passages out of order and context, or teaches in a manner that disparages the Triple Jewel, he commits a secondary offense.

***Seventeenth Secondary Precept on Exacting Donations.*** A disciple of the Buddha must not, for the sake of food, drink, money, possessions or fame, approach and befriend kings, princes, or high officials and on the strength of such relationships, raise funds, or obtain other advantages. Nor may he encourage others to do so. These actions are called untoward,



excessive demands and lack compassion and filial piety. Such a disciple commits a secondary offense.

***Eighteenth Secondary Precept on Serving as an Inadequate Master.*** A disciple of the Buddha should study the Twelve Divisions of the Dharma and recite the Bodhisattva Precepts frequently. He should strictly observe these precepts in the Six Periods of the day and night and fully understand their meaning and principles as well as the essence of their Buddha Nature. If instead, the disciple of the Buddha fails to understand even a sentence or a verse of the moral code or the causes and conditions related to the precepts, but pretends to understand them, he is deceiving both himself and others. A disciple who understands nothing of the Dharma, yet acts as a teacher transmitting the precepts, commits a secondary offense.

***Nineteenth Secondary Precept on Double-Tongue Speech.*** A disciple of the Buddha must not, with malicious intent gossip or spread rumors and slander, create discord and disdain for virtuous people. An example is disparaging a monk who observes the Bodhisattva precepts, as he makes offerings to the Buddha by holding an incense burner to his forehead. A disciple of the Buddha who does so commits a secondary offense.

***Twentieth Secondary Precept on Failure to Liberate Sentient Beings.*** A disciple of the Buddha should have a mind of compassion and cultivate the practice of liberating sentient beings. He must reflect thus: "Throughout the eons of time, all male sentient beings have been my father, all female sentient beings my mother. I was born of them." I now slaughter them, I would be slaughtering my parents as well as eating flesh that was once my own. This is so because all elemental earth, water, fire and air, the four constituents of all life, have previously been part of my body, part of my substance. I must therefore always cultivate the practice of liberating sentient beings and enjoin others to do likewise, as sentient beings are forever reborn, again and again, lifetime after lifetime. If a Bodhisattva sees an animal on the verge of being killed, he must devise a way to rescue and protect it, helping it to escape suffering and death. The disciple should always teach the Bodhisattva precepts to rescue and deliver sentient beings. On the day of his father, mother, and siblings die, he should invite Dharma Master to explain the Bodhisattva sutras and precepts. This will generate merits and virtues and help the deceased either to achieve rebirth in the Pure Land and meet the Buddhas or to secure rebirth in the human or celestial realms. If instead, a disciple fails to do so, he commits a secondary offense.

***Twenty-first Secondary Precept on Violence and Vengefulness.*** A disciple of the Buddha must not return anger for anger, blow for blow. He should not seek revenge, even if his father, mother, siblings, or close relatives are killed, nor should he do so if the ruler or king of his country is murdered. To take the life of one being in order to avenge the killing of another is contrary to filial piety as we are all related through eons of birth and rebirth. Furthermore, he should not keep others in servitude, much less beat or abuse them, creating evil karma of mind, speech and body day after day, particularly the offenses of speech. How much less should he deliberately commit the Seven Cardinal Sins. Therefore, if a Bodhisattva-monk lacks compassion and deliberately seeks revenge, even for an injustice done to his close relatives, he commits a secondary offense.

***Twenty-second Secondary Precept on Arrogance and Failure to Request the Dharma.*** A disciple of the Buddha who has only recently become a monk and is still a novice in the Dharma should not be conceited. He must not refuse instruction on the sutras and moral codes

from Dharma Masters on account of his own intelligence, worldly learning, high position, advanced age, noble lineage, vast understanding, great merits, extensive wealth and possessions, etc. Although these Masters may be of humble birth, young in age, poor, or suffering physical disabilities, they may still have genuine virtue and deep understanding of sutras and moral codes. The novice Bodhisattva should not judge Dharma Masters on the basis of their family background and refuse to seek instructions on the Mahayana truths from them. If he does so, he commits a secondary offense.

***Twenty-third Secondary Precept on Teaching the Dharma Grudgingly.*** After my passing, should a disciple, with a wholesome mind, wish to receive the Bodhisattva precepts, he may make a vow to do so before the images of Buddhas and Bodhisattvas and practice repentance before these images for seven days. If he then experienced a vision, he has received the precepts. If he does not, he should continue doing so for fourteen days, twenty-one days, or even a whole year, seeking to witness an auspicious sign. After witnessing such a sign, he could, in front of images of Buddhas and Bodhisattvas, formally receive the precepts. If he has not witnessed such a sign, although he may have accepted the precepts before the Buddha images, he has not actually received the precepts. However, the witnessing of auspicious signs is not necessary if the disciple receives the precepts directly from a Dharma Master who has himself received the precepts. Why is this so? It is because this is a case of transmission from Master to Master and therefore all that is required is a mind of utter sincerity and respect on the part of the disciple. If, within a radius of some thousand miles, a disciple cannot find a Master capable of conferring the Bodhisattva precepts, he may seek to receive them in front of Buddha or Bodhisattva images. However, he must witness an auspicious sign. If a Dharma Master, on account of his extensive knowledge of sutras and Mahayana moral codes as well as his close relationship with kings, princes, and high officials, refuses to give appropriate answer to student-Bodhisattvas seeking the meaning of sutras and moral codes, or does so grudgingly, with resentment and arrogance, he commits a secondary offense.

***Twenty-fourth Secondary Precept on Failure to Practice Mahayana Teaching.*** If a disciple of the Buddha fails to study Mahayana sutras and moral codes assiduously and cultivate correct views, correct nature and correct Dharma Body, it is like abandoning the Seven Precious Jewels for mere stones: worldly texts and the Two Vehicle or externalist commentaries. To do so is to create the causes and conditions that obstruct the Path to Enlightenment and cut himself off from his Buddha Nature. It is a failure to follow the Bodhisattva path. If a disciple intentionally acts in such a manner, he commits a secondary offense.

***Twenty-fifth Secondary Precept on Unskilled Leadership of the Assembly.*** After my passing, should a disciple serve as an abbot, elder Master, Precept Master, Meditation Master, or Guest Prefect, he must develop a compassionate mind and peacefully settle differences within the Assembly, skillfully administering the resources of the Three Jewels, spending frugally and not treating them as his own property. If instead, he were to create disorder, provoke quarrels and disputes or squander the resources of the Assembly, he would commit a secondary offense.

***Twenty-sixth Secondary Precept on Accepting Personal Offerings.*** Once a disciple of the Buddha has settled down in a temple, if visiting Bodhisattva Bhikshu should arrive at the

temple precincts, the guest quarters established by the king, or even the summer retreat quarters, or the quarters of the Great Assembly, the disciple should welcome the visiting monks and see them off. He should provide them with such essentials as food and drink, a place to live, beds, chairs, and the like. If the host does not have the necessary means, he should be willing to pawn himself or cut off and sell his own flesh. Whenever there are meal offerings and ceremonies at a layman's home, visiting monks should be given a fair share of the offerings. The abbot should send the monks, whether residents or guests, to the donor's place in turn according to their sacerdotal age or merits and virtues. If only resident monks are allowed to accept invitations and not visiting monks, the abbot is committing a grievous offense and is behaving no differently than an animal. He is unworthy of being a monk or a son of the Buddha, and is guilty of a secondary offense.

***Twenty-seventh Secondary Precept on Accepting Discriminatory Invitation.*** A disciple of the Buddha must not accept personal invitations nor appropriate the offerings for himself. Such offerings rightly belong to the Sangha, the whole community of monks and nuns of the Ten Directions. To accept personal offerings is to steal the possessions of the Sangha of the Ten Directions. It is tantamount to stealing what belongs to the Eight Fields of Blessings: Buddhas, Sages, Dharma Masters, Precept Masters, Monks/Nuns, mothers, fathers, the sick. Such a disciple commits a secondary offense.

***Twenty-eighth Secondary Precept on Issuing Discriminatory Invitation.*** A disciple of the Buddha, be he a Bodhisattva monk, lay Bodhisattva, or other donor, should, when inviting monks or nuns to conduct a prayer session, come to the temple and inform the monk in charge. The monk will then tell him: "Inviting members of the Sangha according to the proper order is tantamount to inviting the arhats of the Ten Directions. To offer a discriminatory special invitation to such a worthy group as five hundred Arhats or Bodhisattva-monks will not generate as much merit as inviting one ordinary monk, if it is his turn. There is no provision in the teachings of the Seven Buddhas for discriminatory invitations. To do so is to follow externalist practices and to contradict filial toward all sentient beings. If a disciple deliberately issues a discriminatory invitation, he commits a secondary offense.

***Twenty-ninth Secondary Precept on Improper Livelihood.*** A disciple of the Buddha should not, for the sake of gain or with evil intentions, engage in the business of prostitution, selling the wiles and charms of men and women. He must also not cook for himself, milling and pounding grain. Neither may he act as a fortune-teller predicting the gender of children, reading dreams and the like. Nor shall he practice sorcery, work as a trainer of falcons or hunting dogs, nor make a living concocting hundreds and thousands of poisons from deadly snakes, insects, or from gold and silver. Such occupations lack mercy, compassion, and filial piety toward sentient beings. Therefore, if a Bodhisattva intentionally engages in these occupations, he commits a secondary offense.

***Thirtieth Secondary Precept on Handling Business Affairs for the Laity.*** A disciple of the Buddha must not, with evil intentions, slander the Triple Jewel while pretending to be their close adherent, preaching the Truth of Emptiness while his actions are in the realm of Existence. Thus, he must not handle worldly affairs for the laity, acting as a go-between or matchmaker, creating the karma of attachment. Moreover, during the six days of fasting each month and the three months of fasting each year, a disciple should strictly observe all

precepts, particularly those against killing, stealing and the rules against breaking the fast. Otherwise, the disciple commits a secondary offense.

***Thirty-first Secondary Precept on Rescuing Clerics Along with Sacred Objects.*** After my passing, in the evil periods that will follow, there will be externalists, evil persons, thieves and robbers who steal and sell statues and paintings of Buddhas, Bodhisattvas and those to whom respect is due such as their parents. They may even peddle copies of sutras and moral codes, or sell monks, nuns or those who follow the Bodhisattva Path or have developed the Bodhi Mind to serve as retainers or servants to officials and others. A disciple of the Buddha, upon witnessing such pitiful events, must develop a mind of compassion and find ways to rescue and protect all persons and valuables, raising funds wherever he can for this purpose. If a Bodhisattva does not act in this manner, he commits a secondary offense.

***Thirty-second Secondary Precept on Harming Sentient Beings.*** A disciple of the Buddha must not sell knives, clubs, bows, arrows, other life-taking devices, nor keep altered scales or measuring devices. He should not abuse his governmental position to confiscate people's possessions, nor should he, with malice at heart, restrain or imprison others or sabotage their success. In addition, he should not raise cats, dogs, foxes, pigs and other such animals. If he intentionally does such things, he commits a secondary offense.

***Thirty-third Secondary Precept on Watching Improper Activities.*** A disciple of the Buddha must not, with evil intentions, watch people fighting or battling of armies, rebels, gangs and the like. He should not listen to the sounds of conch shells, drums, horns, guitars, flutes, songs or other music, nor should he be party to any form of gambling, whether dice, checkers, or the like. Furthermore, he should not practice fortune-telling or divination nor should he be an accomplice to thieves and bandits. He must not participate in any of these activities. If instead, he intentionally does so, he commits a secondary offense.

***Thirty-fourth Secondary Precept on Temporary Abandoning of the Bodhi Mind.*** A disciple of the Buddha should observe the Bodhisattva precepts at all times, whether walking, standing, reclining or seated, reading and reciting them day and night. He should be resolute in keeping the precepts, as strong as a diamond, as desperate as a shipwrecked person clinging to a small log while attempting to cross the ocean, or as principled as the Bhiksu bound by reeds. Furthermore, he should always have a wholesome faith in the teachings of the Mahayana. Conscious that sentient beings are Buddhas-to-be while the Buddhas are realized Buddhas, he should develop the Bodhi Mind and maintain it in each and every thought, without retrogression. If a Bodhisattva has but a single thought in the direction of the Two Vehicles or externalist teachings, he commits a secondary offense.

***Thirty-fifth Secondary Precept on Failure to Make Great Vows.*** A Bodhisattva must make many great vows, to be filial to his parents and Dharma teachers, to meet good spiritual advisors, friends, and colleagues who will keep teaching him the Mahayana sutras and moral codes as well as the Stages of Bodhisattva Practice, the Ten Dwellings, the Ten Practices, the Ten Dedications, and the Ten Grounds. He should further vow to understand these teachings clearly so that he can practice according to the Dharma while resolutely keeping the precepts of the Buddhas. If necessary, he should lay down his life rather than abandon this resolve. If any Bodhisattva does not make such vows, he commits a secondary offense.

***Thirty-sixth Secondary Precept on Failure to Take Solemn Oaths.*** Once a Bodhisattva has made these great vows, he should strictly keep the precepts of the Buddhas and take the

following oaths: “I would rather jump into a raging blaze, a deep abyss, or into a mountain of knives, than engage in impure actions with any woman, thus violating the sutras and moral codes of the Buddhas of the Three Periods of Time. I would rather wrap myself a thousand times with a red-hot iron net, than let this body, should it break the precepts, wear clothing provided by the faithful. I would rather swallow red hot iron pellets and drink molten iron for hundreds of thousands of eons, than let this mouth, should it break the precepts, consume food and drink provided by the faithful. I would rather lie on a bonfire or burning iron net than let this body, should it break the precepts, rest on bedding, blankets and mats supplied by the faithful. I would rather be impaled for eons by hundreds of spears, than let this body, should it break the precepts, receive medications from the faithful. I would rather jump into a cauldron of boiling oil and roast for hundreds of thousands of eons, than let this body, should it break the precepts, receive shelter, groves, gardens, or fields from the faithful.” He should also take the following oaths: “I would rather be pulverized from head to toe by an iron sledge hammer, than let this body, should it break the precepts, accept respect and reverence from the faithful. I would rather have both eyes blinded by hundreds of thousands of swords and spears, than break the precepts by looking at beautiful forms. In the same vein, I shall keep my mind from being sullied by exquisite sounds, fragrances, food and sensations.” He further vows that all sentient beings will achieve Buddhahood. If a disciple of the Buddha does not make the preceding great resolutions, he commits a secondary offense.

***Thirty-seventh Secondary Precept on Traveling in Dangerous Areas.*** As a cleric, a disciple of the Buddha should engage in ascetic practices twice each year. He should sit in meditation, winter and summer, and observe the summer retreat. During those periods, he should always carry eighteen essentials such as a willow branch for a toothbrush, ash-water for soap, the traditional three clerical robes, an incense burner, a begging bowl, a sitting mat, a water filter, bedding, copies of sutras and moral codes as well as statues of Buddhas and Bodhisattvas. When practicing austerities and when travelling, be it for thirty miles or three hundred miles, a disciple of the Buddha should always have the eighteen essentials with him. The two periods of austerities are from the 15<sup>th</sup> of the first lunar month to the 15<sup>th</sup> of the third lunar month, and from the 15<sup>th</sup> of the eighth lunar month to the 15<sup>th</sup> of the tenth lunar month. During the periods of austerities, he requires these eighteen essentials just as a bird needs its two wings. Twice each month, the novice Bodhisattva should attend the Uposatha ceremony and recite the Ten Major and Forty-Eight Secondary Precepts. Such recitations should be done before images of the Buddhas and Bodhisattvas. If only one person attends the ceremony, then he should do the reciting. If two, three, or even hundreds of thousands attend the ceremony, still only one person should recite. Everyone else should listen in silence. The one reciting should sit on a higher level than the audience, and everyone should be dressed in clerical robes. During the summer retreat, each and every activity should be managed in accordance with the Dharma. When practicing the austerities, the Buddhist disciple should avoid dangerous areas, unstable kingdoms, countries ruled by evil kings, precipitous terrains, remote wildernesses, regions inhabited by bandits, thieves, or lions, tigers, wolves, poisonous snakes, or areas subject to hurricanes, floods and fires. The disciple should avoid all such dangerous areas when practicing austerities and also when observing the summer retreat. Otherwise, he commits a secondary offense.

***Thirty-eighth Secondary Precept on Order of Seating Within the Assembly.*** A disciple of the Buddha should sit in the proper order when in the Assembly. Those who received the Bodhisattva precepts first sit first, those who received the precepts afterwards should sit behind. Whether old or young, a Bhiksu or Bhiksuni, a person of status, a king, a prince, a eunuch, or a servant, etc., each should sit according to the order in which he received the precepts. Disciples of the Buddha should not be like externalists or deluded people who base their order on age or sit without any order at all, in barbarian fashion. In my Dharma, the order of sitting is based on seniority of ordination. Therefore, if a Bodhisattva does not follow the order of sitting according to the Dharma, he commits a secondary offense.

***Thirty-ninth Secondary Precept on Failure to Cultivate Merits and Wisdom.*** A disciple of the Buddha should constantly counsel and teach all people to establish monasteries, temples and pagodas in mountains and forests, gardens and fields. He should also construct stupas for the Buddhas and buildings for winter and summer retreats. All facilities required for the practice of the Dharma should be established. Moreover, a disciple of the Buddha should explain Mahayana sutras and the Bodhisattva precepts to all sentient beings. In times of sickness, national calamities, impending warfare or upon the death of one's parents, brothers and sisters, Dharma Masters and Precept Masters, a Bodhisattva should lecture and explain Mahayana sutras and the Bodhisattva precepts weekly for up to seven weeks. The disciple should read, recite, and explain the Mahayana sutras and the Bodhisattva precepts in all prayer gatherings, in his business undertakings and during periods of calamities, fire, floods, storms, ship lost at sea in turbulent waters or stalked by demons, etc. In the same vein, he should do so in order to transcend evil karma, the Three Evil Realms, the Eight Difficulties, the Seven Cardinal Sins, all forms of imprisonment, or excessive sexual desire, anger, delusion, and illness. If a novice Bodhisattva fails to act as indicated, he commits a secondary offense.

***Fortieth Secondary Precept on Discrimination in Conferring the Precepts.*** A disciple of the Buddha should not be selective and show preference in conferring the Bodhisattva precepts. Each and every person can receive the precepts, kings, princes, high officials, Bhiksus, Bhiksunis, laymen, laywomen, libertines, prostitutes, the gods in the eighteen Brahma Heavens or the six Desire Heavens, asexual persons, bisexual persons, eunuchs, slaves, or demons and ghosts of all types. Buddhist disciples should be instructed to wear robes and sleep on cloth of a neutral color, formed by blending blue, yellow, red, black and purple dyes all together. The clothing of monks and nuns should, in all countries, be different from those worn by ordinary persons. Before someone is allowed to receive the Bodhisattva precepts, he should be asked: "have you committed any Cardinal Sins?" The Precept Master should not allow those who have committed such sins to receive the precepts. Here are the Seven Cardinal Sins: Shedding the Buddha's blood, murdering a sage, killing one's father, one's mother, murdering a DharmaTeacher, murdering a Precept Master or disrupting the harmony of the Sangha. Except for those who have committed the Cardinal Sins, everyone can receive the Bodhisattva precepts. The Dharma rules of the Buddhist Order prohibit monks and nuns from bowing down before rulers, parents, relatives, demons and ghosts. Anyone who understands the explanations of the Precept Master can receive the Bodhisattva precepts. Therefore, if a person were to come from thirty to three hundred miles away

seeking the Dharma and Precept Master, out of meanness and anger, does not promptly confer these precepts, he commits a secondary offense.

***Forty-first Secondary Precept on Teaching for the Sake of Profit.*** If a disciple of the Buddha, when teaching others and developing their faith in the Mahayana, should discover that a particular person wishes to receive the Bodhisattva precepts, he should act as a teaching master and instruct that person to seek out two Masters, a Dharma Master and a Precept Master. These two Masters should ask the Precept candidate whether he has committed any of the Seven Cardinal Sins in this life. If he has, he cannot receive the precepts. If not, he may receive the precepts. If he has broken any of the Ten Major Precepts, he should be instructed to repent before the statues of Buddhas and Bodhisattvas. He should do so six times a day and recite the Ten Major and Forty-Eight Minor Precepts, paying respect with utter sincerity to the Buddhas of the Three Periods of Time. He should continue in this manner until he receives an auspicious response, which could occur after seven days, fourteen days, twenty-one days, or even a year. Examples of auspicious signs include: experiencing the Buddhas rub the crown of one's head, or seeing lights, halos, flowers and other such rare phenomena. The witnessing of an auspicious sign indicates that the candidate's karma has been dissipated. Otherwise, although he has repented, it was of no avail. He still has not received the precepts. However, the merits accrued will increase his chances of receiving the precepts in a future lifetime. Unlike the case of a major Bodhisattva precept, if a candidate has violated any of the Forty-Eight Secondary Precepts, he can confess his infraction and sincerely repent before Bodhisattva-monks or nuns. After that, his offense will be eradicated. The officiating Master, however, must fully understand the Mahayana sutras and moral codes, the secondary as well as the major Bodhisattva precepts, what constitutes an offense and what does not, the truth of Primary Meaning, as well as the various Bodhisattva cultivation stages, the Ten Dwellings, the Ten Practices, the Ten Dedications, the Ten Grounds, and Equal and Wonderful Enlightenment. He should also know the type and degree of contemplation required for entering and exiting these stages and be familiar with the Ten Limbs of Enlightenment as well as a variety of other contemplations. If he is not familiar with the above and, out of greed for fame, disciples or offerings, he makes a pretense of understanding the sutras and moral codes, he is deceiving himself as well as others. Hence, if he intentionally acts as Precept Master, transmitting the precepts to others, he commits a secondary offense.

***Forty-second Secondary Precept on Reciting the Precepts to Evil Persons.*** A disciple of the Buddha should not, with a greedy motive, expound the great precepts of the Buddhas before those who have not received them, externalists or persons with heterodox views. Except in the case of kings or supreme rulers, he may not expound the precepts before any such persons. Persons who hold heterodox views and do not accept the precepts of the Buddhas are animalistic in nature. They will not, lifetime after lifetime, encounter the Triple Jewel. They are as senseless as trees and stones; they are no different from wooden stumps. Hence, if a disciple of the Buddha expounds the precepts of the Seven Buddhas before such persons, he commits a secondary offense.

***Forty-third Secondary Precept on Thoughts of Violating the Precepts.*** If a disciple of the Buddha joins the Order out of pure faith, receives the correct precepts of the Buddhas, but then develops thoughts of violating the precepts, he is unworthy of receiving any offerings

from the faithful, unworthy of walking on the ground of his motherland, unworthy of drinking its water. Five thousand guardians spirits constantly block his way, calling him “Evil thief!” These spirits always follow him into people’s homes, villages and towns, sweeping away his very footprints. Everyone curses such a disciple, calling him a “Thief within the Dharma.” All sentient beings avert their eyes, not wishing to see him. A disciple of the Buddha who breaks the precepts is no different from an animal or a wooden stump. Hence, if a disciple intentionally violates the correct precepts, he commits a secondary offense.

***Forty-fourth Secondary Precept on Failure to Honor the Sutras and Moral Codes.*** A disciple of the Buddha should always singlemindedly receive, observe, read and recite the Mahayana sutras and moral codes. He should copy the sutras and moral codes onto bark, paper, fine cloth, or bamboo clats and not hesitate to use his own skin as paper, draw his own blood for ink and his marrow for ink solvent, or split his bones for use as pens. He should use precious gems, priceless incense and flowers and other precious things to make and adorn covers and cases to store the sutras and codes. Hence, if he does not make offerings to the sutras and moral codes, in accordance with the Dharma, he commits a secondary offense.

***Forty-fifth Secondary Precept on Failure to Teach Sentient Beings.*** A disciple of the Buddha should develop a mind of Great Compassion. Whenever he enters people’s homes, villages, cities or towns, and sees sentient beings, he should say aloud, “You sentient beings should all take the Three Refuges and receive the Ten Major Bodhisattva Precepts.” Should he come across cows, pigs, horses, sheep and other kinds of animals, he should concentrate and say aloud “You are now animals; you should develop the Bodhi Mind.” A Bodhisattva, wherever he goes, be it climbing a mountain, entering a forest, crossing a river, or walking through a field should help all sentient beings develop the Bodhi Mind. If a disciple of the Buddha does not wholeheartedly teach and rescue sentient beings in such a manner, he commits a secondary offense.

***Forty-sixth Secondary Precept on Preaching in an Inappropriate Manner.*** A disciple of the Buddha should always have a mind of Great Compassion to teach and transform sentient beings. Whether visiting wealthy and aristocratic donors or addressing Dharma gatherings, he should not remain standing while explaining the Dharma to laymen, but should occupy a raised seat in front of the lay assembly. A Bhiksu serving as Dharma instructor must not be standing while lecturing to the Fourfold Assembly. During such lectures, the Dharma Master should sit on a raised seat amidst flowers and incense, while the Fourfold Assembly must listen from lower seats. The Assembly must respect and follow the Master like filial sons following their parents or Brahmans worshipping fire. If a Dharma Master does not follow these rules while preaching the Dharma, he commits a secondary offense.

***Forty-seventh Secondary Precept on Regulations Against the Dharma.*** A disciple of the Buddha who has accepted the precepts of the Buddhas with a faithful mind, must not use his high official position as a king, prince, official, etc. to undermine the moral code of the Buddhas. He may not establish rules and regulations preventing the four kinds of lay disciples from joining the Order and practicing the Way, nor may he prohibit the making of Buddha or Bodhisattva images, statues and stupas, or the printing and distribution of sutras and codes. Likewise, he must not establish rules and regulations placing controls on the Fourfold Assembly. If highly placed lay disciples engage in actions contrary to the Dharma, they are no different from vassals in the service of illegitimate rulers. A Bodhisattva should rightfully



receive respect and offerings from all. If instead, he is forced to defer to officials, this is contrary to the Dharma, contrary to the moral code. Hence, if a king or official has received the Bodhisattva precepts with a wholesome mind, he should avoid offenses that harm the Three Jewels. If instead, he intentionally commits such acts, he is guilty of a secondary offense.

***Forty-eighth Secondary Precept on Destroying the Dharma.*** A disciple of the Buddha who becomes a monk with wholesome intentions must not, for fame or profit, explain the precepts to kings or officials in such a way as to cause monks, nuns or laymen who have received the Bodhisattva precepts to be tied up, thrown into prison, conscripted or enslaved. If a Bodhisattva acts in such a manner, he is no different from a worm in a lion's body, eating away at the lion's flesh. This is not something a worm living outside the lion can do. Likewise, only disciples of the Buddhas can bring down the Dharma, no externalist or celestial demon can do so. Those who have received the precepts of the Buddha should protect and observe them just as a mother would care for her only child or a filial son his parents. They must not bring down the Dharma. If a Bodhisattva hears externalists or evil-minded persons speak ill of, or disparage, the precepts of the Buddhas, he should feel as though his heart were pierced by three hundred spears, or his body stabbed with a thousand knives or thrashed with a thousand clubs. He would rather suffer in the hells himself for a hundred eons than hear evil beings disparage the precepts of the Buddha. How much worse it would be if the disciple were to break the precepts himself or incite others to do so! This is indeed an unfilial mind! Hence, if he violates the precepts intentionally, he commits a secondary offense.

### ***184. Phật Tử Tại Gia***

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

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

Tín đồ Phật giáo tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nể vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: “Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì.” Người Phật tử phải luôn “Thiếu Dục Tri Túc.” Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lười tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hầy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng.

Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà đàm biến thành giới không đàm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

### ***184. Lay Buddhists***

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

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

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

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

### 185. Lễ Lạy

Lễ lạy với ý nghĩa Tôn Trọng, hay tôn quý và kính trọng. Trong đạo Phật, đánh lễ là hành động tỏ lòng tôn kính đối với một vị trưởng lão, một vị thầy, một vị Tỳ Kheo Ni, Tỳ Kheo, Bồ Tát, hay một vị Phật. Tuy nhiên, cách tốt nhất để tôn quý và kính trọng Phật là làm theo lời Phật dạy: “Không làm các điều ác, làm các điều lành, và giữ cho tâm ý thanh sạch.” Ngoài ra, lễ bái hay kính điền là một trong những cách tu hành thù thắng. Lễ bái Phật, Pháp, Tăng. Ngôi ruộng cung kính, nghĩa là lễ kính và hộ trì Tam Bảo, Phật, Pháp, Tăng thì sẽ được tăng thêm phước đức. Khi nhận đồ cúng dường của ai, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nên xá một cách “Tôn quý và kính trọng”, trong tư thế hai tay chắp lại thành một nụ sen búp. Về mặt sự mà nói, 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. 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. Về mặt lý mà nói, cổ đức có dạy: “Tác lễ vô trụ hóa vãng sanh.” 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. Chúng ta phải “Hành sở vô sự,” nghĩa là làm mà như chẳng làm. Khi lễ lạy rồi chúng ta đừng nên chấp trước rằng mình được công đức nầy nọ, thì đó mới chính là chân lễ bái.

Có nhiều loại lễ bái. Thứ nhất là chắp chưởng. Chắp chưởng có nghĩa là chắp hay tay chào (hai bàn tay chắp vào nhau). Chắp mười ngón tay hay hai bàn tay vào nhau, đây là “me” của tất cả các dấu ấn. Hai bàn tay để bên nhau trong tư thế khất thực, nâng từ từ lên trán như một dấu hiệu khẩn khoản và tôn kính. “Anajali” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là chắp mười ngón tay hay hai bàn tay vào nhau. Trong “Hợp Chưởng”, chúng ta hợp hai lòng bàn tay lại với nhau nhằm diễn tả sự về nương, đầy lòng biết ơn và sự hợp nhất với Đức Phật. Bàn tay phải tượng trưng cho Đức Phật và bàn tay trái tượng trưng cho chúng sanh. Khi hai bàn tay hợp lại với nhau, chúng ta có cảm giác như Đức Phật đang hiện hữu trong chúng ta và chúng ta trong Đức Phật. “Hợp Chưởng” là biểu tượng của sự hợp nhất toàn hảo giữa con người và Đức Phật. Bên cạnh đó, hai bàn tay để bên nhau trong tư thế khất thực, nâng từ từ lên trán còn là một dấu hiệu khẩn khoản và tôn kính. Thứ nhì là Lễ Bái Trì Danh. Đây là phương thức 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 nầy 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 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 lay lâu thân thể mỗi một dễ sanh chán nản. Cho nên thông thường, cách thức này chỉ hợp kiêm dụng, khó bề chuyên dụng. Thứ ba là Chuyển Cách Lan. Theo truyền thống Kim Cang Thừa, Chuyển Cách Lan là lối đánh lễ bằng cách đi vòng tam bộ nhứt bái quanh Chùa Trung Tâm Lhasa, để cầu nguyện tiêu tai cát tường. Thứ tư là Tiếp Túc Tác Lễ. Tiếp Túc Tác Lễ có nghĩa là ôm chân, như ôm chân Phật để tỏ lòng tôn kính. Theo truyền thống Phật giáo từ thời Đức Phật còn tại thế, khi đánh lễ Đức Phật, hai tay người Phật tử chạm chân vị Thế Tôn hay ôm chân Phật để tỏ lòng tôn kính, rồi ngửa hai tay nâng chân Phật như tiếp nhận lấy (theo Trí Độ Luận, trên cơ thể người ta chỗ quý nhất là cái đầu, vì nó ở trên hết, và có năm tính bày tỏ; trong khi chân là bộ phận hạ tiện nhất, vì nó ở dưới cùng và luôn dẫm lên những chỗ bất tịnh. Vì thế để tỏ lòng tôn quý, ta nên lấy cái cao quý nhất của mình để lễ lạy cái hạ tiện nhất của người). Thứ năm là đi nhiều vòng quanh. “Pradaksina” là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Đi nhiều vòng quanh.” Đi nhiều vòng tròn về hướng phải của bậc tôn kính. Đây là một trong những sinh hoạt về việc làm phước đức khắp thế giới Phật giáo, phổ cập cả trong sinh hoạt tự viện lẫn ngoài đời sống tại gia. Lối đi nhiều để đánh lễ có nhiều hình thức khác nhau, nhưng sự thực hành chính yếu vẫn là đi bộ vòng quanh một thánh địa theo chiều kim đồng hồ. Một ngoại lệ với người Tây Tạng không phải là Phật tử, mà theo truyền thống cổ Tây tạng (Bon-Po), thì họ đi ngược chiều kim đồng hồ. Lý do có lẽ do họ tin vòng theo chiều kim đồng hồ đối với lễ là bất tịnh. Ngoài ra, ở Ấn Độ còn có chín loại chào kính khác. Theo Ngài Huyền Trang, có chín phương cách tỏ vẻ tôn kính của Ấn Độ. Đó là phát ngôn úy vấn (tỏ lời chào hỏi (hỏi thăm sức khỏe và ăn nói nhỏ nhẹ), phủ thủ thị kính (cúi đầu kính chào), cử thủ cao áp (đưa tay lên cao để chào), hợp chưởng bình cùng (chấp tay cúi đầu chào), khuất tất (nhún cong đầu gối chào), trường quỳ (quỳ gối để chào), thủ tất cứ địa (chào bằng cách để hai bàn tay và hai đầu gối xuống đất), ngũ luân câu khát (chào bằng cách cho hai cùi chỏ và hai đầu gối xuống đất), và ngũ thể đầu địa (chào bằng cách phủ phục cả thân người sát đất).

Theo Phật giáo, khi đánh lễ là phải đánh lễ cả Thân-Khẩu-Ý. Thứ nhất là “Đánh lễ thân”. Đánh lễ thân chủ yếu là hành động để tỏ lòng tôn kính bằng thân. Có nhiều hình thức đánh lễ khác nhau. Phật tử có một cách đánh lễ đặc biệt là chấp tay như hình một đóa sen búp. Ngoài ra, cúi đầu chào cũng là một hành động của sự tôn kính bằng thân. Thứ nhì là “Đánh lễ bằng khẩu”, với nhiều cách đánh lễ bằng khẩu. Trì chú là một trong những cách này. Niệm Phật là một cách khác. Khi nhìn thấy tượng Phật mà phát lồ “Quy Y” với vị Phật đó cũng là một hình thức đánh lễ bằng khẩu. Thứ ba là “Ý đánh lễ”. Ý đánh lễ rất quan trọng. Bạn có thể không quỳ lạy hay dùng ngôn ngữ để diễn tả lòng tôn kính, nhưng lòng tôn kính trong thâm tâm nó mãnh liệt không thể nào nói lên được. Theo Truyền Thống Tây Tạng, người ta đánh lễ Đức Bổn Sư với nhiều ý nghĩa. Thứ nhất, chúng con đánh lễ dưới gót chân sen của người, hỡi đấng Bổn Sư Kim Cang Trì. Sắc thân châu báu của người tỏa ánh từ bi. Ban cho chúng con Giác Ngộ tối thượng tức thời nhập vào Tam Thân, an trụ trong Đại Hỷ Lạc. Thứ nhì, chúng con đánh lễ dưới chân người hỡi đấng Thánh Trí Quy-Y Hộ Pháp của muôn loài. Người là Kim Cang Giác Ngộ Bồ Đề của vô lượng Phật. Hóa thân Tỳ kheo mang áo cà sa vàng. Như là phương tiện thiện xảo để khế hợp cứu độ chúng đệ tử. Thứ ba, chúng con đánh lễ dưới chân người, hỡi đấng Bổn Sư tôn kính. Mãi mãi là nguồn phúc lợi và hỷ lạc duy nhất không ngoại lệ. Người giải trừ căn gốc mọi sai lầm và bản ngã. Là kho tàng muôn ngàn đức hạnh như châu báu. Thứ tư, chúng con đánh lễ dưới chân người hỡi đấng Bổn Sư

nhân từ rộng lượng. Người là thực thể của chư Phật, là đấng Thiên Nhân Sư của muôn loài. Là nguồn suối của tám vạn bốn ngàn pháp môn thanh tịnh. Người siêu việt trên tất cả chư tôn Thánh Trí. Thứ năm, với tín tâm, tự tin và cả một biển lời tán thán, hóa thành muôn vạn thân, nhiều như các nguyên tử trong vũ trụ. Chúng con đánh lễ người, đấng Bổn Sư của ba đời và của mười phương. Và đánh lễ Tam Bảo Vô Thượng cùng các chư tôn Bồ Tát.

Ngoài ra, Phật tử thuần thành nên luôn lễ bái Đức Thế Tôn. Hạnh lễ bái cúng dường chư Phật trong tất cả cõi Phật, đây là một trong mười hạnh của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trú trong hạnh này thời thành tựu hạnh phi khứ phi lai của chư Phật. Chư Bồ tát dùng pháp cúng dường chư Phật làm y-chỉ, vì nhờ đó mà tín tâm thanh tịnh. 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. Phật tử thuần thành phải noi theo gương hạnh của chư Đại Bồ Tát, rất ráo cung kính cúng dường tất cả Như Lai. Lễ bái Đức Thế Tôn là quỳ lạy đức Phật là một biểu hiện khiêm cung để tỏ lòng kính trọng và biết ơn đối với Ngài, vị Đạo sư đã thông suốt vũ trụ và bản tánh của chúng sanh. Với lòng từ bi cứu độ chúng sanh vượt thoát khỏi khổ đau, Đức Phật là một tấm gương mẫu mực cho nhân loại. Chính vì thế mà khi quỳ lạy Đức Phật, chúng ta cũng tự nhắc mình về ông Phật nơi chính mình. Chúng ta khiêm tốn quán xét tâm mình và nhắc lại hạnh nguyện gột rửa mọi cấu chướng làm ngăn trở chúng ta đi đến giác ngộ thành Phật bằng cách thể hiện lòng từ bi mà Đức Bổn Sư đã chỉ dạy để làm lợi ích cho sanh chúng muôn loài. Khi lạy Phật chúng ta phải chuyên tâm thành ý, vì lạy Phật là một pháp tu có thể giúp tiêu trừ tội chướng như lời dạy trong các kinh điển: “Phật tiền đánh lễ, tội diệt hà sa”, nghĩa là đánh lễ trước mặt Phật tiêu tội nghiệp nhiều như số cát sông Hằng, vì nếu tội mà có hình tướng thì nó sẽ nhiều không khác gì cát trên sông Hằng đâu. Đây là hạnh nguyện đầu tiên trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Lễ kính chư Phật là luôn tín tâm tin và hiểu chư Phật in như các Ngài đang hiện diện trước mắt ta, là tam nghiệp thân, khẩu, ý hằng thanh tịnh. Hư không vô tận thì lễ kính cũng vô cùng; chúng sanh vô lượng, phiền não vô tân thì lễ kính cũng vô cùng vô tận không dứt. 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. Lễ Bái còn là một trong mười pháp 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 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 lay lâu thân thể mỗi một dễ sanh chán nản. Cho nên thông thường, cách thức này chỉ hợp kiêm dụng, khó bề chuyên dụng.

### ***185. Bowing***

Bowing with the meaning of honor and respect, or having regard and consideration for someone. In Buddhism, prostration is an act of paying homage to an elder, a master, a nun, a monk, a Bodhisattva, or a Buddha. However, the best way to respect the Buddha is to follow his advice: “Not to do evil, to do good, and to purify one’s mind.” Besides, bowing or field of reverence is one of the extraordinary methods of cultivation. Worship and support of the Buddha, Dharma and Sangha. The field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood as a means to obtain blessing. When receiving something from someone, a Bhiksu or Bhiksuni should bow in a manner of “honor and respect”, joining his or her palms like a lotus bud. Practically speaking, 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. 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. Theoretically speaking, ancient virtues taught: “Pay homage while abiding nowhere, and transform beings to go to rebirth in the Pure Land.” 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 bow as if not bowing for merit and virtue. That is to say, after we have done something, do not be attached to the merit and virtue that we have created. That is called “True Bowing”.

There are many different kinds of bowing. The first kind is the salutation with joined hands or the joining together of the palms. To bring the ten fingers or two palms together, the “mother” of all manual signs. Salutation with joined hands, or joining the palms together when saluting. The open hands placed side by side and slightly hollowed (as if by a beggar to receive food; hence when raised to the forehead, a mark of supplication) reverence, salutation. “Anajali” is a Sanskrit term meaning to bring the ten fingers or two palms together. In “Anajali”, we place our palm together to express our reliance, thankfulness, and Oneness with the Buddha. The right hand symbolizes the Buddha and the left hand the human being. When they are placed together, we feel that the Buddha is in us and we are in the Buddha. “Anajali” is a symbol of the perfect unity of men and the Buddha. Besides, the open hands placed side by side and slightly hollowed (as if by a beggar to receive food; hence when raised to the forehead, is also a mark of supplication) reverence, salutation. The second type is Bowing to the Buddha Recitation. This is one of the ten kinds of oral 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 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. Therefore, this method is normally used in conjunction with other methods and is not practiced exclusively. The third type of bowing is the prostrations every third step. According to the Vajrayana tradition, "Prostrations every third step" means going around the central Lhasa temple, made by prostrations every third step, to get rid of evils or obtain blessing. The fourth type of bowing is the embrace the feet. To embrace the feet, i.e. Buddha's feet in reverence or pleading. To bow the head and face in reverence, to fall prostrate in reverence. According to Buddhist tradition since the time of the Buddha, a Buddhist would embrace the Buddha's feet in reverence or pleading, or to extend the arms in that posture. The fifth type of bowing is the Pradaksina. "Pradaksina" is a Sanskrit term for "Circumambulation." Circumambulation with the right shoulder towards the object of homage. This is one of the most common merit-making activities throughout the Buddhist world, popular among both monastics and laypeople. It takes different forms, but its central practice is walking a circular route around a holy place in a clockwise direction, an exception to this is the non-Buddhist Tibetan Bon Po tradition, whose members circumambulate in a counter-clockwise. The probable reason for the clockwise orientation for Buddhists is the Indian notion that the left hand is ritually impure. Besides, there are nine other ways of showing respect in India. According to Hsuan-Tsang, there are nine ways of showing respect in Indian at his time. They were saluting by asking about welfare (speaking softly), saluting by bowing the head, saluting by holding high hands, saluting by bowing head with folded hands, saluting by bending the knee, saluting by kneeling, saluting by placing two hands and knees on the ground, saluting by placing two elbows and knees on the ground, and saluting by humbly and submissively prostrating the whole body on the ground.

According to Buddhism, when prostrating, one must wholeheartedly have Physical-Verbal-Mental Prostrations. First, physical prostration, which is primarily an act of paying homage with the body. It could assume various forms. For Buddhists there is a particular way of prostration by joining the palms as a bud of a lotus flower. Besides, to bow down one's head before is also an act of physical respect. Second, verbal homage, with many ways of verbal homage. Repeating mantras is one of them. Recitation of the Buddha's name is another. Vow to seek refuge in a Buddha when seeing an image of that Buddha is also an act of paying homage through speech. Third, mental prostration, which is very important. You may not be physically prostrating or using verbal expressions in respect but there is no telling how strong your inner mental respect may be. According to the Tibetan Tradition, people prostrate the original teacher with many meanings. First, Vajra holder, at your lotus feet I prostrate. Your compassion grants even the sphere of bliss. The supreme state of the three kayas, in an instant Guru with a jewel-like body. Second, we prostrate at your feet holy Refuge Protector. You are the wisdom-knowledge of all infinite Conquerors appearing in any way that subdues. With supreme skilful means, you manifest as a saffron-robed monk. Third, we prostrate at your feet venerable Guru. You eliminated all faults and their instincts and are

a treasury of infinite precious qualities. Sole source of benefit and bliss without exception. Forth, we prostrate to you kind Guru. Teacher of gods and all, in nature all Buddhas, the source of 84,000 pure dharmas, your tower above the whole host of Aryas. Fifth, we prostrate manifesting as many bodies as atoms of the world. To Gurus dwelling in the three times and ten directions, the three supreme Jewels and all worthy of homage with faith, conviction and an ocean of lyric praise.

Besides, Devout Buddhists should always bow and prostrate to the Buddha. Action in all Buddha-lands, honoring all Buddhas, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. Bodhisattvas take honoring the Buddhas as a reliance because their faith is purified. 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. Sincere Buddhists should follow good example of Great Enlightening Beings, honor and provide for all Buddhas. Bowing and prostration to the Buddha are humble expressions of respect and appreciation for the historical Buddha, our Teacher, who understood the Truth of the universe and our nature. Based upon his kindness and compassion to liberate all sentient beings from suffering, the Buddha serves as an excellent model for humanity. Therefore, in bowing before the Buddha, we also reminded of our own Buddha nature. We humbly examine our mind, and renew our vow to remove any obstacles from our mind and life which prevent us from becoming a fully enlightened Buddha, manifesting the kindness compassion and wisdom our Teacher has shown to us, in order to benefit all sentient beings. When we bow to the Buddhas, we should concentrate singlemindedly and show respect with our bodies. Bowing to the Buddhas can eradicate obstructions which result from offenses. It is said, "To bow before the Buddhas can eradicate offenses as numerous as the grains of sand in the Ganges, for if offenses were solid objects they would fill up worlds as numerous as the Ganges' sands." This is the first of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva (Universal Worthy Bodhisattva), means to have a mind of deep faith and understanding of all Buddhas as if they were before our eyes, and to keep our body, mouth and mind karma completely. The realm of space is inexhausted, our worshiping and respecting all Buddhas never end; the realm of living beings is inexhausted and the afflictions of living beings are inexhaustible, our worshiping and respecting all Buddhas never end. 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. Bowing and Prostrating is also one of the ten kinds of oral 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.

### ***186. Thờ Cúng***

Theo cổ tục, Phật tử chúng ta thờ cúng tổ tiên là để tỏ lòng biết ơn. Theo đạo Phật thì thờ cúng tổ tiên, không phải là một phong tục xấu, với hy vọng mong cho họ được nhẹ nghiệp. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tu hành tinh tấn là cách đền đáp tổ tiên xứng đáng nhất. Tuy nhiên, một số Phật tử vì hiểu lầm Phật giáo nên xem chuyện thờ cúng là tối quan trọng trong đạo Phật. Theo tín ngưỡng của quần chúng, khi trong gia đình có người chết, người ta thường làm lễ thất 49 ngày vì người ta tin rằng ngày thứ 49 là ngày cuối của thời kỳ “Thân Trung Ấm”. Việc thờ cúng tổ tiên của Dân tộc Việt Nam đã có từ lâu. Dân Việt Nam tin tưởng có linh hồn hay thần thức sau khi qua đời. Người ta luôn nghĩ rằng tổ tiên phù hộ con cháu còn sống. Chính vì thế mà con cháu luôn thờ phượng tổ tiên với lòng kính trọng tối thượng. Người Việt Nam không những tổ chức ngày kỵ giỗ cho cha mẹ quá vãng, mà họ còn làm lễ kỵ giỗ cho ông bà nội, ngoại, ông bà cố, hay cố tổ nữa. Họ có thể làm lễ kỵ giỗ như một bữa tiệc hay một nghi thức thờ cúng đơn giản nhất là đốt nhang và lạy trước bàn thờ hay hình ảnh của tổ tiên họ. Trong vài gia đình, ngoài việc dâng cúng thức ăn thức uống trước bàn thờ tổ tiên, họ còn có tục đốt giấy tiền cho người chết. Hơn nữa, trong vài vùng ở miền Trung nước Việt, hãy còn những ngôi nhà thờ họ, nơi thờ cúng những tổ tiên trong cùng dòng tộc. Chẳng nghi ngờ gì cả, tập tục thờ cúng tổ tiên đã giúp cho dân ta duy trì được sự đoàn kết và nối dòng nối dõi. Theo cổ tục, Phật tử chúng ta thờ cúng tổ tiên là để tỏ lòng biết ơn. Theo đạo Phật thì thờ cúng tổ tiên, không phải là một phong tục xấu, với hy vọng mong cho họ được nhẹ nghiệp. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tu hành tinh tấn là cách đền đáp tổ tiên xứng đáng nhất. Tuy nhiên, một số Phật tử vì hiểu lầm Phật giáo nên xem chuyện thờ cúng là tối quan trọng trong đạo Phật. Phật giáo không bao giờ khuyến khích Phật tử thờ cúng tổ tiên của họ một cách mù quáng. Ngược lại, Phật giáo luôn khuyến khích việc thờ cúng tổ tiên một cách hợp lý bằng cách tụng kinh cầu siêu cho người quá vãng, với hy vọng làm nhẹ đi nghiệp chướng cho họ sớm được siêu thoát. Ngoài ra, thường vào ngày rằm tháng ba Âm lịch, ngày lễ “Thanh Minh” được cử hành nhằm cúng bái tổ tiên và những vong linh. Các dân tộc Đông Á như Tàu, Nhật, Đại Hàn và Việt Nam, thường cử hành lễ này bằng cách đi đến các nghĩa trang để vãi cỏ và làm sạch mộ tổ tiên, cũng như dâng cúng thực phẩm và hoa quả.

Theo các truyền thống Phật giáo, Phật tử còn có tục Thờ Phật. Tại Ấn Độ, sau khi Đức Phật nhập diệt, các tín đồ dành cho Đức Phật tất cả những tôn vinh của một vị thần hiện thân

trong Ấn Độ giáo. Họ chuyển qua thờ cúng tượng Phật, bởi những lý do giống như tín đồ Ấn Độ giáo, đó là để kích thích cảm nghĩ và thiền định. Ngày nay ai cũng biết sự thờ cúng thần tượng trong Ấn Độ giáo đã có từ khoảng từ năm 500 đến 450 trước Tây Lịch. Ngày nay ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Trung Hoa, Việt Nam, và các nước Phật giáo khác, người ta cũng thờ tượng Đức Phật theo kiểu người Ấn Độ giáo thờ thần, bằng cách dâng cúng hoa quả, thức ăn, vải vóc, nhang đèn và sự cầu khẩn. Thậm chí, họ còn điểm nhãn bức tượng mới làm ra. Đây là một nghi thức thần bí của Ấn Độ. Họ tin tưởng rằng làm như vậy thì bức tượng sẽ trở nên linh thiêng hơn. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật chẳng bao giờ chấp nhận việc dựng tượng Ngài để thờ cúng trong tháp như vậy. Phật tử chân thuần chẳng những không xem các hình tượng như biểu hiện của đấng thần linh vô hình khi lễ bái, mà cũng không tin rằng trong bản chất của hình tượng đó có hàm chứa bất cứ thần tính nào. Người Phật tử nên kính thờ tượng Phật và các pháp bảo liên hệ khác như những hình ảnh tượng niệm một đấng cao siêu, trí tuệ và từ bi nhất trong thế giới này vì đối với chúng ta, Đức Phật đáng được tôn sùng và kính mến hơn bất cứ vĩ nhân nào khác. Người Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng, ngay từ lúc đầu Đức Phật đã chỉ trích sự ham chuộng nghi lễ và các hành động hưởng ngoại khác có thể làm tăng trưởng đức tin mù quáng và mê tín của chúng ta. Phật tử cúng dường hương hoa là bên ngoài tỏ lòng kính trọng Phật. Khi cúng dường hoa, chúng ta nên nghĩ rằng hoa này rồi sẽ tàn phai héo úa và hoại diệt đi, chúng ta cũng sẽ hoại diệt như vậy, không có một thứ gì trên đời này đáng cho ta bám víu. Tuy nhiên, khi cúng Phật người Phật tử lấy năm thứ hương để ví với ngũ phần pháp thân của Đức Như Lai: giới hương, định hương, huệ hương, giải thoát hương, và giải thoát tri kiến hương.

### ***186. Worshipping***

According to our old customs, Buddhists worship ancestors to show our appreciations. According to Buddhism, worshipping ancestors, with the hope of relieving their karma, is not a bad custom. Buddhists diligently cultivate is the best way to show our appreciations to our ancestors. However, some Buddhists misunderstand about Buddhism and consider the worshipping the most important issue in Buddhism. According to the public belief, when there is a passing away person in a family, people usually perform a memorial ceremony on behalf of a deceased on what is believed by Buddhists to be the final day of the Bardo Period (in the intermediate state between death and rebirth). Vietnamese People have the custom of Ancestor worship for a very long time. Vietnamese people have long believed in the existence of the soul or consciousness after death. Ancestors are thought to watch over and to support their living descendants. Thus, living descendants always worship their ancestors with ultimate respect. Vietnamese people celebrate death anniversary, not only for their deceased parents, but also for their grand-parents, great grand-parents, and great-great grand-parents. They can celebrate with a party or with the simplest ancestral ritual of burning incense and bowing before their ancestors' altars or before their ancestors' portraits. In some families, beside placing offerings of food and drink in front of the altar, they also have the custom to burn paper money for their ancestors. In addition, in some areas in Central Vietnam, there still exist some Clan Temples which worship ancestors of the same surnames. It is no doubt that ancestor worship has helped our people maintain unity and continuity (maintaining generations). According to our old customs, Buddhists worship ancestors to show our

appreciations. According to Buddhism, worshipping ancestors, with the hope of relieving their karma, is not a bad custom. Buddhists diligently cultivate is the best way to show our appreciations to our ancestors. However, some Buddhists misunderstand about Buddhism and consider the worshipping the most important issue in Buddhism. Buddhism never encourage Buddhists to worship their ancestors blindly. On the contrary, Buddhism always promotes ancestor worship reasonably by the practice of chanting sutras for the dead, hoping to relieve their karma. Besides, usually on 15<sup>th</sup> of the third lunar month, people celebrate the “Shing Ming” festival to honour their ancestors and departed spirits. East Asian peoples such as Chinese, Japanese, Korean, Vietnamese, often celebrate this festival by going to the cemetery to cut grasses, clean and offer food and fruits on their ancestors’ tombs.

According to Buddhist traditions, Buddhists also have the custom of worshipping the Buddha. In India, after the Buddha’s parinirvana, Buddhists give the Buddha all the honours due to a Hindu Incarnate God. They began to worship the image of the Buddha for the same reasons as the Hindu, namely to stimulate feeling and meditation. It is now everyone accepted that the worship of idols among the Hindus is as old as 500 to 450 B.C. Nowadays, in Ceylon, Burma, China, Vietnam, and other Buddhist countries, people worship the Buddha’s image in the same fashion as the Hindus do in India, by offering flowers, food, cloth, incense and prayers. They also act in the making of an image is the painting of the eyes, a magical rite as in India. They believe that to do this the image is vivified into godship. However, sincere Buddhists should always remember that the Buddha never approved of the idea of installing his image for worship in stupas. Devout Buddhists not only not to take the image as visible representations of God, but also not to consider that the idol contains in its substance any protion of all-pervading divinity. Buddhists should reverence the Buddha’s statue and other related precious dharma things as mementoes of the greatest, wisest, most benevolent and compassionate man in this world. To us, the Buddha seems more to be revered and beloved than any great men. Devout Buddhists should always remember that from the beginning, the Buddha condemned the observance of ceremonies and other external practices, which only tend to increase our spiritual blindness and our clinging to more superstitions. Buddhists offer flowers and incense to the Buddha as an outward form of respect to the Buddha. When we offer flowers, we think that as those flowers fade we also fade and die; therefore, there is nothing in this world for us to cling on. However, when offering to the Buddha, Buddhists take five kinds of incense or fragrance, corresponding with the five kinds of dharmakaya (five attributes of dharmakaya or spiritual body of the Tathagata): the dharmakaya is above all moral conditions, the dharmakaya is tranquil and apart from all false ideas, the dharmakaya is wise and omniscient, the dharmakaya is free, unlimited, unconditioned, which is the state of nirvana, and the dharmakaya has perfect knowledge.

### ***187. Lễ Bái và Thờ Cúng Thánh Tượng***

Người đầu tiên tạc tượng Phật là vua Ưu Điền của xứ Kausambi, người cùng thời với Đức Phật, đã tạc tượng Phật cao 5 bộ Anh bằng gỗ đàn hương ngay sau khi Phật nhập diệt. Người ta tin rằng nếu họ tạc tượng Phật thì trong những kiếp tới họ sẽ có một nhãn quan trong sáng,

họ sẽ không bị sanh vào ác đạo, họ sẽ được sanh vào gia đình cao thượng và tốt lành, họ sẽ được giàu sang, và họ sẽ có dịp kính thờ Tam Bảo, vân vân. Thật ra, theo Đức Phật, Phật tử thuần thành không cần ảnh tượng hay hình tượng bên ngoài. Trước khi đạt đến Hoan Hỷ Địa, vị Bồ Tát nhập vào cảnh giới vô tướng. Một vị Bồ Tát khi lên đến địa thứ bảy vẫn còn có dấu vết của tâm lý, nhưng ở địa thứ tám thì có trạng thái vô hình tướng, tức không có nỗ lực có ý thức. Chính nhờ trí tuệ mà vô tướng và diệu trang nghiêm được thể chứng. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng, tạc bao nhiêu tượng không là vấn đề, vấn đề là chúng ta tu hành như thế nào ngay trong kiếp này. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng sùng bái tượng Phật để tỏ lòng kính trọng đối với những gì mà tượng đó tiêu biểu, chứ không kính trọng bức tượng.

Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng sùng bái tượng Phật để tỏ lòng kính trọng đối với những gì mà tượng đó tiêu biểu, chứ không kính trọng bức tượng. Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Phẩm 13, Đức Phật bảo ngài Hư Không Tạng Bồ Tát: “Như có hàng trời, rồng, quý thần ở hiện tại và vị lai nghe danh hiệu của ngài Địa Tạng Bồ Tát, đánh lễ hình tượng của ngài Địa Tạng Bồ Tát, hoặc nghe các sự về bốn nguyện tu hành của ngài Địa Tạng Bồ Tát mà ngợi khen chiêm lễ, thời sẽ đặng bảy điều lợi ích sau đây: mau chứng bậc Thánh; nghiệp ác tiêu diệt; chư Phật đến ủng hộ; không thối thất Bồ Đề; bốn lực được tăng trưởng; việc đời trước đều rõ biết; và rốt ráo thành Phật. Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bốn Nguyện, Phẩm thứ Mười Một, ngài Kiên Lao Địa Thần bạch cùng Đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn! Con xem xét chúng sanh ở hiện tại nay và về vị lai sau này, nơi chỗ sạch sẽ ở phương nam trong cuộc đất của mình ở, dùng đất đá tre gỗ mà dựng cất cái khám cái thất. Trong đó có thể họa vẽ, cho đến dùng vàng, bạc, đồng, sắt đúc nặn hình tượng Địa Tạng Bồ Tát, đốt hương cúng dường, chiêm lễ ngợi khen, thời chỗ người đó ở được mười điều lợi ích. Những gì là mười điều?” Một là đất cát tốt màu. Hai là nhà cửa an ổn mãi mãi. Ba là người đã chết được sanh lên cõi trời. Bốn là những người hiện còn hưởng sự lợi ích. Năm là cầu chi cũng toại ý cả. Sáu là không có tai họa về nước và lửa. Bảy là trừ sạch việc hư hao. Tám là dứt hẳn ác mộng. Chín là khi ra lúc vào có thần theo hộ vệ. Mười là thường gặp bậc Thánh Nhơn. Ngoài ra, theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Phẩm 13, Đức Phật bảo ngài Hư Không Tạng Bồ Tát: “Lắng nghe! Lắng nghe cho kỹ! Ta sẽ vì ông mà nói rõ việc ấy cho. Trong đời sau, người thiện nam cùng thiện nữ nào thấy hình tượng của ngài Địa Tạng Bồ Tát và nghe kinh này, cho đến đọc tụng, dùng hương hoa, đồ ăn món uống, y phục, vật báu mà bố thí cúng dường ngợi khen chiêm lễ thời kẻ ấy được hai mươi tám điều lợi ích như sau đây: các hàng trời rồng thường hộ niệm; quả lành càng ngày càng thêm lớn; chữa nhóm nhân vô thượng của các bậc Thánh; mãi không còn thối thất đạo Bồ Đề; đồ mặc món ăn dồi dào đầy đủ; những bệnh tật không đến được nơi thân; khỏi những tai nạn về lửa và nước; không bị hại bởi nạn trộm cướp; người khác thấy đến liền sanh lòng cung kính; các hàng quý thần theo hộ trì; đời sau thân nữ sẽ chuyển thành thân nam; đời sau sẽ làm con gái hàng Vương Giả, Đại Thần; thân tướng xinh đẹp; phần nhiều được sanh về cõi trời; hoặc làm bậc vua chúa; có trí sáng biết rõ việc trong những đời trước; có mong cầu chi cũng đều được toại ý; quyến thuộc an vui; các tai vạ bất ngờ đều dứt sạch; đi đến đâu cũng đều không bị sự trở ngại; đêm nằm chiêm bao an ổn vui vẻ; những người thân tộc đã chết có tội thời được khỏi khổ; nếu về đời trước có phước thời được thọ sanh về cõi vui sướng; các bậc Thánh ngợi khen; căn tánh lạnh lợi thông minh; giàu lòng từ mẫn; và cuối cùng rốt ráo thành Phật.

### *187. Worshipping the Images of the Saints*

To make an image; the first one made of the Buddha is attributed to Udayana, king of Kausambi, a contemporary of Sakyamuni, who is said to have made an image of the Buddha after his nirvana, in sandalwood, 5 feet high. People believe that when they make a statue of the Buddha, in the next lives they will have a clear vision, they will not be born in the evil places, they will always be born in a noble and good family, they will be very wealthy, and they will be able to revere the Triple Jewel, and so on. In fact, according to the Buddha, sincere Buddhists need no semblance or appearance. Before reaching the stage of Bodhisattvahood known as Joy, a Bodhisattva enters into the realm of no-shadows. A Bodhisattva on going up to the seventh stage, a Bodhisattva still has a trace of mindfulness, but at the eighth the state of imagelessness or no conscious strivings obtains. It is by means of Prajna that the Imagelessness and the supernatural glory are realized. Sincere Buddhists should always remember that the number of statues we make doesn't matter, it does matter how we cultivate to improve ourselves in this very life. Sincere Buddhists should always remember that worshipping the image of the Buddha to pay respect to what the image stand for, not to worship the image itself.

Sincere Buddhists should always remember that worshipping the image of the Buddha to pay respect to what the image stand for, not to worship the image itself. According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 13, the Buddha told Empty Space Treasure Bodhisattva! If gods, dragons, or spirits of the present or future hear Earth Store's name, bow to his image, or merely hear of his past vows, deeds, and practices, and then praise him and gaze at and worship him, they will benefit in seven ways: they will quickly reach the Sages' ground; their evil karma will be eradicated; all the Buddhas will protect and be near them; they will not retreat from Bodhi; their inherent powers will increase; they will know their past lives; and they will ultimately realize Buddhahood. According to the Sutra of the Past Vows of Earth Store Bodhisattva, Chapter eleven, the Dharma Protection of an Earth Spirit, the Earth Spirit Firm and Stable spoke to the Buddha and said: "World Honored One! As I regard the living beings of the present and future, I see those who make shrines of clay, stone, bamboo, or wood and set them on pure ground in the southern part of their dwellings. They place within the shrines an image of Earth Store Bodhisattva, either sculpted, painted, or made of gold, silver, copper, or iron. They then burn incense, make offerings, behold, worship, and praise him. Such people will receive ten kinds of benefits. What are these ten?" First, their lands will be fertile. Second, their families and homes will always be peaceful. Third, their deceased ancestors will be born in the heavens. Fourth, those still alive will have benefit and will have their lifespan increased. Fifth, they will obtain what they want. Sixth, they will not encounter the disasters of water and fire. Seventh, they will avoid unforeseen calamities. Eighth, their nightmares will cease. Ninth, they will be protected by spirits during their comings and goings. Tenth, they will encounter many causes of Sagehood. Besides, according to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 13, the Buddha told Empty Space Treasure Bodhisattva: "Listen attentively! Listen attentively! I shall enumerate them and describe them to you. If there are good men or women in the future who see Earth Store Bodhisattva's image, or who hear this sutra or read or recite it; who use incense, flowers, food and drink, clothing, or gems as offerings; or if they praise, gaze upon, and worship him,

they will benefit in twenty-eight ways: gods and dragons will be mindful of them and protect them; the fruits of their goodness will increase daily; they will accumulate superior causes of Sagehood; they will not retreat from Bodhi; their food and drink will be abundant; epidemics will not touch them; they will not encounter disasters of fire and water; they will not have any difficulties with thieves or armed robbers; they will be respected by all who see them; they will be aided by ghosts and spirits; women will be reborn as men; if born as women, they will be daughters of kings and ministers; they will have handsome features; they will often be born in the heavens; they may be emperors or kings; they will know their past lives; they will attain whatever they seek; their families will be happy; all disasters will be eradicated; các nghiệp về ác đạo đều trừ hẳn: they will eternally be apart from bad karmic paths; they will always arrive at their destination; at night their dreams will be peaceful and happy; their deceased ancestors will leave suffering behind; they will receive the blessings from their past lives to aid their rebirth; they will be praised by the sages; they will be intelligent and they will have sharp faculties; they will have magnanimous, kind and sympathetic (compassionate) hearts; and finally they will ultimately realize Buddhahood.

### ***188. Duyên Nhật***

Theo các truyền thống Phật giáo, “Duyên Nhật” là ngày có duyên với cõi Ta Bà của mỗi Đức Phật hay Bồ Tát. Từ ngày mồng một đến ngày 30 âm lịch. Thứ nhất là ngày của Đức Định Quang Phật vào ngày mồng một trong tháng. Thứ nhì là ngày của Đức Nhiên Đăng Phật vào ngày mồng hai trong tháng. Thứ ba là ngày của Đức Đa Bảo Phật vào ngày mồng ba trong tháng. Thứ tư là ngày của Đức A Súc Bệ Phật vào ngày mồng bốn trong tháng. Thứ năm là ngày của Đức Di Lạc Bồ Tát vào ngày mồng năm trong tháng. Thứ sáu là ngày của Đức Nhị Vạn Đăng Phật vào ngày mồng sáu trong tháng. Thứ bảy là ngày của Đức Tam Vạn Đăng Phật vào ngày mồng bảy trong tháng. Thứ tám là ngày của Đức Dược Sư Phật vào ngày mồng tám trong tháng. Thứ chín là ngày của Đức Đại Thông Trí Thắng Phật vào ngày mồng chín trong tháng. Thứ mười là ngày của Đức Nhật Nguyệt Đăng Minh Phật vào ngày mồng mười trong tháng. Thứ mười một là ngày của Đức Hoan Hỷ Phật vào ngày mười một trong tháng. Thứ mười hai là ngày của Đức Nan Thắng Phật vào ngày mười hai trong tháng. Thứ mười ba là ngày của Đức Hư Không Tạng Bồ Tát vào ngày mười ba trong tháng. Thứ mười bốn là ngày của Đức Phổ Hiền Bồ Tát vào ngày mười bốn trong tháng. Thứ mười lăm là ngày của Đức A Di Đà Phật vào ngày rằm trong tháng. Thứ mười sáu là ngày của Đức Đà La Ni Bồ Tát vào ngày mười sáu trong tháng. Thứ mười bảy là ngày của Đức Long Thọ Bồ Tát vào ngày mười bảy trong tháng. Thứ mười tám là ngày của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát vào ngày mười tám trong tháng. Thứ mười chín là ngày của Đức Nhật Quang Bồ Tát vào ngày mười chín trong tháng. Thứ hai mươi là ngày của Đức Nguyệt Quang Bồ Tát vào ngày hai mươi trong tháng. Thứ hai mươi một là ngày của Đức Vô Tận Ý Bồ Tát vào ngày hai mươi một trong tháng. Thứ hai mươi hai là ngày của Đức Thí Vô Úy Bồ Tát vào ngày hai mươi hai trong tháng. Thứ hai mươi ba là ngày của Đức Đắc Đại Thế Chí Bồ Tát vào ngày hai mươi ba trong tháng. Thứ hai mươi bốn là ngày của Đức Địa Tạng Bồ Tát vào ngày hai mươi bốn trong tháng. Thứ hai mươi lăm là ngày của Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát vào ngày hai mươi lăm trong tháng. Thứ hai mươi sáu là ngày của Đức Dược Thượng Bồ Tát vào ngày



hai mươi sáu trong tháng. Thứ hai mươi bảy là ngày của Đức Lữ Già Na Phật vào ngày hai mươi bảy trong tháng. Thứ hai mươi tám là ngày của Đức Đại Nhật Như Lai vào ngày hai mươi tám trong tháng. Thứ hai mươi chín là ngày của Đức Dược Vương Bồ Tát vào ngày hai mươi chín trong tháng. Thứ ba mươi là ngày của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật vào ngày ba mươi trong tháng.

### ***188. Day on which a Particular Buddha or Bodhisattva is Worshipped***

According to Buddhist traditions, the day of the month on which a particular Buddha or Bodhisattva is worshipped, he is being in special charge of mundane affairs on that day (lunar calendar). These days extend from the first to the thirtieth day of the lunar calendar month. The first is the day of the Dhyana-Light Buddha on the first day of the month. The second is the day of the Dipankara Buddha on the second day of the month. The third is the day of the Prabhutaratna on the third day of the month. The fourth is the day of the Aksobhya Buddha on the fourth day of the month. The fifth is the day of the Maitreya Bodhisattva on the fifth of the month. The sixth is the day of the Twenty Thousand-Lamp Buddha on the sixth day of the month. The seventh is the day of the Thirty Thousand-Lamp Buddha on the seventh day of the month. The eighth is the day of the Bhaisajjaraja-Samudgata Buddha on the eighth day of the month. The ninth is the day of the Mahabhijna-Jnanabhibhu Buddha on the ninth day of the month. The tenth is the day of the Candra-Surya-Pradipa Buddha on the tenth day of the month. The eleventh is the day of the Delightful Buddha on the eleventh day of the month. The twelfth is the day of the Unconquerable Buddha on the twelfth day of the month. The thirteenth is the day of the Akasagarbha Bodhisattva (Bodhisattva of Space) on the thirteenth day of the month. The fourteenth is the day of the Samantabhadra Bodhisattva on the fourteenth day of the month. The fifteenth is the day of the Amitabha Buddha on the fifteenth of the month. The sixteenth is the day of the Dharani Bodhisattva on the sixteenth of the month. The seventeenth is the day of the Nagarjuna Bodhisattva on the seventeenth of the month. The eighteenth is the day of the Kuan-Yin or Avalokitesvara Bodhisattva on the eighteenth of the month. The nineteenth is the day of the Sun-Light Bodhisattva on the nineteenth of the month. The twentieth is the day of the The Moon-Light Bodhisattva on the twentieth of the month. The twenty-first is the day of the Infinite Resolve Bodhisattva on the twenty-first day of the month. The twenty-second is the day of the Abhayandada Bodhisattva on the twenty-second day of the month. The twenty-third is the day of the Mahasthamaprapta Bodhisattva on the twenty-third day of the month. The twenty-fourth is the day of the Earth-Store Bodhisattva on the twenty-fourth of the month. The twenty-fifth is the day of the Manjusri Bodhisattva on the twenty-fifth of the month. The twenty-sixth is the day of the Supreme Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-sixth day of the month. The twenty-seventh is the day of the Vairocana Buddha on the twenty-seventh day of the month. The twenty-eighth is the day of the Vairocana Buddha on the twenty-eighth of the month. The twenty-ninth is the day of the Bhaisajyaja-samudgata Bodhisattva on the twenty-ninth day of the month. The thirtieth is the day of the Sakyamuni Buddha on the thirtieth of the month.

### ***189. Phật Tử Thuần Thành***

Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia nên giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống rượu). Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

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

thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bốn phận của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bốn phận ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

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

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

được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này.

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

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị năm điều ích lợi thực tiễn cho hành giả tại gia. Thứ nhất là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. Thứ nhì là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vãn vãn... Thứ ba là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. Thứ tư là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. Thứ năm là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh cao tột mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vãn vãn như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì

trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: “Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa.” Làm một Phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

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

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

### ***189. Devout Buddhists***

Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially laymen and lay women should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

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

but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. The fifth Constant Virtue is Loyalty. The noble man should keep for himself the loyalty, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promise something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

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

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

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

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



for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one's parents at some time in the past. Thus, the Buddha taught: "Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last time in gratitude, and then never again." To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha's teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

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

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

but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.”

### ***190. Tại Gia Bồ Tát Giới***

Tại gia Bồ Tát là những Phật tử thuần thành, đã quy y Tam Bảo. Ngoài việc thọ trì năm giới căn bản, những tại gia Bồ Tát còn thọ trì thêm sáu giới trọng và hai mươi tám giới khinh. Sáu giới trọng là sáu giới rất quan trọng của tại gia Bồ Tát vì nhờ trì giữ những giới này có thể giúp họ chứng được những Thánh quả. Thứ nhất là giới giết hại. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến loài trùng kiến, cũng không được giết hại. Nếu phạm giới giết hại, hoặc bảo người giết, hoặc tự mình giết, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. Thứ nhì là giới trộm cắp. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến một đồng xu, cũng không được trộm cắp. Nếu phạm giới trộm cắp, hoặc bảo người trộm cắp, hoặc tự mình trộm cắp, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. Thứ ba là giới vọng ngữ. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được vọng ngữ: “Tôi đã chứng được pháp quán bất tịnh,” hoặc “Tôi đã chứng được thánh quả A na hàm,” vân vân... Nếu phạm giới vọng ngữ, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. Thứ tư là giới tà dâm. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được tà dâm. Nếu phạm giới tà dâm, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. Thứ năm là giới rao nói tội lỗi của tứ chúng. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không rao nói tội lỗi của tứ chúng: tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc và ưu bà di. Nếu phạm giới rao nói tội lỗi của tứ chúng sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. Thứ sáu là giới bán rượu. Chư Phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được bán rượu. Nếu phạm giới bán rượu, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú ược, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược.

Bên cạnh sáu giới trọng còn có hai mươi tám giới khinh. Những giới này giúp cho chư Bồ Tát Tại Gia vun bồi giới hạnh trong cuộc tu hành hằng ngày. Thứ nhất là giới không cúng dường cha mẹ và sư trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không cúng dường cha mẹ và sư trưởng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ nhì là giới uống rượu. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ham mê uống rượu, thì

phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ ba là giới không chăm sóc người bệnh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp người bệnh khổ, sinh khởi ác tâm, bỏ phế không chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ tư là giới không bố thí cho người đến xin. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy người đến xin, không tùy sức mình mà bố thí ít nhiều, để cho người đến xin ra về tay không, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ năm là giới không chào hỏi lễ lạy các bậc tôn trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, hoặc các vị Bồ Tát tại gia thọ giới trước, không đứng dậy tiếp đón lễ lạy, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ sáu là giới khinh mạn người phá giới. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc hay ưu bà di phạm giới, bèn sinh tâm kiêu mạn, cho rằng mình hơn họ, họ không bằng mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ bảy là giới không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng, không cúng dường Tam Bảo, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ tám là giới không đi nghe Pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong vòng 12 cây số có chỗ giảng kinh thuyết pháp mà không đến nghe, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ chín là giới thọ dụng đồ dùng của chư Tăng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thọ dụng đồ dùng của chư Tăng như ngoại cụ, giường, ghế, v.v., thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười là giới uống nước có trùng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nghi nước có trùng mà vẫn cố ý uống, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười một là giới đi một mình trong chỗ nguy hiểm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi một mình trong chỗ nguy hiểm, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười hai là giới một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười ba là giới vì của đánh người. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vì tiền của mà đánh đập hay chửi rủa tôi tớ, hoặc người ngoài, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười bốn là giới bố thí thức ăn thừa cho tứ chúng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đem thức ăn thừa bố thí cho tứ chúng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười lăm là giới nuôi mèo và chồn. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi mèo và chồn, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười sáu là giới nuôi súc vật. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại

gia, sau khi thọ giới, nuôi dưỡng voi, ngựa, trâu, dê, lạc đà, hoặc cá loại súc vật khác, không chịu tịnh thí cho người chưa thọ giới, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười bảy là giới không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trữ. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trữ để cúng dường chúng Tăng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười tám là giới không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề canh tác sinh sống, nếu không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ mười chín là giới buôn bán không chân chánh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề mua bán: lúc bán hàng, một khi đã đồng ý giá cả, không được lật lọng, đem bán cho kẻ trả giá cao hơn; lúc mua hàng, nếu thấy người bán cân lường gian lận, phải nói lỗi họ, để họ sửa đổi. Nếu không làm như thế, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi là giới hành dâm không đúng thời đúng chỗ. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, hành dâm không đúng thời đúng chỗ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi mốt là giới gian lận thuế. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề thương mại, công nghiệp, v.v., không chịu nộp thuế, hoặc khai thuế gian lận, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi hai là giới vi phạm luật pháp quốc gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vi phạm luật pháp quốc gia, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi ba là giới được thực phẩm mới mà không dâng cúng Tam Bảo trước. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, lúc lúa, trái cây, rau cải được mùa, không dâng cúng Tam Bảo trước, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi bốn là giới không được phép của Tăng già mà thuyết pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, Tăng già không cho thuyết pháp mà vẫn cứ thuyết, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi lăm là giới đi trước năm chúng xuất gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ra đường đi trước các tỷ kheo, tỷ kheo ni, sa di và sa di ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi sáu là giới phân phối thức ăn cho chư Tăng không đồng đều. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong lúc phân phối thức ăn cho chư Tăng, sinh tâm thiên vị, lựa những món ngon, nhiều hơn phần của người khác, để cúng dường thầy mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi bảy là giới nuôi tằm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi tằm lấy tơ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. Thứ hai mươi tám là giới đi đường gặp người bệnh không chăm sóc. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi đường gặp người bệnh, không tìm phương tiện

chăm sóc, hoặc gửi gắm cho người khác chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

### ***190. Lay Bodhisattvas' Precepts***

The Lay Bodhisattvas are devout Buddhists who already took refuge in the Triple Gem. Beside keeping the five basic precepts, they also keep the six grave sins and the twenty-eight faults. The six grave sins are extremely important for lay Bodhisattvas, for keeping these precepts will help them attain the Holy fruitions. The first major precept is the precept of killing. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not kill any being, even if it is an ant. After taking the precepts, if he or she instructs others to kill or if he or she himself or herself kills, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a non-returner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika. The second major precept is the precept of stealing. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not steal, even as little as a penny. After taking the precepts, if he/she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika. The third major precept is the precept of lying. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not lie that he/she has mastered the contemplation of impurity or attained the fruition of a non-returner. After taking the precepts, if he or she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika. The fourth major precept is the precept of sexual misconduct. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not engage in any sexual misconduct. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika. The fifth major precept is the precept of talking about the wrong deeds of the four categories of Buddha's disciples. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not speak of the faults of the bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking

upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika. The sixth major precept is the precept of selling alcohol. Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not sell intoxicants. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka/upasika, an outcast upasaka/upasika, a defiled upasaka/upasika, and an afflicted upasaka/upasika.

Besides the six major precepts, there are also twenty-eight secondary precepts or faults. These precepts help Lay Bodhisattvas nurture their morality on their daily cultivation. The first secondary precept is the precept of not making offering to one's parents and teachers. Followers of the Buddha! As the Buddha has said, If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not make offerings to his/her parents and teachers, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The second secondary precept is the precept of indulging in intoxicants. If an upasaka/upasika, after taking the precept, indulges in intoxicants, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The third secondary precept is the precept of not visiting and looking after the sick. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not look after those who are sick, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The fourth secondary precept is the precept of ignoring one's begging. If an upasaka/upasika, after taking the precept, upon seeing supplicants, does not give away whatever he/she can, but rather send them away empty-handed, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The fifth secondary precept is the precept of not paying respect to the elderly among the four categories of Buddha's disciples. If an upasaka/upasika, after taking the precept, upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, elder upasakas or elder upasikas, does not get up to greet and bow to them, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The sixth secondary precept is the precept of pride when seeing the four categories of Buddha's disciples break the precepts. If an upasaka/upasika, after taking the precept, arouses this arrogant thought upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas who violate the precepts, "I am superior to them, for they are not as good as I," he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled

karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The seventh secondary precept is the precept of not fulfilling the precept of not eating after midday during the six days of a month. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not keep the eight precepts and makes offerings to the Triple Gem for six days each month, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The eighth secondary precept is the precept of not listening to the Dharma. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not attend the Dharma lectures held within 12 kilometers, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The ninth secondary precept is the precept of using the Sangha's furniture and utensils. If an upasaka/upasika, after taking the precept, makes use of the Sangha's beds, chairs and utensils, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The tenth secondary precept is the precept of drinking water that contains insects. If an upasaka/upasika, after taking the precept, suspects that there are living organisms in the water and drink it anyway, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The eleventh secondary precept is the precept of walking alone in dangerous places. If an upasaka/upasika, after taking the precept, travels alone in places that are considered dangerous, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twelfth secondary precept is the precept of staying alone in the bhikkhu's/bhikkhuni's vihara. If an upasaka/upasika, after taking the precept, stays overnight alone in a bhikkhu's/bhikkhuni's vihara, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The thirteenth secondary precept is the precept of fighting for the sake of wealth. If an upasaka/upasika, after taking the precept, for the sake of wealth, beats and scolds his/her slaves, servants or other people, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The fourteenth secondary precept is the precept of giving leftover food to the four categories of Buddha's disciples. If an upasaka/upasika, after taking the precept, offers leftover food to bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, upasikas, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled

karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The fifteenth secondary precept is the precept of keeping cats or foxes. If an upasaka/upasika, after taking the precept, raises cats or foxes, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The sixteenth secondary precept is the precept of rearing animals and not giving them away to those who have not taken the precepts. If an upasaka/upasika, after taking the precept, raises elephants, horses, cows, goats, camels, donkeys, or any other animals, and does not give them to those who have not taken the precepts, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The seventeenth secondary precept is the precept of not keeping the three outfits, bowls and walking sticks. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not keep the sanghati clothes, bowls, and walking sticks (the daily necessities of the Sangha), he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The eighteenth secondary precept is the precept of not ensuring that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carry out farming on land. If an upasaka/upasika, after taking the precept, needs to farm for a living, but does not ensure that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carries out farming on land, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The nineteenth secondary precept is the precept of using an unjust scale in business. If an upasaka/upasika, after taking the precept, engages in business for a living, that uses a balance or scale to sell goods, then after having made a deal, he/she should not call off a previous deal for a more profitable one. When buying from others, he/she should advise the seller if he/she is trying to be dishonest in using his/her balance or scale. If an upasaka/upasika does not do so, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twentieth secondary precept is the precept of having sexual encounter at the wrong time and place. If an upasaka/upasika, after taking the precept, has sexual intercourse in improper places and improper times, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-first secondary precept is the precept of evading government taxes while doing business. If an upasaka/upasika, after taking the precept, evades government taxes while doing business or reports dishonestly, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled



karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-second secondary precept is the precept of not obeying the country's law. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not obey the country's law, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-third secondary precept is the precept of not making offering to the Triple Gem when obtaining new food. If an upasaka/upasika, after taking the precept, does not offer the newly harvested grain, fruits, and vegetables first to the Triple Gem, but consumes them first himself/herself, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-fourth secondary precept is the precept of not giving dharma lectures without the Sangha's permission. If an upasaka/upasika, after taking the precept, gives Dharma talks without the Sangha's permission, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-fifth secondary precept is the precept of walking in front of the five categories of Buddha's disciples. If an upasaka/upasika, after taking the precept, walks in front of a bhikkhu, bhikkhuni, sikkhamaṇava, sikkhamānava, sikkhamaṇava, sikkhamānava, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-sixth secondary precept is the precept of not distributing the Sangha food equally. If an upasaka/upasika, after taking the precept of distributing the Sangha food equally, but does not distribute equally, meanwhile offering better food in excessive amount to his/her own master, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-seventh secondary precept is the precept of rearing silk worms. If an upasaka/upasika, after taking the precept, raise silk worms, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. The twenty-eighth secondary precept is the precept of ignoring the sick on the road. If an upasaka/upasika, after taking the precept, come across a sick person on the road, if this upasaka/upasika does not look after and arrange a place for this sick person, but rather deserts him/her, he/she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he/she does not have the mind of repentance, he/she will deteriorate. He/she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death.

### ***191. Sự Tu Tập và Tư Tưởng của Hành Giả Tại Gia***

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

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

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

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

### *191. The Cultivation and Thoughts of Lay Practitioners*

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

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

moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think ‘may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.’

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: “Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin.” Thus, Mahamudra Master wrote a verse on “Thought” as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots.  
They have no home.  
Conceptual thoughts that float in the mind are the same.  
When we see the nature of mind,  
All discrimination ends.

### ***192. Đời Sống Người Phật Tử***

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lười tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập.

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô

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

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

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “hình tướng bên ngoài hay thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của

họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “liã tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “liã tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “liã tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

### ***192. Buddhist Life***

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life.

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

There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-

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

In Theravada countries, “Pirit” is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it to accrue merit, which is conducive to a better rebirth, and it is also thought to bring benefits in the present life. The most common form of pirit involves a group of monks who chant a set of texts during the course of a night, then dedicate the merit to all beings. A worthwhile life, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one’s life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

Buddhism has a very special point of view in “outer appearance or inner world” . For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends

on this question: “Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and tranquility, of real happiness?” To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity for error through the perfect immunity which insight alone can give. Cultivator of the Way must leave behind everything, must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to ‘leave behind the mark of speech’, so that there is nothing left to say. We also want to ‘leave behind the mark of the mind and its conditions,’ so that there is nothing left to climb on. We want to ‘leave behind the mark of written words.’ Once words also are gone, they can not represent our speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

### *193. Kinh Thi Ca La Việt*

Tôi nghe như vậy, một thuở nọ Thế Tôn sống trong thành Vương Xá, trong vườn Trúc Lâm. Lúc bấy giờ Thi Ca La Việt, con của một gia chủ dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, và hướng Thượng. Rồi buổi sáng Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khát thực. Thế Tôn thấy Thi Ca La Việt, con của gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng.

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

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

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

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

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



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

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

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

Đức Thế Tôn dạy tiếp: “Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Này gia chủ tử, đây là sáu nguyên nhân phung phí tài sản: đam mê các loại rượu; du hành đường phố phi thời; la cà đình đám hí viện; đam mê cờ bạc; giao du ác hữu; quen thói lười biếng. Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: tài sản hiện tại bị tổn thất; tăng trưởng sự gây gỗ; bệnh tật dễ xâm nhập; thương tổn danh dự; để lộ âm tàng; trí lực tổn hại. Này gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm: tự mình không được che chở hộ trì; vợ con không được che chở hộ trì; tài sản không được che chở hộ trì; bị tình nghi là tác nhân của ác sự; nạn nhân của các tin đồn thất thiệt; tự rước vào thân nhiều khổ não. Này gia chủ tử, la cà đình đám hí viện có sáu nguy hiểm: luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa; chỗ nào có ca; chỗ nào có nhạc; chỗ nào có tán tụng; chỗ nào có nhạc tay; chỗ nào có trống. Này gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: kẻ thắng thì sanh thù oán, người bại thì sanh tâm sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường hay trong đại chúng, lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm. Vì thế, người đam mê cờ bạc không thể quán xuyên lo lắng được vợ con.

Này gia chủ tử, thân cận ác hữu có sáu mối nguy hiểm: nguy hiểm của những kẻ cờ bạc, nguy hiểm của những kẻ loạn hành, nguy hiểm của những kẻ nghiện rượu, nguy hiểm của những kẻ trá ngụy, nguy hiểm của những kẻ lường gạt, và nguy hiểm của những kẻ bạo động. Này gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm: vì nghĩ rằng trời quá lạnh, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng trời quá nóng, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng hãy còn quá sớm nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng đã quá trễ để làm việc; vì nghĩ rằng tôi quá đói nên không thể làm việc; và vì nghĩ rằng quá no để làm việc.

Đấng Thiện Thệ giảng xong, Ngài lại tiếp theo: “Có bạn gọi bạn rượu, có loại bạn chỉ bằng mồi. Bạn gặp lúc thật hữu sự, mới xứng danh bạn bè. Ngủ ngày, thông vợ người, ưa đấu tranh, làm hại. Thân ác hữu, xan tham, sáu sự nào hại người. Ác hữu, ác bạn lữ, ác hành, hành ác xứ. Đời này và đời sau, hai đời, người bị hại. Cờ bạc và đàn bà, rượu chè, múa và hát, ngủ ngày, đi phi thời, thân ác hữu, xan tham, sáu sự nào hại người. Chơi xúc xắc, uống rượu, theo đuổi đàn bà người, lẽ sống của người khác, thân cận kẻ hạ tiện, không thân cận bậc trí. Người ấy tự héo mòn, như trăng trong mùa khuyết. Rượu chè không tiền của,

khao khát, tìm tởu điểm, bị chìm trong nợ nần, như chìm trong bồn nước, mau chóng tự hại mình, như kẻ mất gia đình. Ai quen thói ngủ ngày, thức trọn suốt đêm trường, luôn luôn say sướt mướt, không thể sống gia đình. Ở đây ai hay than: ôi quá lạnh, quá nóng, quá chiều, quá trễ giờ, sẽ bỏ bê công việc, lợi ích điều tốt lành, bị trôi giạt một bên. Ai xem lạnh và nóng, nhẹ nhàng hơn cỏ lau, làm mọi công chuyện mình, hạnh phúc không từ bỏ.”

Này gia chủ tử, có bốn hạng người phải xem không phải là bạn, đầu họ tự cho là bạn mình. Người mà vật gì cũng lấy phải được xem không phải là bạn, đầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem như không phải là bạn, đầu họ tự xem là bạn mình. Thứ nhất là loại người gặp bất cứ vật gì cũng lấy. Thứ nhì là loại người cho ít mà xin nhiều. Thứ ba là loại người vì sợ mà làm. Thứ tư là loại người làm vì mưu lợi cho mình. Người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải là bạn, đầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải được xem như không phải là bạn. Thứ nhất là loại người tỏ lộ thân tình việc đã qua. Thứ nhì là loại người tỏ lộ thân tình việc chưa đến. Thứ ba là loại người mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ. Thứ tư là loại người khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình.

Người khéo nịnh hót phải được xem không phải là bạn, đầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem như không phải là bạn: đồng ý các việc ác, không đồng ý các việc thiện, trước mặt tán thán, sau lưng chỉ trích. Người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải là bạn, đầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem như không phải là bạn, đầu họ tự cho là bạn của mình. Thứ nhất là bạn khi mình đam mê các loại rượu. Thứ nhì là bạn khi mình du hành đường phố phi thời. Thứ ba là bạn khi mình la cà đình đám hí viện. Thứ tư là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Thiện Thệ thuyết xong, Ngài dạy tiếp: “Người bạn gì cũng lấy, người bạn chỉ nói giỏi, người nói lời nịnh hót, người tiêu pha xa xỉ. Cả bốn, không phải bạn, biết vậy, người trí tránh, như đường đầy sợ hãi.

Này gia chủ tử, bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật. Thứ nhất là người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp , người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi, và khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ của cải cho bạn gấp hai lần những gì bạn thiếu. Thứ nhì là người bạn chung thủy trong khổ cũng như vui phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: nói cho bạn biết điều bí mật của mình, giữ gìn kín điều bí mật của bạn, không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn, và dám hy sinh thân mạng vì bạn. Thứ ba là người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn: ngăn chặn bạn không cho làm điều ác, khuyến khích bạn làm điều thiện, cho bạn nghe điều bạn chưa nghe, và cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Thứ tư là người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn, hoan hỷ khi bạn gặp may mắn, ngăn chặn những ai nói xấu bạn, và khuyến khích những ai tán thán bạn.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Bạn sẵn sàng giúp đỡ, chung thủy khổ vui, khuyến khích lợi ích, và có lòng thương tưởng. Biết rõ bốn bạn này, người trí phục vụ họ, như mẹ đối con ruột. Người trí giữ giới luật, sáng như lửa đời cao. Người tích trữ tài

sản, như cử chỉ con ong. Tài sản được chồng chất, như ụ mối đùn cao. Người cư xử như vậy, chất chứa các tài sản, vừa đủ để lợi ích cho chính gia đình mình. Tài sản cần chia bốn, để kết hợp bạn bè: một phần mình an hưởng, hai phần dành công việc, phần tư, mình để dành, phòng khó khăn hoạn nạn.”

Này gia chủ tử, Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này gia chủ tử, sáu phương này cần được hiểu như sau. Thứ nhất, phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Này gia chủ tử, có năm trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông: được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bốn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; và tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách: ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con, và đúng thời trao của thừa tự cho con. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Này gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, và chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện, dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì, dạy cho thuần thục các nghề nghiệp, khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc, và bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt. Này gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Này gia chủ tử, có năm cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây: kính trọng vợ, không bắt kính đối với vợ, trung thành với vợ, giao quyền hành cho vợ, và sắm đồ nữ trang cho vợ. Này gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: thi hành tốt đẹp bốn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, trung thành với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, và khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc. Này gia chủ tử, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Này gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, và không lường gạt. Này gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè cũng có lòng thương kính vị thiện nam tử theo năm cách: che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng, bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng, trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm, không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn, và kính trọng gia đình của vị thiện nam tử. Như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách, và bạn bè cũng có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Nhà gia chủ tử, có năm cách một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới: giao công việc đúng theo sức của họ, lo cho họ ăn uống và tiền lương, điều trị cho họ khi bệnh hoạn, chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ, và thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Nhà gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách kia, có lòng thương đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: dậy trước khi chủ thức dậy, đi ngủ sau khi chủ đi ngủ, tự bằng lòng với các vật đã cho, khéo làm các công việc, và đem lại danh tiếng tốt đẹp cho chủ. Nhà gia chủ tử, các hàng nô bộc được các vị Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách, họ cũng có lòng thương đối với Thánh chủ nhân theo năm cách. Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Trên cần được hiểu là Sa Môn, Bà La Môn. Nhà gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa Môn, Bà La Môn như phương Trên: có lòng từ trong hành động về thân, có lòng từ trong hành động về khẩu, có lòng từ trong hành động về ý, mở rộng cửa để đón các vị ấy, và cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Nhà gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách sau đây: ngăn không cho họ làm điều ác, khuyến khích họ làm điều thiện, thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe, làm cho thanh tịnh điều đã được nghe, và chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời. Nhà gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Cha mẹ là phương Đông, sư trưởng là phương Nam, vợ chồng là phương Tây, bạn bè là phương Bắc, nô bộc là phương dưới, Sa Môn, Bà La Môn là phương Trên. Cư sĩ vì gia đình, danh lễ phương hướng ấy. Kẻ trí giữ Giới, Luật, từ tốn và biện tài, khiêm nhường và nhu thuận. Nhờ vậy được danh xưng. Dậy sớm không biếng nhác, bất động giữa hiểm nguy, người hiền, không phạm giới. Nhờ vậy được danh xưng. Nhiếp chúng, tạo nên bạn, từ ái, tâm bao dung, dẫn đạo, khuyến hóa đạo. Nhờ vậy được danh xưng. Bố thí và ái ngữ, lợi hành bất cứ ai, đồng sự trong mọi việc. Theo trường hợp xử sự. Chính những nhiếp sự này, khiến thế giới xoay quanh, như bánh xe quay lăn, vòng theo trục xe chính. Nhiếp sự này vắng mặt, không có mẹ hưởng thọ, hay không cha hưởng thọ, sự hiếu kính của con. Do vậy bậc có trí, đối với nhiếp pháp này, như quán sát chấp trì. Nhờ vậy thành vĩ đại, được tán thán, danh xưng.

Khi nghe như vậy, Sigalaka, gia chủ tử liền bạch Thế Tôn: “Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy-y Thế Tôn, quy-y pháp và chúng Tỳ Kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ này trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

### ***193. The Sigalaka Sutra (Advice To Lay People)***

Thus, I have heard. Once the Lord was staying at Rajagaha, at the Squirrel's Feeding Place in the Bamboo Grove. And at that time, Sigalaka the householder's son, having got up

early and gone out of Rajagaha, was paying homage, with wet clothes and hair and with joined palms, to the different directions: to the east, the south, the west, the north, the nadir and the zenith.

And the Lord, having risen early and dressed, took his robe and bowl and went to Rajagaha for alms and seeing Sigalaka paying homage to the different directions, he said: “Householder’s son, why have you got up early to pay homage to the different directions?”

Sigalaka respectfully responded: “Lord, my father, when he was dying, told me to do so. And so Lord, out of respect for my father’s words, which I revere, honor and hold sacred, I got up early to pay sacred homage in this way to the six directions.”

The Buddha asked: “But householder’s son, that is not the right way to pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline.”

Sigalaka respectfully responded: “Well, Lord, how should one pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline? It would be good if the Blessed Lord were to teach me the proper way to pay homage to the six directions, according to the Ariyan discipline.

The Buddha said: “Then listen carefully, pay attention and I will speak.

“Yes, Lord,” said Sigalaka.

The Lord spoke: “Young householder, it is by abandoning the four defilements of action; by not doing evil from the four causes; by not following the six ways of wasting one’s substance; through avoiding these fourteen evil ways, that the Ariyan disciple covers the six directions, and by such practice becomes a conqueror of both worlds, so that all will go well with him in this world and the next, and at the breaking up of the body after death, he will go to a good destiny, a heavenly world. What are the four defilements of action that are abandoned? They are taking life, taking what is not given, sexual misconduct, and lying speech. These are the four defilements of action that he abandons. Taking life and stealing, lying, adultery; the wise reprove. What are the four causes of evil from which he refrains? Evil action springs from attachment, it springs from ill-will, it springs from folly, it springs from fear. If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the the four causes.”

And the Well-Farer having spoken, the Teacher added: “Desire and hatred, fear and folly. He who breaks the law through these, loses all his fair reputation (merit), like the moon at waning-time. Desire and hatred, fear and folly. He who never yields to these, grows in goodness and merit, like the moon at waxing-time.”

The Lord continued to teach: “And which are the six ways of wasting one’s substance? Here are the six ways of wasting one’s substance: addiction to strong drinks and sloth-producing drugs is one way of wasting one’s substance; haunting the streets at unfitting time; attending fairs; being addicted to gambling; keeping bad company; habitual idleness. There are six dangers attached to addiction to strong drinks and sloth-producing drugs: present waste of money; increased quarrelling; liability to sickness; loss of good name; indecent exposure of one’s person; weakening of the intellect. There are six dangers attached to haunting the streets at unfitting time: one is defenseless and without protection; wife and children are defenseless and without protection; one’s property is defenseless and without protection; one is suspected of crimes; false reports are pinned on one; one encounters all sorts of unpleasantness. There are six dangers attached to frequenting fairs: one is always thinking,

where there is dancing; where there is sinning; where they are playing music; where they are reciting; where there is hand-clapping; where the drums are. There are six dangers attached to gambling: the winner makes enemies; the loser bewails his loss; one wastes one's present wealth; one's word is not trusted in the assembly; one is despised by one's friends and companions; one is not in demand for marriage. Therefore, a gambler cannot afford to maintain a wife.

There are six dangers attached to keeping bad company: the danger of gamblers, the danger of any glutton, the danger of the drunkard, the danger of cheaters, the danger of tricksters, and the danger of the bully. There are six dangers attached to idleness: thinking it's too cold, one does not work; thinking it's too hot, one does not work; thinking it's too early, one does not work; thinking it's too late, one does not work; thinking I'm too hungry, one does not work; and thinking I'm full, one does not work.

And the Well-Farer having spoken, He added: "Some are drinking-mates, and some profess their friendship to your face. But those who are your friends in need, they alone are friends indeed. Sleeping late, adultery picking quarrels, doing harm. Evil friends and stinginess, these six things destroy a man. He who goes with wicked friends, and spends his time in wicked deeds. In this world and the next as well that man will come to suffer woe. Dicing, wenching, drinking too, dancing, singing, daylight sleep, untimely prowling, evil friends, and stinginess destroy a man. He plays with dice and drinks strong drink, and goes with others' well-loved wives. He takes the lower, baser course, and fades away like waning moon. The drunkard, broke and destitute, ever thirsting as he drinks, like stone in water sinks in debt, soon bereft of all his kin. He who spends his days in sleep, and makes the night his waking time, ever drunk and lecherous, cannot keep a decent home. Too cold! Too hot! Too late! They cry, they are pushing all their work aside, till ever chance they might have had of doing good has slipped away. But he who reckons cold and heat as less than straws, and like a man undertakes the task in hand, his joy will never grow the less.

Householder's son, there are four types who can be seen as foes in friendly disguise. The man who takes everything. The man who takes everything, can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who takes everything. The second type is he who wants a lot for very little. The third type is he who must do, he does out of fear. The fourth type is he who seeks his own ends. The great talker is not considered a friend. The great talker can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who talks of favours in the past. The second type is he who talks of favours in the future. The third type is he whose mouths empty phrases of goodwill. The fourth type is he pleads inability owing to some disaster when something needs to be done in the present.

The flatterer cannot be consider a friend. The flatterer can be seen to be a false friend for four reasons: he assents to bad actions, but dissents from good actions. He praises you to your face, but he disparages you behind your back. The fellow-spendthrift cannot be consider a friend. The fellow-spendthrift can be seen to be a false friend for four reasons. First, he is a companion when you indulge in strong drink. Second, he is a companion when you haunt the streets at unfitting times. Third, he is a companion when you frequent fairs. Fourth, he is a companion when you indulge in gambling. And the Well-farer having spoken, He added: "A friend who seeks what he can get, a friend who talks but empty words, a friend who merely flatters you, and a friend who is a fellow-wastrel. These four are really foes, not friends, the

wise man, recognizing this, should hold himself aloof from them as from some path of panic fear.”

Householder’s son, there are four types who can be seen to be loyal friends. The first type of friend is he who is a helper. The helpful friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he looks after you when you are inattentive; he looks after your possessions when you are inattentive; he is a refuge when you are afraid; and when some business is to be done he lets you have twice what you ask for. The second type of friend is he who is the same in happy and unhappy times. The friend who is the same in happy and unhappy times can be seen to be a loyal friend in four ways: he tells you his secrets; he guards your secrets; he does not let you down in misfortune; and he would even sacrifice his life for you. The third type of friend is he who points out what is good for you. The friend who points out what is good for you can be seen to be a loyal friend in four ways: he keeps you from wrongdoing; he supports you in doing good; he informs you of what you did not know; and he points out the path to Heaven. The fourth type of friend is he who is sympathetic. The sympathetic friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he does not rejoice at your misfortune; he rejoices at your good fortune; he stops others who speak against you; and he commends others who speak in praise of you.

The Well-Farer having spoken, He added: “A friend who is a helper, a friend in times both good and bad, a friend who shows the way that’s right, a friend who’s full of sympathy. These four kinds of friends the wise should know at their true worth, and he should cherish them with care, just like a mother with her dearest child. The wise man trained and disciplined shines out like a beacon-fire. He gathers wealth just as the bee gathers honey, and it grows like an ant-hill higher yet. With wealth so gained the layman can devote it to his people’s good. He should divide his wealth in four, this will most advantage bring one part he may enjoy at will, two parts he should put to work, and the fourth part he should set aside as reserve in times of need.”

How householder’s son, does the Ariyan disciple protect the six directions? These six things are to be regarded as the six directions. First, the East denotes mother and father. There are five ways in which a son should minister to his mother and father as the Eastern direction. He should think having been supported by them, I will support them, I will perform their duties for them, I will keep up the family tradition, I will be worthy of my heritage; and after my parents’ deaths, I will distribute gifts on the their behalf. There are five ways in which the parents, so ministered to by their son as Eastern direction. They will restrain him from evil, will support him in doing good, will teach him some skill, will find him a suitable wife; and in due time, they will hand over his inheritance to him. In this way the Eastern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The South denotes teachers. There are five ways in which pupils should minister to their teachers as the Southern direction: by rising to greet them, by serving them, by being attentive, by waiting on them, and by mastering the skills they teach. There are five ways in which their teachers, thus ministered to by their pupils as the Southern direction, will reciprocate: will give thorough instruction, make sure they have grasped what they should have duly grasped, given them a thorough grounding in all skills, recommend them to their friends and colleagues, and provide them with security in all directions. In this way the Southern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The West denotes wife and children. There are five ways in which a husband should minister to his wife as the Western direction: by honouring her, by not disparaging her, by not being unfaithful to her, by giving authority to her, and by providing her with adornments. There are five ways in which a wife, thus ministered to by her husband as the Western direction, will reciprocate: by properly organizing her work, by being kind to the relatives, by not being unfaithful, by protecting husband's property, and by being skillful and diligent in all she has to do. In this way the Western direction is covered, making it at peace and free from fear.

The North denotes friends and companions. There are five ways in which a man should minister to his friends and companions as the Northern direction: by giving alms, by kindly words, by looking after their welfare, by treating them like himself, and by keeping his words. There are five ways in which friends and companions, thus administered to by a man as the Northern direction, will reciprocate: by looking after him when he is inattentive, by looking after his property when he is inattentive, by being a refuge when he is afraid, by not deserting him when he is in trouble, and by showing concern for his children. In this way the Northern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The Nadir denotes servants and helpers. There are five ways in which a master should minister to his servants and workpeople as the Nadir direction: by arranging their work according to their strength, by supplying them with food and wages, by looking after them when they are ill, by sharing special delicacies with them, and by letting them off work at the right time. There are five ways in which servants and workpeople, thus ministered to by their master as the Nadir, will reciprocate: will get up before him, will go to bed after him, take only what they are given, do their work properly, and be bearer of his praise and good repute. In this way the Nadir is covered, making it at peace and free from fear.

The Zenith denotes ascetics and Brahmins. There are five ways in which a man should minister to ascetics and Brahmins as the Zenith: by kindness in bodily deed, by kindness in speech, by kindness in thought, by keeping an open house for them, and by supplying their bodily needs. The ascetics and Brahmins, thus ministered to by him as the Zenith, will reciprocate in six ways: will restrain him from evil, will encourage him to do good, will be benevolently compassionate toward him, will teach him what he has not heard, will help him purify what he has heard, and will point out to him the way to Heaven. In this way the Zenith is covered, making it at peace and free from fear.

The Well-Farer having spoken, He added: "Mother, father are the East, teachers are the Southward point, wife and children are the West, friends and colleagues are the North, servants and workers are Below, Ascetics and Brahmins are Above. These directions all should be honoured by a clansman true. He who's wise and disciplined, kindly and intelligent, humble, free from pride. Such a one may honour gain. Early rising, scorning sloth, unshaken by adversity, of faultless conduct, ready wit. Such a one may honour gain. Making friends, and keeping them, welcoming, no stingy host, a guide, philosopher and friend. Such a one may honour gain. Giving gifts and kindly speech, a life well-spent for others' good, even-handed in all things, impartial as each case demands: these things make the world go round, like the chariot's axle-pin. If such things did not exist, no mother from her son would get any honour and respect, nor father either, as their due. But since these qualities are held by the wise in high esteem, they are given prominence and are rightly praised by all.



At these words, Sigalaka said to the Lord: “Excellent, Reverend Gotama, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down, or to point out the way to one who had got lost or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Reverend Gotama has expounded the Dharma in various ways, May the reverend accept me as a lay-follower from this day forth as long as life shall last!

### ***194. Sự Tự Do Toàn Hào***

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. Dù có những lời giáo huấn ý nhị đó, một số đệ tử của Ngài đã nảy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng hợp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lô Na là một thí dụ, vị này sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lô Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: “Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế. Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi.” Vậy chúng ta có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

### ***194. A Perfect Freedom***

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 uninterrupted, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?" In spite of these thoughtful instructions some of his disciples were expressing a dissenting idea even before his funeral. It was natural, therefore, for the mindful elders to think of calling a council of elders in order to preserve the orthodox teaching of the Buddha. They consulted King Ajatasatru who at once ordered the eighteen monasteries around his capital to be repaired for housing the members of the coming Council of Rajagriha. When the time arrived five hundred selected elders met together. Ananda rehearsed the Dharmas (sutras) while Upali explained the origin of each of the Vinaya rules. There was no necessity of rehearsing the Vinaya rules themselves since they had been compiled during the Buddha's lifetime for weekly convocation for confessions. At the council a fine collection of the Dharma and the Vinaya was made, the number of Sutras was decided, and the history of the disciplinary rules was compiled. The result of the elders' activity was acknowledged as an authority by those who had a formalistic and realistic tendency. There were, however, some who differed from them in their opinion. Purana, for instance, was skilled in preaching. Purana was in a bamboo grove near Rajagriha during the council, and, being asked by some layman, is said to have answered: "The council may produce a fine collection. But I will keep to what I heard from my teacher myself. So we may presume that there were some who had idealistic and free-thinking tendencies.

### ***195. Tu Hành***

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

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

Chúng ta có thể tu tập bị điên”. Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể tu tập kính điên. Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc học nhân điên, hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hầy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điên, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập. Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. Thứ nhất là “Nan Hành Đạo”. Nan hành đạo là chúng sanh ở cõi đời ngũ trước ác thế này đã trải qua vô lượng đời chư Phật, cầu ngôi A Bệ Bạt Trí, thật là rất khó được. Nỗi khó này nhiều vô số như cát bụi, nói không thể xiết; tuy nhiên, đại loại có năm điều: ngoại đạo đầy đầy làm loạn Bồ Tát pháp; bị người ác hay kẻ vô lại phá hư thắng đức của mình; dễ bị phước báo thế gian làm điên đảo, có thể khiến hoại mất phạm hạnh; dễ bị lạc vào lối tự lợi của Thanh Văn, làm chướng ngại lòng đại từ đại bi; và bởi duy có tự lực, không tha lực hộ trì, nên sự tu hành rất khó khăn; ví như người què yếu đi bộ một mình rất ư là khó nhọc, một ngày chẳng qua được vài dặm đường. Thứ nhì là “Dị Hành Đạo”. Dị hành đạo là chúng sanh ở cõi này nếu tin lời Phật, tu môn niệm Phật nguyện về Tịnh Độ, tất sẽ nhờ nguyện lực của Phật nhiếp trì, quyết định được vãng sanh không còn nghi. Ví như người nương nhờ sức thuyền xuôi theo dòng nước, tuy đường xa ngàn dặm cũng đến nơi không mấy chốc. Lại ví như người tầm thường nương theo luân bảo của Thánh Vương có thể trong một ngày một đêm du hành khắp năm châu thiên hạ; đây không phải do sức mình, mà chính nhờ thế lực của Chuyển Luân Vương. Có kẻ suy theo lý mà cho rằng hạng phàm phu hữu lậu không thể sanh về Tịnh Độ và không

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

### ***195. Cultivation***

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

There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. “Tu” means correct our characters and obey the Buddha's teachings. “Tu” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Tu” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). According to the first patriarch Bodhidharma, “Requite hatred” is one of the four disciplinary processes. What is meant by ‘How to requite hatred?’ Those who discipline themselves in the Path should think thus when they have to struggle with adverse conditions: “During the innumerable past eons I have wandered through multiplicity

of existences, never thought of cultivation, and thus creating infinite occasions for hate, ill-will, and wrong-doing. Even though in this life I have committed no violations, the fruits of evil deeds in the past are to be gathered now. Neither gods nor men can foretell what is coming upon me. I will submit myself willingly and patiently to all the ills that befall me, and I will never bemoan or complain. In the sutra it is said not to worry over ills that may happen to you, because I thoroughly understand the law of cause and effect. This is called the conduct of making the best use of hatred and turned it into the service in one's advance towards the Path.

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

We can cultivate in charity. The pitiable, or poor and needy, as the field or opportunity for charity. We can also cultivate the field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood. We can also cultivate of happiness by doing offerings to those who are still in training in religion. Or we can cultivate by making Offerings to those who have completed their course. According to The Commentary on the Ten Stages of Bodhisattvahood, there are two paths of cultivation. The first way is "the Difficult Path". The difficult path refers to the practices of sentient beings in the world of the five turbidities, who, through countless Buddha eras, aspire to reach the stage of Non-Retrogression. The difficulties are truly countless, as numerous as specks of dust or grains of sand, too numerous to imagine; however, there are basically five major kinds of difficulties: externalists are legion, creating confusion with respect to the Bodhisattva Dharma; evil beings destroy the practitioner's good and wholesome virtues; worldly merits and blessings can easily lead the practitioner astray, so that he ceases to engage in virtuous practices; it is easy to stray onto the Arhat's path of self-benefit, which obstructs the Mind of great loving kindness and great compassion; and relying exclusively on self-power, without the aid of the Buddha's power, make cultivation very difficult and arduous; it is like the case of a feeble, handicapped person, walking alone, who can only go so far each day regardless of how much effort he expends. The second way is the Easy Path. The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha's words, practice Buddha Recitation and

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

### ***196. Hai Cách Tu Hành***

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

### ***196. Two Modes of Practices***

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

### ***197. Ba Phép Tu***

Theo các truyền thống Phật giáo, có ba phép tu. Thứ nhất là Pháp Tu Từ Bi. Thứ nhì là Pháp Tu Nhẫn Nhục. Thứ ba là Pháp Tu Pháp Không. Tánh không hay sự không thật của chư pháp. Mọi vật đều tùy thuộc lẫn nhau, chứ không có cá nhân hiện hữu, tách rời khỏi vật khác. Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật thường nhắc nhở về ba phương tiện tu hành trong cuộc sinh hoạt hằng ngày. Thứ nhất là “Kềm thân”, tức là kềm không cho thân làm điều ác. Thứ nhì là “Kềm khẩu”, tức là kềm không cho miệng nói những điều vô ích hay tổn hại. Thứ ba là “Kềm tâm”, tức là kềm không cho tâm dong ruổi tạo nghiệp bất thiện. Riêng hàng Thanh Văn cũng có ba cách tu. Đây cũng là ba mặt thực hành của Phật giáo không thể thiếu trên đường tu tập. Ba cách theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa. Thứ nhất là “Vô thường tu”. Thanh văn tuy biết sự thường trụ của pháp thân, song chỉ quán tưởng lẽ vô thường của vạn pháp. Thứ nhì là “Phi lạc tu”. Tuy biết Niết Bàn tịch diệt là vui sướng, song chỉ quán tưởng lẽ khổ của chư pháp. Thứ ba là “Vô ngã tu”. Tuy biết chơn ngã là tự tại, nhưng chỉ quán tưởng lẽ không của ngũ uẩn mà thôi. Còn theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, ba cách tu hành là “Giới-Định-Huệ”. Thứ nhất là “Giữ Giới”, có nghĩa là huấn luyện đạo đức, từ bỏ những hoạt động nghiệp không trong sạch. Thứ nhì là “Định”, có nghĩa là huấn luyện tâm linh, thực hiện sự tập trung. Thứ ba là “Huệ”, có nghĩa là huấn luyện trí năng, để phát triển sự hiểu biết về chân lý. Đây cũng là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên



trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não.

### ***197. Three Kinds of Cultivation***

According to Buddhist traditions, there are three sources of cultivation. The first method is the cultivation of Compassion and pity. The second method is the cultivation of Patience. The third method is the cultivation of emptiness or unreality of all things. Everything is being dependent on something else and having no individual existence apart from other things; hence the illusory nature of all things as being composed of elements and not possessing reality. For lay people, the Buddha always reminded about the three means to cultivate or practice Buddha dharma in their daily activities. First, to control one’s body for not doing bad deeds. Second, to control one’s mouth for not speaking vain talk or harsh speech. Third, to control one’s mind for not wandering with unwholesome karma. For the hearers, there are also three ways of cultivation. These are also three ways of discipline of Sravaka. These three trainings are the three inseparable aspects for any cultivators. The three Universal Characteristics (Existence is universally characterized by impermanence, suffering and not-self). Three methods according to the Mahayana Buddhism. First, practice on the impermanence. No realization of the eternal, seeing everything as everchanging and transient. Second, practice on suffering. Joyless, through only contemplating misery and not realizing the ultimate nirvana-joy. Third, practice on non-self. Non-ego discipline, seeing only the perishing self and not realizing the immortal self. While according to the Theravadan Buddhism, three ways to Enlightenment are “Sila-Samdhi-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 the 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.

### ***198. Tu Tập Bát Thánh Đạo***

Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như tâm cầu, kiêu mạn, lậu hoặc, hữu,

khổ, hoang vu, cấu nhiễm, dao động, thọ, khát ái, ách phược, chấp thủ, hệ phược, dục, triền cái và thủ uẩn, vân vân.

Có ba loại tầm cầu. Thứ nhất là “Tầm Cầu Về Dục”. Thứ nhì là “Tầm Cầu Về Hữu”. Thứ ba là “Tầm Cầu Về Phạm Hạnh”. Để tu tập ba thứ tầm cầu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam tầm cầu, liễu tri tam tầm cầu, đoạn diệt tam tầm cầu, và đoạn tận tam tầm cầu.

Lại có ba thứ “Kiêu Mạn”. Thứ nhất là “kiêu mạn ‘Tôi hơn’”. Thứ nhì là “kiêu mạn ‘Tôi bằng’”. Thứ ba là “kiêu mạn ‘Tôi thua’”. Để tu tập ba thứ kiêu mạn này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam kiêu mạn, liễu tri tam kiêu mạn, đoạn diệt tam kiêu mạn, và đoạn tận tam kiêu mạn.

Lại có ba thứ “Lậu Hoặc”. Thứ nhất là “dục lậu” (say mê về dục lạc trần thế). Thứ nhì là “hữu lậu” (sự ham muốn hiện hữu trong một trong những cảnh giới hữu lậu). Thứ ba là “vô minh lậu” (sự uest nhiễm trong tâm khởi lên từ sự ngu si). Để tu tập ba thứ lậu hoặc này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam lậu hoặc, liễu tri tam lậu hoặc, đoạn diệt tam lậu hoặc, và đoạn tận tam lậu hoặc.

Có ba loại “Hữu”. Thứ nhất là “tướng trì hữu”. Thứ nhì là “giả danh hữu”. Thứ ba là “pháp hữu”. Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “dục Hữu” (hiện hữu dục giới). Thứ nhì là “sắc hữu” (hiện hữu sắc giới). Thứ ba là “vô sắc hữu” (hiện hữu hay quả báo thực tại của vô sắc giới). Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “bổn hữu” (hiện hữu). Thứ nhì là “trung hữu” (thân tâm sau khi chết). Thứ ba là “đương hữu” (thân tâm đời sau). Để tu tập ba thứ “Hữu” này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hữu, liễu tri tam hữu, đoạn diệt tam hữu, và đoạn tận tam hữu.

Có ba loại “Khổ”. Thứ nhất là “khổ khổ tánh” (khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần). Thứ nhì là “hoại khổ tánh” (khổ gây ra bởi những thay đổi). Thứ ba là “hành khổ tánh” (khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm này vô thường). Để tu tập ba thứ khổ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khổ, liễu tri tam khổ, đoạn diệt tam khổ, và đoạn tận tam khổ.

Có ba loại “Hoang Vu”. Thứ nhất là “Tham Hoang Vu”. Thứ nhì là “Sân Hoang Vu”. Thứ ba là “Si Hoang Vu”. Để tu tập ba thứ hoang vu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hoang vu, liễu tri tam hoang vu, đoạn diệt tam hoang vu, và đoạn tận tam hoang vu.

Có ba loại cấu nhiễm. Thứ nhất là “tham cấu nhiễm”. Thứ nhì là “sân cấu nhiễm”. Thứ ba là “si cấu nhiễm”. Để tu tập ba thứ cấu nhiễm này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam cấu nhiễm, liễu tri tam cấu nhiễm, đoạn diệt tam cấu nhiễm, và đoạn tận tam cấu nhiễm.

Có ba loại dao động. Thứ nhất là “tham dao động”. Thứ nhì là “sân dao động”. Thứ ba là “si dao động”. Để tu tập ba thứ dao động này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam dao động, liễu tri tam dao động, đoạn diệt tam dao động, và đoạn tận tam dao động.

Có ba loại thọ. Thứ nhất là “khổ”. Thứ nhì là “lạc”. Thứ ba là “xả”. Để tu tập ba thứ thọ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam thọ, liễu tri tam thọ, đoạn diệt tam thọ, và đoạn tận tam thọ.

Có ba loại khát ái. Thứ nhất là “dục khát ái”. Thứ nhì là “hữu khát ái”. Thứ ba là “phi hữu khát ái”. Để tu tập ba thứ khát ái này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khát ái, liễu tri tam khát ái, đoạn diệt tam khát ái, và đoạn tận tam khát ái.

Có bốn loại bực lưu. Thứ nhất là “dục bực lưu”. Thứ nhì là “hữu bực lưu”. Thứ ba là “tà kiến bực lưu”. Thứ tư là “vô minh bực lưu”. Để tu tập bốn thứ bực lưu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ bực lưu, liễu tri tứ bực lưu, đoạn diệt tứ bực lưu, và đoạn tận tứ bực lưu.

Có bốn loại ách phược. Thứ nhất là “dục ách phược”. Thứ nhì là “hữu ách phược”. Thứ ba là “kiến ách phược”. Thứ tư là “vô minh ách phược”. Để tu tập bốn thứ ách phược này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ ách phược, liễu tri tứ ách phược, đoạn diệt tứ ách phược, và đoạn tận tứ ách phược.

Có bốn loại chấp thủ. Thứ nhất là “dục chấp thủ”. Thứ nhì là “kiến chấp thủ”. Thứ ba là “giới cấm chấp thủ”. Thứ tư là “ngã luận chấp thủ”. Để tu tập bốn thứ chấp thủ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ chấp thủ, liễu tri tứ chấp thủ, đoạn diệt tứ chấp thủ, và đoạn tận tứ chấp thủ.

Có bốn loại hệ phược. Thứ nhất là “tham thân hệ phược”. Thứ nhì là “sân thân hệ phược”. Thứ ba là “giới cấm thủ hệ phược”. Thứ tư là “chấp chân lý hệ phược” (chấp đây là chân lý). Để tu tập bốn thứ hệ phược này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ hệ phược, liễu tri tứ hệ phược, đoạn diệt tứ hệ phược, và đoạn tận tứ hệ phược.

Có năm loại dục. Thứ nhất là “tài dục” (ham muốn của cải, thế lực và tiền tài hay ham muốn về tài năng). Thứ nhì là “sắc dục” (ham muốn sắc dục). Thứ ba là “danh dục” (ham muốn danh tiếng, ảnh hưởng và tiếng khen). Thứ tư là “thực dục” (ham muốn ăn uống). Thứ năm là “thùy dục” (ham muốn ngủ nghỉ). Để tu tập năm thứ dục này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ dục, liễu tri ngũ dục, đoạn diệt ngũ dục, và đoạn tận ngũ dục.

Có năm thứ triền cái. Thứ nhất là “Tham Dục Triền Cái”. Thứ nhì là “Sân hận Triền Cái”. Thứ ba là “Hôn Trầm Thụy Miên triền Cái”. Thứ tư là “Trao Cử Hối Quá Triền Cái”. Thứ năm là “Nghĩ Triền Cái. Để tu tập năm thứ triền cái này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ triền cái, liễu tri ngũ triền cái, đoạn diệt ngũ triền cái, và đoạn tận ngũ triền cái.

Có năm thứ thủ uẩn. Thứ nhất là “sắc thủ uẩn” (chấp thủ sắc). Thứ nhì là “thọ thủ uẩn” (chấp thủ thọ). Thứ ba là “tưởng thủ uẩn” (chấp thủ tưởng). Thứ tư là “hành thủ uẩn” (chấp thủ hành). Thứ năm là “thức thủ uẩn” (chấp thủ thức). Để tu tập năm thứ thủ uẩn này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thủ uẩn, liễu tri ngũ thủ uẩn, đoạn diệt ngũ thủ uẩn, và đoạn tận ngũ thủ uẩn.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như ngũ thượng phần kết, ngũ hạ phần kết, và thất tùy miên, vân vân. Có năm thứ hạ phần kết. Thứ nhất là “tham kết” (phiền não của tham dục). Thứ nhì là “sân kết” (phiền não của sự giận dữ). Thứ ba là “thân kiến kết” (phiền não của ngã kiến hay thân kiến và tà kiến về tự ngã). Thứ tư là “giới thủ kết” (phiền não của chấp thủ giới cấm hay tà kiến một cách phi lý). Thứ năm là “nghĩ kết” (phiền não của sự nghi hoặc hoài nghi, không tin chắc về Phật, Pháp, Tăng và sự tu tập tam học, giới, định, huệ). Tuy nhiên, theo Vi Diệu Pháp, ngũ hạ phần kết bao gồm tham kết (phiền não của tham dục), sân kết (phiền não gây ra do sân giận), mạn kết (phiền não gây ra do ngã

mạn cống cao), tật kết (phiền não gây ra do tật đố) và xan kết (phiền não gây ra do tham lam bôn sên). Để tu tập năm thứ hạ phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ hạ phần kết, liễu tri ngũ hạ phần kết, đoạn diệt ngũ hạ phần kết, và đoạn tận ngũ thủ hạ phần kết.

Cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh và Câu Xá Luận, có năm phần kết sinh khởi trong các cảnh giới cao hơn của sắc giới và vô sắc giới hay ngũ thượng phần kết vì chúng trói buộc hữu tình vào ngũ uẩn để sanh vào các cõi cao. Thứ nhất là “sắc ái kết” (phiền não của sự tham trước ngũ dục ở cõi sắc giới hay sự luyến ái cõi sắc). Thứ nhì là “vô sắc ái kết” (tham vô sắc hay phiền não của sự tham trước cảnh giới thiền định của cõi vô sắc hay sự luyến ái cõi vô sắc). Thứ ba là “trạo kết hay trạo cử” (phiền não vì tâm dao động mà bỏ mất thiền định). Thứ tư là “mạn kết” (phiền não gây ra do bởi cậy mình hay mà lấn lướt người khác). Thứ năm là “vô minh kết” (phiền não gây ra bởi ngu muội). Để tu tập năm thứ thượng phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thượng phần kết, liễu tri ngũ thượng phần kết, đoạn diệt ngũ thượng phần kết, và đoạn tận ngũ thượng phần kết.

Lại cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tùy miên. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thứ nhất là “Dục ái tùy miên.” Thứ nhì là “Sân tùy miên”. Thứ ba là “Kiến tùy miên”. Thứ tư là “nghi tùy miên”. Thứ năm là “mạn tùy miên”. Thứ sáu là “hữu tham tùy miên”. Thứ bảy là “vô minh tùy miên”. Để tu tập bảy thứ tùy miên này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri thất tùy miên, liễu tri thất tùy miên, đoạn diệt thất tùy miên, và đoạn tận thất tùy miên.

### ***198. Developing the Noble Eightfold Path***

In the Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from searches, arrogances, existence, sufferings, to barrenness, stains, troubles, feelings, cravings, floods, yokes, clinging, knots, desires, hindrances, aggregate of grasping, and so on.

There are three kinds of searches. First, the search for sensual pleasure. Second, the search for existence. Third, the search for a holy life. To cultivate these three searches, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of the three searches, full understanding of the three searches, the utter destruction of the three searches, and the abandoning of the three searches.

There are also three kinds of “Arrogance”. First, the arrogance of ‘I am superior.’. Second, the arrogance of ‘I am equal.’ Third, the arrogance of ‘I am inferior.’ To cultivate these three arrogances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of arrogance, full understanding of all three kinds of arrogance, the utter destruction of all three kinds of arrogance, and the abandoning of all three kinds of arrogance.

There are also three kinds of “Taints”. First, the intoxicant of worldly desires or sensual pleasures. Second, the love of existence in one of the conditioned realms. Third, the defilements of ignorance in mind. To cultivate these three taints, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of taints, full understanding of all three

kinds of taints, the utter destruction of all three kinds of taints, and the abandoning of all three kinds of taints.

There are three kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the qualities (good, bad, length, shortness). Second, the phenomenal things. Third, the noumenal or imaginary, understood as facts and not as illusions. There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the existence in the realm of desire (sense-sphere existence). Second, the existence in the realm of form (form-sphere existence). Third, the existence in the realm of formlessness or the immaterial realm (formless-sphere existence). There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the present existence or the present body and mind. Second, the intermediate state of existence. Third, the existence in the future state. To cultivate these three kinds of existence, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of these three kinds of existence, full understanding of the three searches, the utter destruction of these three kinds of existence, and the abandoning of these three kinds of existence.

There are three kinds of suffering. First, “suffering due to pain” (dukkha as ordinary suffering, or suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties). Second, “suffering due to change” (dukkha as produced by change, or suffering by loss or deprivation or change). Third, “suffering due to formations” (dukkha as conditioned states, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent). To cultivate these three sufferings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of suffering, full understanding of all three kinds of suffering, the utter destruction of all three kinds of suffering, and the abandoning of all three kinds of suffering.

There are three kinds of barrenness. First, the barrenness of lust . Second, the barrenness of hatred. Third, the barrenness of delusion. To cultivate these three kinds of barrenness, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of barrenness, full understanding of all three kinds of barrenness, the utter destruction of all three kinds of barrenness, and the abandoning of all three kinds of barrenness.

There are three kinds of stain. First, the stain of lust (desire or greed). Second, the stain of hatred (anger). Third, the stain of delusion (stupidity or ignorance). To cultivate these three stains, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three stains, full understanding of all three stains, the utter destruction of all three stains, and the abandoning of all three stains.

There are three kinds of troubles. First, the trouble of lust. Second, the trouble of hatred. Third, the trouble of delusion. To cultivate these three troubles, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of troubles, full understanding of three kinds of troubles, the utter destruction of three kinds of troubles, and the abandoning of three kinds of troubles.

There are three kinds of feelings. First, the painful (suffering). Second, the pleasurable (happy or joyful). Third, the freedom from both suffering and joyfull. To cultivate these three feelings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of feelings, full understanding of three kinds of feelings, the utter destruction of three kinds of feelings, and the abandoning of three kinds of feelings.

There are three kinds of craving. First, the craving (thirst) for sensual pleasures. Second, the craving (thirst) for existence. Third, the craving (thirst) for extermination. To cultivate these three kinds of craving, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of craving, full understanding of three kinds of craving, the utter destruction of three kinds of craving, and the abandoning of three kinds of craving.

There are four floods. First, the flood of sensuality. Second, the flood of becoming or existence. Third, the flood of wrong views. Fourth, the flood of ignorance. To cultivate these four kinds of floods, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four floods, full understanding of four floods, the utter destruction of four floods, and the abandoning of four floods.

There are four yokes (bonds). First, the yoke of desire or sensuality. Second, the yoke of possession or existence. Third, the yoke of unenlightened or non-Buddhist views or wrong views. Fourth, the yoke of ignorance. To cultivate these four kinds of yokes, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four yokes, full understanding of four yokes, the utter destruction of four yokes, and the abandoning of four yokes.

There are four kinds of clinging. First, clinging to sensual pleasure. Second, clinging to views. Third, clinging to rules and vows. Fourth, clinging to a doctrine of self. To cultivate these four kinds of clinging, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four kinds of clinging, full understanding of four kinds of clinging, the utter destruction of four kinds of clinging, and the abandoning of four kinds of clinging.

There are four kinds of knot. First, the bodily knot of covetousness. Second, the bodily knot of ill-will. Third, the bodily knot of distorted grasp of rules and vows. Fourth, the bodily knot of adherence to dogmatic assertion of truth. To cultivate these four kinds of knot, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four knots, full understanding of four knots, the utter destruction of four knots, and the abandoning of four knots.

There are five cords of sensual pleasure or five desires. First, the desire of wealth, power, money, and talent. Second, the desire of sex or beauty. Third, the desire of fame, influence and praises. Fourth, the desire of food and drink or eating. Fifth, the desire of sleep and rest. To cultivate these five kinds of desire, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five cords of sensual pleasure, full understanding of five cords of sensual pleasure, the utter destruction of five cords of sensual pleasure, and the abandoning of five cords of sensual pleasure.

There are five hindrances. First, the hindrance of sensuality (sensual desire). Second, the hindrance of ill-will. Third, the hindrance of sloth and torpor. Fourth, the hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. Fifth, the hindrance of sceptical doubt or uncertainty. To cultivate these five hindrances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five hindrances, full understanding of five hindrances, the utter destruction of five hindrances, and the abandoning of five hindrances.

There are five kinds of aggregate of grasping. First, the aggregate of grasping of body (the form aggregate subject to clinging). Second, the aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging). Third, the aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging). Fourth, aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging). Fifth, the aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate subject to clinging). To cultivate these five kinds of aggregate

of grasping, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five kinds of aggregate of grasping, full understanding of five kinds of aggregate of grasping, the utter destruction of five kinds of aggregate of grasping, and the abandoning of five kinds of aggregate of grasping.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from the five lower fetters, five higher fetters, to the seven underlying tendencies, and so on. There are five lower fetters. First, the sensual desire or sensuality. Second, the resentment or dislike. Third, the wrong view on Personality-belief, self, identity view, or egoism. Fourth, heretical ideals (false tenets) or attachment to rite and ritual, or distorted grasp of rules and vows. Fifth, doubt about the Buddha, the Dharma, the Sangha and the cultivation on the three studies of discipline, concentration and wisdom. However, according to Abhidharma, these five lower fetters include desire, dislike, pride, envy, and stinginess. To cultivate these five lower fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five lower fetters, full understanding of five lower fetters, the utter destruction of five lower fetters, and the abandoning of five lower fetters.

Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha and Kosa Sastra, there are five higher bonds of desire still exist in the upper realms of form and formlessness, for they fetter beings to aggregates, etc., produced in the higher forms of becoming. There are five higher fetters. First, the lust or desire for form (attachment to the world of forms, or greed for the fine-material, or love in the realm of form, or craving for the world of form). Second, the lust or desire for formlessness (attachment to the formless world, or greed for the immaterial, or love in the realm of formlessness, or craving for the formless world). Third, the restlessness. Fourth, pride or conceit. Fifth, ignorance. To cultivate these five higher fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five higher fetters, full understanding of five higher fetters, the utter destruction of five higher fetters, and the abandoning of five higher fetters.

Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven latent proclivities or underlying tendencies, or inherent tendencies. For it is owing to their inveteracy that they are called inherent tendencies (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again. First, the sensuous greed (the underlying tendency to sensual lust, or the inherent tendency to greed for sense desire). Second, the resentment (the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment). Third, the wrong views (the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view). Fourth, doubt (the underlying tendency to doubt or the uncertainty). Fifth, conceit (the underlying tendency to conceit or pride). Sixth, craving for becoming (the underlying tendency to lust for existence or becoming). Seventh, ignorance (the underlying tendency to ignorance). To cultivate these seven underlying tendencies, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of these seven underlying tendencies, full understanding of these seven underlying tendencies, the utter destruction of these seven underlying tendencies, and the abandoning of these seven underlying tendencies.

### ***199. Tâm Quan Trọng Của Việc Tu Hành trong Phật Giáo***

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

### ***199. The Importance of Practice in Buddhism***

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

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

Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay



đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vùn vùn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trù trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi 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.

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

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





## ***REFERENCES***

1. Ân Đức Phật, Cư Sĩ Huỳnh Thanh Long, 1962.
2. Ba Vấn Đề Trọng Đại Trong Đời Tu, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1997.
3. Bách Dụ Kinh, Việt dịch Thích Nữ Như Huyền, 1957.
4. Bản Đồ Tu Phật, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1958.
5. Bát Quan Trai Thập Giảng, Diễn Bồi Đại Sư, Việt dịch Thích Thiện Huệ, 1992.
6. The Beginnings of Buddhism, Kogen Mizuno, 1980.
7. Bodh Gaya, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2005.
8. The books of The Discipline (Vinaya Pitaka), translated by I.B. Horner: 1997.
9. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
10. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
11. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
12. Buddha and Gospel of Buddhism, Ananda K. Coomaraswamy, 1974.
13. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, 1997.
14. The Buddha and His Teachings, Ernest K.S. Hunt, 1962.
15. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
16. Buddhism, Clive Erricker, 1995.
17. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
18. Buddhism, William R. LaFleur, 1988.
19. Buddhism A to Z, Ronald B. Epstein, Ph.D., 2003.
20. Buddhism Explained, Bhikkhu Khantipalo, 1973.
21. Buddhism: Its Essence and Development, Edward Conze, 1951.
22. Buddhism For Today, Nikkyo Niwano, 1976.
23. The Buddhist Catechism, Henry S. Olcott, 1903.
24. The Dhammapada, Narada, 1963.
25. Buddhist Dictionary, Nyanatiloka and Nyanaponika: Revised 1980.
26. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
27. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
28. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
29. Buddhist Logic, 2 vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
30. The Buddhist Outlook, 2 vols., Francis Story, Sri Lanka 1973.
31. A Buddhist Philosophy of Religion, Bhikkhu Nanajivako, 1992.
32. Buddhist Sects In India, Nalinaksha Dutt, 1978.
33. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
34. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
35. Các Tông Phái Đạo Phật, Đoàn Trung Còn.
36. The Chinese Madhyama Agama and The Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
37. Chơn Lý, Tôn Sư Minh Đăng Quang, 1946.
38. Chư Kinh Tập Yếu, Hòa Thượng Thích Duy Lực, 1994.
39. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
40. A Comprehensive Manual Of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka, 1993.

41. Con Đường Thoát Khổ, W. Rahula, dịch giả Thích Nữ Trí Hải, 1958.
42. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
43. A Concise History of Buddhism, Andrew Skilton, 1994.
44. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
45. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
46. A Dictionary of Chinese Buddhist Terms, William Edward Soothill & Lewis Hodous: 1934.
47. Dictionary of Philosophy, Dagobert D. Runes: 1981.
48. Duy Thức Học, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1958.
49. Dược Sư Kinh, Hán dịch Huyền Trang, Việt dịch Hòa Thượng Thích Huyền Dung, 1949.
50. Dược Sư Bốn Nguyên Công Đức Kinh, Hòa Thượng Thích Huyền Dung, 1949.
51. Đại Bát Niết Bàn, dịch giả Hòa Thượng Thích Trí Tịnh: 1990.
52. Đại Tạng Kinh Nhập Môn, Hán dịch Thích Hải Ấn và Thích Nguyễn Quỳnh, Việt dịch Thích Viên Lý, 1999.
53. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
54. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
55. Đạo Phật Với Con Người, Hòa Thượng Thích Tâm Châu, 1953.
56. Địa Tạng Kinh, Hòa Thượng Thích Trí Thủ.
57. Đường Vào Ánh Sáng Đạo Phật, Tịnh Mặc, 1959.
58. Early Madhyamika In India and China, Richard H. Robinson, 1967.
59. The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion, Ingrid Fisher-Schreiber: 1994.
60. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
61. The Essence of Buddhism, Daisetz Teitaro Suzuki, 1947.
62. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
63. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
64. The Essence of Buddhism, P. Lakshmi Narasu, Colombo 1907.
65. The Essentials of Buddhist Philosophy, Junjiro Takakusu, 1947.
66. Essential Tibetan Buddhism, Robert A.F. Thurman, 1995.
67. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
68. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
69. Gems Of Buddhism Wisdom, Most Venerable Dr. K. Sri Dhammananda, 1983.
70. Giới Đàn Ni, T.T. Thích Minh Phát: 1988.
71. Giới Đàn Tăng, Hòa Thượng Thích Thiện Hòa: 1968.
72. A Glossary of Buddhist Terms, A.C. March, 1937.
73. The Gospel Of Buddha, Paul Carus, 1961.
74. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
75. The Great Religions by which Men Live, Floyd H. Ross & Tynette Hills, 2000.
76. Gương Sáng Người Xưa, Hòa Thượng Thích Huyền Vi, 1974.
77. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
78. Hinayana and Mahayana, R. Kimura, 1927.
79. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
80. How To Get From Where You Are To Where You Want To Be, Cheri Huber, 2000.

81. How to Overcome Your Difficulties: Worry and Fear, Dhammananda, Ven. Nhuan Chau translated in 2005.
82. Huệ Quang Phật Học Đại Từ Điển, Ven. Thích Minh Cảnh Chủ Biên, 1994.
83. Human Life and Problems, Dr. K. Sri Dhammananda, 1960.
84. In The Hope of Nibbana, Winston L. King, 1964.
85. Introducing Buddhism, Kodo Matsunami, Tokyo 1965.
86. Introduction To Tantra, Lama Thubten Yeshe, 1935.
87. Jataka (Stories Of The Buddha's Former Births), Prof. E.B. Cowell: Delhi 1990.
88. Khảo Nghiệm Duy Thức Học, Hòa Thượng Thích Thắng Hoan, 1987.
89. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
90. Lá Thư Tịnh Độ, Đại Sư Ấn Quang, dịch giả Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1956.
91. The Land of Bliss, Luis O. Gomez, 1996.
92. Liberation In The Palm Of Your Hand, Pabongka Rinpoche, 1991.
93. Lịch Sử Đức Phật Tổ, Thông Kham Medivongs.
94. Liên Tông Thập Tam Tổ, Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1956.
95. The Life of Buddha, Edward J. Thomas, 1952.
96. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
97. The Literature of The Personalists of Early Buddhism, Bhikkhu Thích Thiện Châu, English translator Sara Boin-Webb, 1996.
98. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
99. Loving and Dying, Bhiksu Visuddhacara, 1960.
100. Luận Bảo Vương Tam Muội, Sa Môn Diệu Hiệp, Việt dịch Minh Chánh.
101. Luận Đại Trí Độ, dịch giả Hòa Thượng Thích Trung Quán: 1990.
102. Luận Thành Duy Thức, Hòa Thượng Thích Thiện Siêu, 1995.
103. Luật Nghi Khất Sĩ, Tổ Sư Minh Đăng Quang: 1950.
104. Luật Sa Di Thường Hàng (Luật Căn Bản Của Người Xuất Gia), dịch giả Thích Thiện Thông, Thích Đồng Bổn, Thích Nhựt Chiêu: 1995.
105. Luật Tứ Phần Giới Bốn Như Thích, dịch giả Hòa Thượng Thích Hành Trụ: 1950.
106. Luật Tứ Phần Tỳ Kheo Ni Giới Bốn Lược Ký, dịch giả Tỳ Kheo Ni Huyền Huệ: 1996.
107. Lược Sử Phật Giáo Ấn Độ, Hòa Thượng Thích Thanh Kiểm, 1963.
108. Mahayana Buddhism, Beatrice Lane Suzuki, 1969.
109. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.
110. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.
111. Mi Tiên Vấn Đáp Kinh, Hòa Thượng Giới Nghiêm Việt dịch, 2005.
112. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
113. Milinda Vấn Đạo và Kinh Na Tiên Tỳ Kheo, Hòa Thượng Thích Minh Châu, 1964.
114. Modern Buddhism, Alan & Jacqui James, 1987.
115. Mười Vị Đệ Tử Lớn Của Phật, Tinh Vân Pháp Sư, Việt dịch Hạnh Cơ, 1994
116. Na Tiên Tỳ Kheo, Cao Hữu Đính, 1970.
117. Nagarjuna's Philosophy, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
118. Nhơn Quả, Nghiệp và Luân Hồi, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1960.
119. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1950.

120. Pagodas, Gods and Spirits of Vietnam, Ann Helen Unger and Walter Unger, 1997.
121. The Path of Purification, Pali Text by Bhadantacariya Buddhaghosa, translated by Bhikkhu Nanamoli: 1956.
122. Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha, C. de Saram, Singapore, 1966.
123. Pháp Môn Tịnh Độ Thù Thắng, Hòa Thượng Thích Hân Hiền, 1991.
124. Phật Bản Hạnh Tập Kinh, Hòa Thượng Thích Trung Quán.
125. Phật Đảnh Tôn Thắng Đà La Ni, dịch giả Hòa Thượng Thích Thiên Tâm: 1950.
126. Phật Giáo, Tuệ Quang Nguyễn Đăng Long, 1964.
127. Phật Giáo Cương Yếu, Việt dịch Sa Môn Hiển Chơn, 1929
128. Phật Giáo Thánh Điển, Cư Sĩ Thái Đạm Lư, Taiwan 1953.
129. Phật Giáo Thánh Kinh, Cư Sĩ Dương Tú Hạc, Taiwan 1962, Việt dịch Hòa Thượng Thích Trí Nghiêm, 1963.
130. Phật Giáo và Triết Học Tây Phương, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
131. Phật Học Phổ Thông, Thích Thiện Hoa: 1958 (3 volumes).
132. Phật Học Tinh Hoa, Nguyễn Duy Cần, 1964.
133. Phật Học Tinh Yếu, 3 vols., Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1965.
134. Phật Học Từ Điển, Đoàn Trung Còn: 1963 (2 volumes).
135. Phật Lý Căn Bản, Hòa Thượng Thích Huyền Vi, 1973.
136. Phật Pháp, Hòa Thượng Minh Châu, Hòa Thượng Thiên Ân, Hòa Thượng Chơn Trí, Hòa Thượng Đức Tâm, 1964.
137. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
138. Phật Và Thánh Chúng, Cao Hữu Đính, 1936.
139. Phật Thuyết A Di Đà Kinh, Hán dịch Cưu Ma La Thập, Việt dịch Cư Sĩ Tuệ Nhuận, 1951.
140. Philosophy and Psychology in The Abhidharma, Herbert V. Guenther, 1957.
141. Phổ Hiền Hạnh Nguyện Kinh, Việt dịch Hòa Thượng Thích Trí Tịnh, 1956.
142. The Pioneers of Buddhist Revival in India, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
143. A Popular Dictionary of Buddhism, Christmas Humphreys: London 1984.
144. Prayers to the Medicine Buddha, composed by Geshe Norbu Phunsok, translated into Vietnamese by Sonam Nyima Chân Giác Bùi Xuân Lý in 2005.
145. The Questions of King Milinda, T.W. Rhys Davis, 1963.
146. Qui Nguyên Trực Chỉ, Đỗ Thiệu Lãng, Saigon 1961.
147. Rebirth as Doctrine and Experience, Francis Story, 1975.
148. Rebirth and The Western Buddhist, Martin Wilson, Ven. Thích Nguyên Tạng Việt dịch 2006.
149. A Record of Buddhist Kingdoms, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
150. Religions of The World, Lewis M. Hopfe: 1983.
151. Sa Di Luật Giải, dịch giả Hòa Thượng Thích Hành Trụ: 1950.
152. The Sacred East, Scott Littleton, 1996.
153. Sakyamuni's One Hundred Fables, Tetcheng Liao, 1981.
154. Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2003.
155. The Seeker's Glossary: Buddhism: 1998.

156. Seven Works of Vasubandhu, Stefan Anacker, Delhi 1984.
157. The Shambhala Dictionary of Buddhism and Zen: 1991.
158. Skillful Means, Tarthang Tulku, 1978.
159. The Spectrum of Buddhism, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
160. The Story of Buddha, Jonathan Landaw: 1978.
161. Suramgama Sutra, Minh Tâm Lê Đình Thám: 1961.
162. Sự Tích Phật A Di Đà, 7 Vị Bồ Tát và 33 Vị Tổ Sư, Trần Nguyên Chấn, 1950.
163. Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
164. Talks on Dharma, Volumes I to IX, Venerable Master Hsuan Hua, from 1958 to 1980.
165. Tam Bảo Kinh, Hòa Thượng Thích Trí Tịnh, 1970.
166. Tam Kinh Tịnh Độ, Hòa Thượng Thích Trí Thủ.
167. Tám Quyển Sách Quý, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1954.
168. Tạp A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
169. Tăng Chi Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
170. Tăng Già Việt Nam, Hòa Thượng Thích Trí Quang, Phật Lịch 2515.
171. Tâm Địa Quán Kinh, Hòa Thượng Thích Tâm Châu, 1959.
172. Thắng Pháp Tập Yếu Luận, Hòa Thượng Thích Minh Châu.
173. Thập Độ, Tỳ Kheo Hộ Tông.
174. Thiên Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
175. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Hòa Thượng Bích Liên, Hòa Thượng Như Phước, Hòa Thượng Từ Quang, 1957.
176. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
177. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Việt dịch Hòa Thượng Thích Phước Hảo, 1990.
178. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1948.
179. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
180. Thư Gửi Người Học Phật, Thượng Tọa Thích Hải Quang, 1998.
181. The Tibetan Book Of The Dead, Guru Rinpoche according to Karma Lingpa, 1975.
182. The Tibetan Book of Living and Dying, Sogyal Rinpoche, 1992.
183. Tịnh Độ Thập Nghi Luận, Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1962.
184. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
185. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
186. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
187. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
188. Tứ Thập Nhị Chương Kinh, Cư Sĩ Nguyễn Văn Hương, 1951.
189. Từ Điển Phật Học Việt Nam, Thích Minh Châu: 1991.
190. Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
191. Twenty-Five Hundred Years of Buddhism, P.V. Bapat, 1959
192. Tỳ Ni Hương Nhũ, dịch giả Thích Thiện Chơn: 1997.
193. Ưu Bà Tắc Giới Kinh, Sa Môn Thích Quảng Minh, 1957.
194. Vi Diệu Pháp Toát Yếu, Narada Maha Thera, 1972, Việt dịch Phạm Kim Khánh.
195. Vì Sao Tin Phật, K. Sri Dhammananda, dịch giả Thích Tâm Quang, 1998.
196. Viên Giác Kinh, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, Saigon 1958.
197. Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, Nguyễn Lang: 1977.
198. Việt Nam Phật Giáo Sử Lược, Hòa Thượng Thích Mật Thể, 1943.

199. Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
200. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.
201. What The Buddha Taught, Walpola Rahula: 1959.
202. What Buddhists Believe, Most Venerable Dr. K. Sri Dhammananda: 1987.
203. World Religions, Lewis M. Hopfe: 1982.